



## **Información Importante para los Padres: Etiqueta de Brazilian Jiu-Jitsu en Leo Galati BJJ & MMA Marbella**

¡Bienvenidos al equipo Leo Galati! Estamos emocionados de que su hijo se una a nuestra familia de Brazilian Jiu-Jitsu. Para asegurar un ambiente positivo y respetuoso para todos, les pedimos amablemente que revisen las siguientes pautas y nos ayuden a mantener los más altos estándares de comportamiento y disciplina.

## 1. Puntualidad

**Llegar a tiempo:** Es importante que todos los estudiantes lleguen al menos 5-10 minutos antes de que comience la clase. Esto permite que su hijo se prepare mentalmente y asegura que la clase se desarrolle sin interrupciones.

**Por qué es importante:** Ser puntual ayuda a su hijo a desarrollar disciplina y respeto por el proceso de entrenamiento. Las llegadas tardías interrumpen el flujo de la clase y dificultan que los estudiantes reciban instrucciones cruciales.

## 2. Higiene y Seguridad Adecuadas

**Gi (uniforme) limpio:** Todos los estudiantes deben usar un uniforme limpio en cada clase. Esto asegura un ambiente de entrenamiento higiénico para todos. Si realizan más de una clase consecutiva, el uniforme debe cambiarse antes de comenzar la segunda clase.

**Uñas cortas:** Por razones de seguridad, asegúrese de que las uñas de su hijo estén cortas y limpias.

**Higiene personal:** Pedimos que los estudiantes vengan a clase limpios. El Brazilian Jiu-Jitsu implica contacto cercano, y la higiene personal es esencial para el bienestar de todos en el tatami. Si es necesario, los pies pueden lavarse en las duchas antes de la clase.

**Manejo del cabello:** Si su hijo tiene el cabello largo, asegúrese de que esté atado de forma segura.

**Pausas para ir al baño:** Es importante que los niños vayan al baño antes de comenzar el entrenamiento para evitar interrumpir la clase.

**Chanclas:** Si es necesario ir al baño durante la clase, el niño debe usar chanclas para evitar llevar suciedad al tatami.

**Eliminación de joyas:** Por razones de seguridad, se debe retirar toda la joyería (pendientes, collares, anillos, etc.) antes de la clase. La joyería puede causar lesiones a su hijo o a otros durante el entrenamiento, por lo que es esencial no llevarla en el tatami. Si no es posible quitar los pendientes, por favor, cúbralos con cinta deportiva antes de la clase.

### 3. Respeto por la Academia, Instructores y Compañeros de Entrenamiento

**Entrar al Tatami:** Antes de subir al tatami, pedimos que los niños pidan permiso al entrenador principal o al instructor que dirija la clase. Esto nos ayuda a llevar un registro de la asistencia y asegura un inicio fluido de la sesión. Es costumbre hacer una reverencia al entrar y salir del tatami como señal de respeto por el espacio y por el arte del Jiu-Jitsu.

**Escuchar las Instrucciones:** Los estudiantes deben escuchar atentamente y seguir las indicaciones del instructor sin interrumpir. Aunque esto puede ser un desafío, especialmente para los estudiantes más jóvenes, es una oportunidad importante para desarrollar disciplina, enfoque y paciencia, habilidades valiosas tanto en el tatami como fuera de él.

**Paciencia y Humildad:** Aprender Brazilian Jiu-Jitsu requiere tiempo y perseverancia. Animamos a su hijo a afrontar los desafíos con una actitud positiva y a mantenerse humilde tanto si gana como si pierde.

**Entrenamiento Seguro:** El sparring (rollo) siempre debe realizarse de manera segura y controlada. Los estudiantes deben respetar el nivel de habilidad de sus compañeros de entrenamiento y enfocarse en mejorar juntos. Para la seguridad de sus hijos, todas las sesiones de sparring en nuestra academia son supervisadas por un entrenador para garantizar una orientación y protección adecuadas.

### 4. Equipamiento Adecuado

**Clases con Gi:** Para la clase de prueba, los niños no necesitan llevar un gi (kimono). Sin embargo, si deciden continuar entrenando, deberán tener un gi de Brazilian Jiu-Jitsu o Judo, junto con un cinturón blanco, para estar completamente equipados para su entrenamiento. El gi se puede comprar en tiendas como Decathlon, Amazon, Roninwear.com, etc.

**Clases No-Gi:** Para el entrenamiento No-Gi, los estudiantes deben usar un rashguard y shorts (con o sin leggings). Para garantizar la seguridad durante el entrenamiento, asegúrese de que la ropa no tenga cremalleras ni bolsillos.

**Hidratación:** Es importante que su hijo se mantenga hidratado. Recomendamos traer una botella de agua a cada clase.

**Snacks y Energía:** Si su hijo tiene varias clases seguidas, por favor proporcione snacks saludables para ayudar a mantener sus niveles de energía. Evite snacks pesados o azucarados, ya que pueden causar incomodidad durante el entrenamiento. Los snacks deben consumirse fuera del tatami, preferiblemente entre clases, para evitar distracciones.

## 5. Información Adicional Importante

**Cuota de Membresía:** La cuota de membresía debe pagarse al inicio de cada mes para asegurar el acceso continuo a las clases. Esto nos ayuda a mantener un horario organizado y asegurar el lugar de su hijo. Si tiene alguna pregunta sobre la cuota de membresía, no dude en ponerse en contacto con nosotros.

**Información de Salud:** Si su hijo tiene alguna condición de salud, alergias o preocupaciones médicas que debamos conocer, por favor infórmenos lo antes posible. Esto nos garantiza poder tomar las medidas adecuadas para mantenerlos seguros durante el entrenamiento y proporcionar cualquier adaptación necesaria. La salud y el bienestar de su hijo son nuestra prioridad.

---

Gracias por tomarse el tiempo para revisar esta información. Estamos emocionados de ver cómo su hijo crece y se desarrolla en Brazilian Jiu-Jitsu aquí en el equipo Galati. ¡Juntos podemos crear un ambiente de aprendizaje seguro, respetuoso y agradable para todos los estudiantes!

*Leo Galati, profesor de Galati Team*