



Regulamento de Conduta no Tatame

O tatame é um espaço de treino, respeito e aprendizado. As regras abaixo existem para proteger a integridade física e emocional de todos, fomentar a disciplina, preservar a ordem das aulas e garantir que cada aluno — do iniciante ao mais experiente — possa evoluir com segurança e foco. Leia com atenção e aplique no dia a dia do treino.

1. Pedir permissão antes de entrar no tatame

Antes de pisar no tatame, aguarde autorização do professor, do instrutor ou do responsável pela aula. Entradas sem permissão interrompem o fluxo do treino, podem atrapalhar uma técnica em execução e criar riscos de acidentes.

2. Cumprimentar corretamente ao entrar

Ao entrar, cumprimente o professor e, em especial, a faixa-preta presente — sempre cumprimentar a faixa-preta primeiro é sinal de respeito pela experiência e pela hierarquia do dojo. O cumprimento é parte da etiqueta: uma saudação curta, reverência (ou outra forma de respeito adotada pela academia) e postura adequada.

3. Sem conversas paralelas durante o treino

Conversas paralelas distraem quem está executando técnicas, dificultam a concentração do professor e podem comprometer a segurança. Evite falar durante explicações, demonstrações e práticas. Se precisar falar, aproxime-se do instrutor em momento apropriado ou aguarde o intervalo.

4. Evitar conversas com pessoas fora do tatame enquanto houver atividade

Não mantenha diálogos com pessoas que estão fora do tatame quando houver aula em andamento. Isso quebra a disciplina do ambiente e pode passar a impressão de desinteresse ou falta de respeito.

5. Pontualidade e presença

Chegue com antecedência para preparo (aquecimento, higiene, amarrar faixa). Atrasos constantes atrapalham o grupo e a sequência didática do professor. Se souber que vai se atrasar ou faltar, avise quando possível.

6. Higiene pessoal e uniforme limpos

Treine com kimono/gi ou roupa aprovada pela academia, sempre limpa e sem odores fortes. Unhas curtas, pés limpos e cabelos presos quando necessário. Não treine com cortes abertos ou feridas sem cobertura adequada.



7. Sem joias, relógios ou objetos cortantes

Remova brincos, alianças, relógios e piercings antes de entrar no tatame. Esses objetos representam risco de lesão para você e seu parceiro.

8. Celulares em modo silencioso e afastados do tatame

Celulares perturbam a aula. Mantenha-os no modo silencioso e fora do espaço de treino, exceto em emergências autorizadas.

9. Respeito absoluto ao professor e à hierarquia

Siga as instruções com atenção. Questões ou dúvidas podem ser expostas em momento apropriado. Trate colegas, instrutores e visitantes com cortesia e sem provocações.

10. Segurança em primeiro lugar

Execute técnicas dentro do seu nível e respeite as sinalizações de rendimento do parceiro. Ao sentir dor ou risco de lesão, interrompa e comunique o parceiro/instrutor imediatamente.

11. Parcerias responsáveis

Respeite o parceiro de treino: não provoque, não humilhe, não force finalizações de forma perigosa. Trabalhe para que ambos aprendam e evoluam.

12. Uso correto do espaço e equipamentos

Mantenha o material organizado. Evite deixar objetos pessoais no centro do tatame. Após o treino, ajude a guardar equipamentos e mantenha o ambiente limpo. Sem alimentos no tatame; água é permitida em recipientes apropriados. Comer sobre o tatame suja e danifica o material. Hidrate-se fora da área de prática quando possível; garrafas devem ficar em local designado.

13. Cuidar da recuperação e comunicar lesões

Informe imediatamente ao professor sobre qualquer lesão. Siga orientações médicas antes de retornar aos treinos e não subestime dores persistentes.

14. Atitude humilde e espírito de aprendizado

O tatame é espaço de evolução — mantenha a humildade, aceite correções e ofereça ajuda ao colega quando for apropriado.

15. Proibido consumo de álcool ou substâncias antes do treino

Comparecer sob efeito de álcool ou drogas é perigoso e inaceitável; implica em medidas disciplinares imediatas.



16. Proibições de conduta desrespeitosa

Insultos, discriminação, agressões verbais ou físicas e comportamentos abusivos não serão tolerados. Denuncie ao professor ou à coordenação qualquer situação desse tipo.

17. Acompanhamento e responsabilidade de menores

Alunos menores de 18 anos devem estar sob responsabilidade de um responsável, que deve conhecer e aceitar o regulamento e eventuais riscos.

18. Respeito às regras de competição e preparação

Em treinos para competição, siga os protocolos estabelecidos pelo professor e pela comissão técnica, inclusive horários e exigências específicas.

19. Consequências para descumprimento

Violações deste regulamento podem gerar advertência verbal, suspensão temporária ou, em casos graves ou repetidos, desligamento da academia. A medida será proporcional à infração e aplicada pela coordenação.

Este conjunto de condutas deve ser respeitado por todos — alunos, instrutores, visitantes e convidados. O objetivo não é limitar, mas proteger, organizar e elevar o nível do treino. Se possível, assine ou confirme que leu e concorda com estas regras junto à coordenação da academia. Seguimos firmes no respeito: dentro do tatame, a disciplina é tão importante quanto a técnica.