



NACKA DOJO GÖR DIG STÖRRE

Vi vill att du som stiger in i Nacka Dojo ska bli sedd som just den du är. Just nu. Vi säger "tjena kompis" och menar det. Välkommen till oss. Vi har väntat på dig. Vi har byggt upp klubben, vi har tränat hårt, vi har fixat vår fina lokal för att kunna ta emot just dig nu när du knackar på vår dörr. Välkommen till Nacka Dojo, stig in.

Vi vet inte varför du har kommit. Du kanske vill bli starkare, du vill kanske få bättre kondition, du kanske vill lära dig en tuff kampsport, du kanske vill få kompisar, du vill kanske kunna försvara dig, du kanske är nyfiken på Budo och meditation, du kanske har kompisar som tränar hos oss, du kanske vill bli större, du kanske vill bli mindre.

Oavsett vad som fört dig till oss tror vi att du hittat rätt. Vi är många på Nacka Dojo, många olika personer. Var och en tränar sin individuella träning, men vi gör det tillsammans. Vi vill att alla som tränar på Nacka Dojo ska känna att de utvecklas, att de blir mer som det är tänkt att de ska bli. Vi vill att du som kommer in i vår gemenskap känner att du blir större.

Så välkommen in i Nacka Dojo.



Nacka Dojos värdegrunder



Do=vägen

Jo=platsen



- Nacka Dojo är ett träningscenter där man tränar vägen.
- Nacka Dojo är en förening som främjar vägen.
- Vägen är en väg mot en värld i frid, där motsättningar mellan människor hela tiden minskar. Vi försöker motverka alla motsättningar som beror på människors olika åldrar, olika kön, olika etnicitet, olika religion och olika fysiska och psykiska förutsättningar. Vi försöker därför att vara så inkluderande som det överhuvudtaget går (vi har inte förvägrat någon medlemskap eller uteslutit någon på obestämd tid under våra dryga 30 år). Grundtanken är alltså att alla som vill får vara med.
- Nacka Dojo är en trygg plats. De många gånger fysiskt hårda träningarna har tydliga regler. Vi visar alltid respekt för de vi tränar med eller de vi möter i matcher eller i sparring. Vi hälsar artigt och ödmjukt på dem vi möter, på mattan, i receptionen eller i omklädningsrummet. Vi motverkar all former av mobbning på och utanför mattan.
- En trygg miljö innefattar också att vi är tydliga med vårt samhälles och vår klubbs demokratiska ideal och att alla medlemmar kan göra sin röst hörd. Vi har rösträtt på årsmötet från 15 år.
- En trygg miljö innefattar också att vi tror på och verkar för jämställdhet mellan könen, att tjejer och killar är lika mycket värda och ges samma möjligheter och resurser.
- En trygg miljö innefattar också att vi motverkar nedsättande och sexualiserande omdömen. Att vi tror på och verkar för att personer med olika sexuell läggning känner sig lika välkomna. Att vi motverkar nedsättande omdömen om personer med en viss sexuell läggning.
- Att vi tror på och verkar för att alla personer oavsett hudfärg och kulturell bakgrund känner sig lika välkomna. Att vi motverkar alla rasistiska åsikter och omdömen.



- En trygg miljö innefattar också att vi motverkar doping genom tydliga regler och fortlöpande utbildning.
- Att vi motverkar narkotiska preparat och nikotinanvändning genom tydliga regler och fortlöpande utbildning.
- Att vi motverkar alkoholanvändning för personer under 18 år, genom tydliga regler och fortlöpande utbildning.
- Att alkoholanvändning för personer över 18 år i samband med klubbaktiviteter sker med måtta eller undviks helt.
- En trygg miljö innefattar också att våra instruktörer är grundligt utbildade och fortlöpande uppgraderar sina kunskaper.
- Att vi alla hjälps åt att hålla rent och snyggt i vår dojo.
- Att vi är rena, välvårdade och tränar i rena träningskläder.
- Att de enskilda medlemmarna har lätt att nå sina instruktörer och klubbens ledning.
- Trygghet är en del av vägen, men ger oss också möjlighet att gå vägen. Vägen som handlar om att genom fysisk, ofta hård och disciplinerad träning, utveckla sig själv, för att få chansen att bli mer den man är ämnad att bli.
- Den hårda träningen är huvudmålet för Nacka Dojo. Men då vi hoppas och tror att träningen på Nacka Dojo förutom den rent fysiska aspekten även har en allmänt självutvecklande del så är det oerhört viktigt hur träningen sker och i vilken miljö den sker. Det är därför vi tror att våra ledord Trygghet-Rörelseglädje alltid måste hänga ihop. I en trygg miljö kan vi låta vår inneboende rörelseglädje släppas fri och utvecklas.

