

הוראות בטיחות כלליות לאימון בדוג'ו:

1. כללי:

- 1.1. יש להישמע להוראות הביצוע כלשונן.
- 1.2. אין לבצע תרגיל הגורם כאב בעיקר אם הכאב מגביל את התנועה.
- 1.3. יש להתריע בדבר קיום מגבלות פיזיות לפני תחילת האימון.
- 1.4. יש להקפיד על שתיה ככל שעולה הצורך – להודיע קצרות לפני שניגשים לשתות.
- 1.5. שימו לב לסביבה: לא לפגוע במתאמנים אחרים!
- 1.6. התאמת בני זוג באימון נעשית בצורה חופשית אלא אם כן ישנה הוראה מפורשת של המדריך לעבודה בזוגות מסוימים.

2. לבוש והופעה אישית:

- 2.1. אימון מתבצע בבגד אימון שחור בלבד (חולצה, מכנסיים וחגורה) – חורף וקיץ. יש לדאוג לכביסת הבגד לאחר כל אימון!
- 2.2. אימון באולם יתבצע בכפות רגליים יחפות, אימון בחוץ בנעלי ספורט בלבד (לא סנדלים).
- 2.3. יש להסיר לפני האימון: תכשיטים, שעונים, טבעות בולטות, משקפיים (ניתן לשים בהדגמה של טכניקת ע"י המדריך) וכל דבר אחר העלול להוות מכשול לאימון ו/או לגרום לפציעה של המתאמן.
- 2.4. יש להגיע לאימון עם ציפורניים גוזזות (ידיים ורגליים).

3. פציעות ונוהל פינוי במקרה חירום:

- 3.1. במקרה של פציעה כלשהי יש ליידע מיידית את המדריך.
- 3.2. במקרה פציעה המדריך יורה לעצור את האימון עד שיסיים לטפל במקרה. בזמן זה כל החניכים יושבים על המזרון וממתנים להוראות מהמדריך – אף אחד לא מתאמן.
- 3.3. המדריך מוסמך להגיש עזרה ראשונה בשטח במקרה ותידרש כזו.
- 3.4. המדריך יחליט אם בעקבות הפציעה יוכל החניך להמשיך באימון הנוכחי ובאימונים הבאים ובאילו פעילויות, אם בכלל, יוכל להשתתף בעקבות כך.
- 3.5. במקרה ודרוש פינוי למרפאה / בית חולים יש להתקשר למד"א ולהתייעץ טלפונית.
- 3.6. במקרה של פינוי בפועל יבוצע הנ"ל בידי צוות מד"א שיוזעק למקום.
- 3.7. במקרה של חניך קטין יש ליצור מיידית קשר עם אחד מהוריו לפחות וזאת לאחר שהסתיימו כל פעולות החירום הדרושות (הפסקת האימון, עזרה ראשונה, פניה למד"א).

4. חימום:4.1. דינמי / סיבולת / אירובי:

4.1.1. יש להימנע ממספר חזרות רב מדי אחרי תקופה ארוכה של חוסר אימון.

4.1.2. כשמרגישים שלא עומדים בקצב יש לבצע בקצב אישי.

4.2. סטטי / פרקים / מתיחות:

4.2.1. אין לבצע תרגיל הגורם כאב במפרקים כלשהם.

4.2.2. מתיחות יש לבצע בצורה קלה, כלומר לא להרגיש כאב בכלל.

4.3. עם בן זוג:

4.3.1. לשים לב לסימנים מבן הזוג ולא לתת את הדעת להפרעות חיצוניות.

4.3.2. אין לגרום כאב לבן הזוג בשום אופן – אם אופן הביצוע אינו נוח יש למצוא דרכים חלופיות בהנחיית המדריך.

5. מתיחות וגמישות:

5.1. מתיחות יש לבצע בצורה קלה, כלומר לא להרגיש כאב בכלל.

5.2. תרגילי גמישות יש לבצע עד סף כאב, אך לא מעבר לכך.

5.3. בזוגות: יש לשים לב לבן הזוג ולהפסיק את התרגיל במקרה של חשש שבן הזוג אינו מודע לנזק שהוא עושה לעצמו.

6. טכניקות בסיס (עם ובלי בן זוג):6.1. כללי:

6.1.1. פגיעה בנקודות תורפה בסימון בלבד (נגיעה קלה).

6.1.2. עבודה על נקודות תורפה רק בהנחיה ספציפית ובעבודה איטית.

6.1.3. ייקבע סימון מוסכם לעצירת תרגיל לפני תחילת התרגול: סימון פיזי, אמירה מסוימת של בן הזוג או המדריך.

6.2. עבודת רגליים וידיים:

6.2.1. לא לנעול מפרקים בשום שלב.

