

PRAVIDLA BEZPEČNOSTI PRO TRÉNINK

1. Násilí do aikida nepatří. **Chovej se ohleduplně.**
2. **Vždy začni rozcvičkou. Na hodiny chod' včas.** Pokud jdeš pozdě a potřebuješ pomoci s rozcvičkou, požádej učitele.
3. Při cvičení ve dvojici **nezápas. Pomáhejte si navzájem, abyste se učili a rozvíjeli.**
4. Když útočíš, myslí na úroveň svého partnera.
Zpomal tak, abys útok zvládl(a) kdykoli bezpečně zastavit.
5. Když děláš techniku, **chraň sebe i partnera před zraněním.**
Technika není pomsta.
6. **Všímej si lidí a věcí kolem sebe.**
7. **Pokud ti není dobře nebo se zraníš, řekni to učiteli.**
Nikdy neodcházej z tatami, aniž bys o tom řekl(a) učiteli.
8. **Odlož řetízky, náramky, velké náušnice a jiné věci, které by mohly někoho zranit. Během hodiny nejz ani nepij.**
9. Lidé se obvykle zraní, když spolu soutěží nebo když nejsou dost opatrní. **Nesoutěž, chovej se opatrně.**
10. **Řid'se pokyny učitele,** pokud nejsou v rozporu s těmito pravidly.

SAFETY RULES FOR TRAINING

1. There is no room for violence. **Be thoughtful.**
2. **Always start with a warm-up. Come to the class on time.**
If you are late and need help with the warm-up, ask the teacher.
3. When practicing in pairs, **do not fight. Try to help each other learn and develop.**
4. When attacking, consider your partner's level.
Slow down so that you can safely stop your attack at any time.
5. When doing a technique, **protect both yourself and your partner from injury.** The technique is not a revenge.
6. **Be aware of people and things around you.**
7. **If you do not feel well or you have injured yourself, tell the teacher.** Never leave the mat without telling the teacher.
8. **Put off your jewelry or anything that could injure someone. Do not eat or drink during the class.**
9. Injuries usually happen when people are trying to compete or when they are not careful enough. **Do not compete, be careful.**
10. **Follow instructions given by the teacher,** unless they are against these rules.