

REGOLAMENTO INTERNO AL CAMPO DALL'ENAMENTO KAY MUAY A.S.D. GREEN CURRY MUAY THAI

C.F.: 91011910147 sede legale/operativa Morbegno via San Bello 15 cap 23017 (SO)

Tenere sempre presente che il Kai muay, oltre che palestra sportiva, è scuola morale e culturale.

1. Non omettere mai di salutare, sia quando si sale che quando si entra e quando si esce.
2. Osservare scrupolosamente le regole generali della cortesia: sforzarsi in ogni circostanza di aiutare i propri compagni di pratica e di allenamento, evitando di essere per essi causa di imbarazzo e di fastidio; rispettare le cinture di classe superiore ed accettarne i consigli senza obiezioni. Dal loro canto le cinture superiori devono aiutare il miglioramento tecnico di coloro che sono meno esperti, con diligenza e cordialità; quando non si pratica bisogna mantenere un contegno corretto e non permettersi mai posizioni e atteggiamenti scomposti, anche se si è affaticati; mantenersi silenziosi e, se necessario, parlare solo per la pratica e a bassa voce; non allontanarsi mai dal tatami senza averne ricevuto il permesso dell'istruttore o di chi ne fa le veci.
3. Avere una cura costante della correttezza e della pulizia della propria tenuta, pulizia del corpo (i piedi in particolar modo). Le unghie delle mani e dei piedi devono sempre essere tagliate molto corte. E' obbligatorio togliere, durante gli allenamenti, orologi catenine, anelli, braccialetti, orecchini e piercing e quant'altro possa essere causa di infortuni a se stessi o ai propri compagni di pratica. I telefoni cellulari non sono ammessi a bordo tatami.
4. Procurarsi tutte le protezioni necessarie per allenamento e allenamento ai guanti sparring: A-paradenti B-conchiglia genitale C- solo per donne para seno e cinturone genitale D- bende almeno 5m x5cm D- caschetto E- paratibie F-ginocchiere e gomitere
5. Rispettare l'orario dei corsi (salvo particolari autorizzazioni), non allontanarsi dal Kai muay prima della fine delle lezioni. Viene fatto obbligo (per ragioni organizzative), a tutti coloro che per vari motivi sono impossibilitati alla partecipazione di una lezione, di avvisare preventivamente della propria assenza telefonando ad un responsabile.
6. All'inizio e alla fine di ogni lezione, l'insegnante e gli allievi si salutano reciprocamente. I praticanti si dispongono ordinatamente sul bordo del tatami in fila indiana di fronte allo istruttore. Il praticante più vecchio si pone all'estremità del lato d'onore, seguito gerarchicamente dagli altri. Tutti devono osservare che la loro uniforme sia in ordine.
7. Quando si cessa la pratica o quando si frequenta il Kay muay senza praticare, osservare nel massimo silenzio quanto avviene al suo interno o nel ring e prestare attenzione per trarne comunque profitto.
8. Prima d'entrare nel Kay muay è indispensabile riporre ordinatamente le ciabatte, perfettamente allineate e con le punte girate nella direzione opposta alla materassina non che tutto il materiale in perfetto ordine al bordo del campo.
9. Condividere con il Tecnico di riferimento attività extra, utili per la formazione e la crescita agonistica e personale.
10. Controllare il proprio carattere nei momenti di maggior ardore agonistico, ricordando sempre i doveri di lealtà e rispetto.
11. Dimostrare la propria abnegazione e sacrificio lavorando con il massimo impegno negli allenamenti e offrendo il massimo sostegno alle scelte adottate dal Tecnico.
12. Chiedere sempre il permesso per poter entrare o uscire dall'area d'allenamento.
13. Gareggiare rispettando le regole e indossando la divisa sociale.
14. Segnalare, immediatamente, al Tecnico di riferimento ogni più piccolo problema di natura fisica o psichica, possibilmente prima della seduta di allenamento.