

# Gedragscode voor sporters

---

## Ju-Jitsu Club Satori

Bij Satori streven we naar groei — fysiek, mentaal en sociaal. Onze gedragscode helpt ons om een veilige, respectvolle en motiverende omgeving te creëren waarin iedereen zich kan ontwikkelen.

### 1. Respect staat centraal

- Ik behandel mijn trainingspartners, instructeurs en bezoekers met respect.
- Ik luister naar aanwijzingen van de lesgevers en volg ze op.
- Ik ga zorgvuldig om met het materiaal en de dojo.

### 2. Samen trainen, samen groeien

- Ik help mijn trainingspartner om veilig en correct te oefenen.
- Ik houd rekening met verschillen in niveau, leeftijd en fysieke mogelijkheden.
- Ik train met controle en zonder agressie.

### 3. Veiligheid boven alles

- Ik zorg dat mijn nagels kort zijn, mijn hygiëne in orde is en mijn pak proper.
- Ik meld blessures of ongemakken aan de lesgever.
- Ik gebruik technieken op een manier die de veiligheid van mezelf en anderen garandeert.

### 4. Discipline en houding

- Ik kom op tijd en ben klaar om te trainen.
- Ik toon inzet, concentratie en een positieve houding.
- Ik laat mijn ego buiten de dojo en sta open voor feedback.

### 5. Eerlijkheid en integriteit

- Ik gebruik mijn ju-jitsu vaardigheden nooit om anderen te intimideren of schade toe te brengen.
- Ik gedraag me sportief, zowel binnen als buiten de club.
- Ik ben eerlijk over mijn intenties, mijn grenzen en mijn mogelijkheden.

### 6. Groei en zelfontwikkeling

- Ik streef naar voortdurende verbetering, op mijn eigen tempo.

- Ik ondersteun anderen in hun leerproces.
- Ik draag bij aan een positieve sfeer binnen Satori.

### **7. De geest van Satori**

Satori staat voor inzicht, bewustzijn en innerlijke rust. Als lid van deze club probeer ik deze waarden te belichamen — op de mat én daarbuiten.