

- Zorg dat je minimaal 10 minuten voor aanvang van de les aanwezig bent, zodat je genoeg tijd hebt om je om te kleden.
- Berg alle persoonlijke bezittingen van waarde op in de gratis kluisjes. Zet jouw tas in de dojang en hou het looppad vrij.
- Mobiele telefoons dienen uitgeschakeld te zijn.
- Neem alle beschermers mee naar de zaal, zodat je de zaal niet hoeft te verlaten tijdens de training.
- Voor je de zaal inloopt of verlaat is het gewoonte om te groeten met je gezicht naar de zaal.
- De dobok (pak) is wit en wordt door een ti (band) om het middel bij elkaar gehouden. De band dient altijd te worden omgeknoopt.
- Voor Taekwondo dient men minimaal in het bezit te zijn van de volgende beschermers en deze ook te gebruiken: tok (zowel voor mannen als vrouwen) scheenbeschermers, wreefbeschermers, handbeschermers en een bitje. Alle kleding en bescherming is o.a. te koop in de Daedoshop in Sportcentrum Tapia.
- De dobok dient schoon en ongekreukt te zijn. De nagels van vingers en tenen zijn kortgeknipt. Persoonlijke hygiëne betekent dat men fris gewassen aan de les deelneemt.
- Alle sieraden (horloges, kettingen, ringen, oorbellen, piercings) worden af- of uitgedaan voor de training. Als een ring of oorbel niet af- of uitgedaan kan worden, moet deze worden afgetapte, zodat er geen verwondingen kunnen ontstaan bij jezelf en je medesporters.
- Bij aanvang van de les, stelt iedereen zich op, op volgorde van band. Van rechtsvoor (Dan-houders) naar linksachter (wit). Er wordt twee keer gegroet, zowel aan het begin van de les als aan het einde.
- Kom je te laat op de training (na toestemming van de trainer!), dan wacht je langs de zijkant van de zaal, totdat de trainer bij je komt. Hierna groet je de trainer en hoort van hem wat je kunt gaan doen om zo snel mogelijk met de rest van de groep verder te trainen.
- Tijdens de oefeningen mag er best worden gepraat. Maar ... wanneer de trainer aan het woord is (voor wat dan ook!), houd iedereen zijn mond dicht.
- Tijdens de les geeft de leraar aan wanneer er water gedronken mag worden. Zorg, dat je een bidon hebt, gevuld met water, zodat je de zaal niet hoeft te verlaten.
- Ga voor aanvang van de les naar het toilet, tijdens de les mag dit niet. Het moet voor iedereen zonder medische problemen, mogelijk zijn om 1 uur de plas op te houden

**Toon respect voor elkaar. Binnen en buiten de Dojang de taekwondoregels in acht nemen en de opgelegde discipline in stand houden door middel van een goed en correct gedrag ten opzichte van de medemens en diens leefwereld.**

