

SALON KURALLARI

Birlikte antrenman. Birlikte sorumluluk.

Dövüş sporları okulumuz; çocukların, gençlerin ve yetişkinlerin kendilerini eşit derecede **güvende**, **değerli ve rahat** hissettiği bir yer olmalıdır. **Salona giren her üye bu kuralları kabul etmiş sayılır.**

GYMRAY DÖVÜŞ SPORLARI OKULU BAMBERG · GYMRAY.DE · VERSİYON 2026



SAYGI

01

GYMRAY'de yaptığımız her şeyin temeli.

- Birbirimize saygı, adalet ve değer vererek yaklaşırız.
- Hakaret, ayrımcılık ve zorbalığın GYMRAY'de yeri yoktur.
- Herkes partnerini geliştirmek için antrenman yapar – zarar vermek için değil.



HİJYEN

02

Sporumuzun olmazsa olmazı – yakın temasla antrenman yapıyoruz.

- Antrenmana duş almış olarak gel – tırnaklar kısa, cilt bakımlı, eller ve ayaklar temiz.
- Mindere sadece çıplak ayak veya temiz boks ayakkabısıyla – tualete daima terlik veya galoşla.
- Gi ve antrenman kıyafetlerini her antrenmandan sonra yıka – ter mikrop barındırır.
- Açık yaraları güvenle kapat; ağız hijyenini ve yeterince su içmeyi unutma.
- Bir şey mi fark ettin? Kişiyi nazikçe uyar veya antrenörlere bildir.



SAĞLIK

03

Sadece gerçekten sağlıklıysan antrenman yap.

- Kendini hasta hissediyorsan ve başkalarına bulaştırabilirsen – öksürük, nezle, ateş, cilt enfeksiyonu – antrenmana gelme.
- Sakatlıkları ve sağlık sorunlarını önceden antrenöre bildir.
- Sorumlu antrenman yap – kendi sınırlarını aşma.



DAKİKLİK

04

Ortak başlangıç seni ve grubu korur.

- Antrenmana zamanında gel.
- Geç kalırsan antrenöre haber ver – katılıma o karar verir.



MİNDERDE DAVRANIŞ

05

Kontrol ve özen her zaman önceliklidir.

- Antrenörlerin talimatlarına her zaman uyulmalıdır.
- Takı, saat ve akıllı saatler antrenmandan önce çıkarılmalı.
- Spor çantaları ve dış ayakkabılar antrenman alanına girmez.
- İçecekler sadece kapaklı şişelerde – salonda cam şişe yasaktır.



TELEFON & ÇEKİM

06

Antrenman zamanı antrenman zamanıdır – özel hayat korunur.

- Telefonlar sessizde – antrenman alanında telefon görüşmesi yok.
- Foto ve video çekimi sadece antrenörün ve görünen kişilerin onayıyla.



ÇOCUK ANTRENMANI

07

Net roller odaklanmış öğrenmeyi sağlar.

- Sportif gözetim yalnızca antrenörlere aittir.
- Veliler ayrılan alanlardan izler – bağırma ve müdahale etmeden.
- Böylece çocuklar odaklanarak öğrenir ve bağımsız gelişir.



DÜZEN & TEMİZLİK

08

Salonumuz ortak evimizdir.

- Antrenman alanını, soyunma odalarını ve lavaboları temiz bırak.
- Çöpler çöp kutularına.
- Malzemelere özen göster – hasarları hemen bildir.



DEĞERLİ EŞYALAR

09

Kişisel eşyalarına dikkat et.

- GYMRAY kişisel eşyalar için sorumluluk kabul etmez.
- Değerli eşyaları soyunma odasında gözetimsiz bırakma.



SALON YÖNETİMİ

10

Tüm üyelerin güvenliği için.

- Salon kurallarını antrenörler ve çalışanlar uygular.
- İhlaller antrenmandan uzaklaştırma veya salona giriş yasağıyla sonuçlanabilir.



ÇOCUK KORUMA & ŞİDDETEN KORUNMA

GYMRAY; saygılı, güvenli ve ayrımcılıktan uzak bir antrenman ortamını temsil eder – çocukların, gençlerin ve tüm üyelerin korunması en yüksek önceliktir. GYMRAY Kampfsportschule Bamberg'in güncel koruma konsepti geçerlidir; ilkeleri tüm üyeler, veliler, antrenörler ve çalışanlar için bağlayıcıdır: gymray.de/schutzkonzept

GYMRAY

TEMEL İLKEMİZ

Sıkı antrenman yap.

Herkese saygıyla yaklaş.

Antrenman partnerlerine dikkat et.

GYMRAY'i herkesin kendini güvende ve iyi karşılanmış hissettiği bir yer yapmaya yardım et.

GYMRAY DÖVÜŞ SPORLARI OKULU BAMBERG · VERSİYON 2026 · GYMRAY.DE



KORUMA KONSEPTİ

Bu salon kuralları, GYMRAY koruma konsepti (Schutzkonzept) ile tamamlanır. Güvenlik, saygı ve sorumluluk anlayışımızın bir parçasıdır ve her zaman şu adresten incelenebilir: <https://gymray.de/schutzkonzept/> (Almanca)