6.2.2. לא לבצע תנועות הגורמות למתיחת יתר או שיוצרות כאבים קצרים וחדים.

6.2.3. שדו-בוקס: להיזהר לא לפגוע במתאמנים אחרים.

6.3. בריחים:

6.3.1. לשים לב לסימון מבן הזוג.

6.3.2. יש להפסיק עבודה אם מרגישים כאב שאינו נפסק במפרק או בשרירים.

6.4. חניקות:

6.4.1. לשים לב לסימון מבן הזוג.

6.4.2. יש לבצע באיטיות גם אם הטכניקה כולה מהירה יותר.

6.4.3. יש להימנע מתנועות פתאומיות העלולות ללחוץ על מעברי האוויר / עורקים.

6.5. הטלות:

- 6.5.1 יש לסיים הטלה של בן הזוג בבלימה שלו על הצד, הגב או בלימה קדמית רכה (שכיבת סמיכה).
- 6.5.2 יש לבצע הטלות על המזרן בלבד: לשים לב לשטח פנוי על המזרן לפני שמטילים.
- 6.5.3 אם לא מצליחים להניף את בן הזוג לא לנסות שוב באותה שיטה אלא לקרוא למדריך: לשים לב לא לאמץ את עמוד השדרה.

7. קרבות עמידה (רנזורי):

- 7.1 בידיים חשופות / כפפות איגרוף / כפפות קנפו:
- 7.1.1 תחילת עבודה בהוראת מדריך מפורשת.
- 7.1.2 אין לתת מכות למפשעה.
- 7.1.3 מכות לפני רק ביד פתוחה – סימון בלבד.
- 7.1.4 במקרה שכן זוג נופל לא ממשיכים – מחכים שיקום.
- 7.1.5 אין לבצע בריחים, חניקות או הטלות.
- 7.1.6 אם נופלת / משתחררת כפפה יש לעצור עד סידור הכפפה במקומה.
- 7.2 עם סיומת בעבודת קרקע:
- 7.2.1 בירידה לקרקע לבלום – לא ליפול על מרפקים / ברכיים / כפות ידיים.
- 7.2.2 לשים לב לסימון בן זוג / מדריך לעצירת הקרב.
- 7.2.3 אין לפגוע במפשעה, צוואר, מאחורי הראש בשום מצב.

8. קרבות קרקע:

- 8.1 אין לבצע בריחים.
- 8.2 אין לבצע חניקות.
- 8.3 אין לתת מכות ידיים / רגליים.
- 8.4 לשים לב להיתפסות של אצבעות בבגד שלא ייגרם בריח בטעות.

9. שימוש בכלי נשק:

- 9.1 מקל ארוך (כו), מקל קצר (הנבו):
- 9.1.1 אין לפגוע בבן הזוג בזמן התירגול – כל המכות "באוויר".
- 9.1.2 בביצוע בריחים וחניקות יש לבצע לאט עם תשומת לב מרבית לסימון של בן הזוג.
- 9.1.3 לשים לב למתאמנים אחרים בזמן ביצוע טכניקה.
- 9.2 סכין גומי:
- 9.2.1 בשחרור סכין לשים לב שלא לפגוע במתאמנים אחרים.
- 9.2.2 לא לעבוד חזק יותר בגלל נוכחות סכין גומי.
- 9.3 חרב עץ:
- 9.3.1 אין לפגוע בבן הזוג בזמן התירגול – כל המכות "באוויר".
- 9.3.2 לשים לב למתאמנים אחרים בזמן ביצוע טכניקה.

10. שימוש בעזרים:

10.1. שק אגרוף:

- 10.1.1. עבודה על השק רק באישור והוראה מפורשת של מדריך.
- 10.1.2. עבודה על השק של מספר מתאמנים רק לפי הוראות ספציפיות ממדריך.
- 10.1.3. יש להפסיק עבודה אם מרגישים כאבים במפרקים.

10.2. כריות (עם בן זוג):

- 10.2.1. להקפיד לפגוע רק בכרית ולא בבן הזוג.
- 10.2.2. תחילת עבודה רק בהוראה מפורשת של המדריך.
- 10.2.3. מי שמחזיק בכרית – לשמור על ערנות ולא לתת לכרית לברוח.
- 10.2.4. מי שמחזיק בכרית – אין להקשות על בן הזוג המתאמן: יש להחזיק את הכרית בדיוק כפי שהוסבר בהוראות ביצוע התרגיל.
- 10.2.5. אין לתת מכות שלא נכללות במסגרת התרגיל.
- 10.2.6. לשני הצדדים: יש להפסיק עבודה אם מרגישים כאבים במפרקים.