Nacka Dojo-Since 1982

Värdegrunderna fastställda av styrelsen 2015

Tjena kompis!

Vi vill att Du som stiger in på Nacka Dojo ska bli sedd som just den Du är. Just nu. Vi säger "tjena kompis" och menar det. Välkommen till oss. Vi har väntat på Dig. Vi har byggt upp klubben, vi har tränat hårt, vi har fixat vår fina lokal för att kunna ta emot just Dig nu när Du knackar på vår dörr. Välkommen till Nacka Dojo, stig in.

Hjälp till, tack.

Vi är en idrottsförening som arrangerar tävlingar och läger under året för att få in pengar till klubbens verksamheter. Som medlem eller förälder till knatte, barn & ungdomar förväntas du att hjälpa till på dessa arrangemang. Skriv upp dig på de anmälningslistor som vi hänvisar till och kom in i gemenskapen.

Alla ska trivas!

På klubben ska alla trivas och som medlem förväntas du följa de regler vi har. Bemöt alla dina klubbkompisar med ett leende och hälsa på alla när du går in i omklädningsrummet eller på mattan. Våra ordningsregler sitter i trapphuset. Om du blir osäker på något, fråga i receptionen så hjälper vi dig.

Uthyrning

Under din provvecka kan du få låna handskar av oss men sen måste du köpa egen utrustning. Om du mot förmodan skulle ha glömt dina handskar så kan du hyra det hos oss för 20kr/st. Vi hyr även ut handdukar för samma pris.



Privatlektioner

Ctrl Sports har personliga tränare och kampsports PT's. De erbjuder personlig träning, privatlektioner i kampsport eller instruktioner så att du kommer igång med styrketräningen. www.ctrlsports.se eller fråga i receptionen.

Tvättservice

Dina träningskläder måste tvättas efter varje träningspass. Vi erbjuder en tvättservice för 500kr/maskin för 10 tvättar. Du kan också betala för en enstaka tvätt. Lämna in dina kläder till oss så tvättar vi dem. Redo att hämtas inom 1-2 dagar!

Nacka Dojo kläder

Vår klubb t-shirt samt övriga profilkläder vill vi att du använder så ofta som möjligt. Du som tävlar måste ha din dräkt patchad med vårt klubbmärke eller bära vår rashguard eller shorts. Kolla i vår shop för senaste nytt.

Shop & café

I vår shop kan du köpa all utrustning och klädsel som du behöver till din träning.

I vårt café säljer vi kaffe/te, acaí, mellis, shakes, drycker och bars av olika slag. Boka och betala din Acai före ditt pass så är den klar när du har tränat klart.

Klubbrummet

I vårt klubbrum finns det datorer och skrivbord som du kan låna för att göra läxorna på. Här finns även ergonomiska möbler från vår samarbetspartner nimba.eu. Här finns även en TV och en playstation 4 som du som är +15år kan låna efter klockan 17.30.

Inga skor på mattan

Vi tillåter inga skor på våra mattor. På styrkeavdelningen på övervåningen får du använda skor som bara används inomhus och som är avsedda för inomhusbruk. Var även försiktig när du använder utrustning på mattan då det kan gå håll i den.

Våra medlemskort

Vi har olika kort beroende på vad som passar dig. Om du bara önskar att nyttja vårt gym, fyspass eller gå på kampsportspass. Prata med oss i receptionen så hjälper vi dig att hitta ett medlemskort som passar dig!