

Välkommen till klubben!

Här är lite samlad information för dig som är intresserad av att börja träna!

Syftet är att alla som tränar hos oss skall få samma information och känna till vårt upplägg och våra trivselregler. En hel del är kanske självklarheter medan annat är nytt. Var god läs igenom dokumentet och tveka inte att ta kontakt med instruktörerna eller styrelsen om du har några frågor!

Du är berättigad till en gratis **prova-på-träning under uppstartsperioden**. Du får gärna komma och titta på ytterligare ett pass om du vill veta mer. Om du väljer att fortsätta skriver du på elevkontraktet (sist i detta dokument) och betalar medlemsavgiften antingen kontant eller via angivet postgirokonton.

Våra mål:

- Att du får lära dig marknadens effektivaste självförsvar
- Att du och dina träningskamrater trivs på träningen och i vår klubb
- Att träningen och utbildningen är trygg, säker och anpassas efter dina förutsättningar
- Att varje pass har ett allsidigt, funktionellt fysiskt träningsvärde

Trivselregler och säkerhet:

För allas trevnad och säkerhet ber vi att du följer våra regler när du är med och tränar. Detta är grunden för att nå en träningsmiljö där alla kan trivas och utvecklas på ett säkert sätt. Reglerna återfinns på elevkontraktets baksida, i lokalen och på vår hemsida.

Närvaro:

För att kunna hänga med på träningen och i gruppen behöver du självfallet inte gå på alla pass. Du behöver heller inte vara vältränad för att börja hos oss – det kommer du bli med tiden! Vi är medvetna om att våra elever har arbeten, skola och andra aktiviteter förutom Krav Maga träningen. Våra pass är planerade därefter, för att i möjligaste mån anpassa oss till våra elever. Tekniker repeteras därför flera gånger under terminen.

Träningstider Krav Maga:

Tisdagar	18.30-20.00	Ordinarie pass: Grundkurs, Fortsättningskurs
Torsdagar	18.30-20.00	Ordinarie pass: Grundkurs, Fortsättningskurs

Passens innehåll:

Våra pass är allsidigt sammansatta och blandar teknik, kampövningar och fysisk träning för optimal inläring och effektiv fysisk träning. Både den tekniska och fysiska träningen anpassas efter dina personliga förutsättningar. Tanken är att du, oavsett om du är teknisk eller fysisk nybörjare eller har en teknik och fysik på hög nivå, alltid skall få en utmaning som passar dig. Kampmomenten stegras efter din förmåga; de börjar med lätt kontakt och efterhand, när du känner dig redo, oftast efter en termin, så fortsätter kampövningar med sparring av olika slag. Vi har delat in passen i två kategorier:

Ordinarie pass 90 min, där lär vi oss nya tekniker.

Passen innehåller alltid fysisk träning och olika kampmoment.

Efter passen finns möjlighet att stanna kvar och få individuellt coaching efter överenskommelse.

Tillämpade pass 90 min, där tidigare genomgångna tekniker repeteras och tillämpas i mer realistiska sammanhang, exv. bana eller scenarioträning.

Utrustning:

Som nybörjare tränar man med tandskydd och suspensoar, långa byxor och klubb t-shirt. Byxornas bör vara av en tålig modell utan vassa detaljer som kan skada dina träningskamrater. Under terminen tränar vi ibland utomhus, ta då med träningskläder för aktuellt väder.

Boxhandskar med minst 12oz och benskylld krävs efter cirka en termins träning För att kunna följa med i utbildningen och "logga" din utveckling, behöver du kurslitteratur i form av en träningsbok, den ingår i avgiften och kostar separat 190 kr.

Tillhörighet:

Vår klubb är medlem i Riksidrottsförbundet, vilket förutsätter att våra elever ej dopar sig. Flygande tester kan förekomma. Som elev är du automatiskt ansluten till Riksidrottsförbundets medlemsförsäkring. Vår organisation är öppen för alla, dock lär vi inte ut Krav Maga till personer med kriminella kopplingar. Vid misstänkta fall begär vi att du ger oss utdrag ur brottsregistret. Vi är en ideell förening, vilket betyder att våra intäkter går oavkortat till att täcka kostnader för lokaler,

gemensam träningsutrustning och vidareutbildning av instruktörerna. Årsmöte sker vanligtvis i samband med träning. Se anslag på hemsidan för nästa möte. Var gärna med och berätta vad du tycker.

Övrig information:

Sjukvårdsutrustning finns tillgänglig i lokalen. Klubben anslår all information via hemsidan www.kravmaganordic.se. Ibland kommer även information att anslås på infotavlan som finns i träningslokalen.

Avgifter:

Terminsmedlemskap ordinarie 1300 kr
Helårsmedlemskap ordinarie 2300 kr

Terminsmedlemskap rabatt* 1100 kr
Helårsmedlemskap rabatt* 1800 kr

I avgiften ingår: Tillträde till alla träningspass för egen kurs
Försäkring under träningen via Riksidrottsförbundet
Träningsbok (Värde 190 kr)

*** Rabatt gäller:**

student/arbetssökande/sjukskriven/Polis/ordningsvakt/väktare/militär/kriminalvårdspersonal/räddningstjänst
Detta måste styrkas med intyg i samband med uppvisande av medlemskort.

Höstterminen 2011 Nybörjarstart v35
Kursexamination torsdagen den 8:e december

Vårterminen 2012 Terminsstart v3

Villkor för träningslicensen:

Klubben har särskilda bestämmelser den är ålagd att följa, samt klubbintern trivsel- och säkerhetsregler. Medlem som bryter mot dessa regler kan få sitt medlemskap indraget, nekas träning och få avgiften förverkad. Åldersgräns för träning är 18 år. Dock kan undantag göras från 15 år. Personer under 18 år behöver målsmans tillstånd samt genomgå en intervju med instruktör för att fastställa lämplighet/mognad.

Din träningslicens gäller för träning på egen klubb. Du kan dessutom gästträna upp till 2 veckor på andra Krav Maga Nordic (KMN) klubbar samt Krav Maga Concepts (KMC) klubbar. Vid flytt till ort med KMN eller KMC klubb kan övergångsavtal göras där endast mellanskillnaden på priset av träningslicensen betalas.

Betalningsvillkor:

Medlemskapet i klubben tillika träningslicens löser du genom att fylla i och lämna in elevkontrakt.. Efter påbörjad termin återbetalas ej träningslicens. Träningslicens kan frysas vid skada, sjukdom, graviditet eller militärtjänstgöring som kan styrkas och omfattar mer än 6 veckor. Läkarintyg eller inkallelseorder omfattande hela perioden lämnas/skickas till kassör som skickar ut en ny träningslicens med aktuella datum. Betalningsvillkor: Medlemskapet i klubben tillika träningslicens löser du kontant alternativt sätter du in pengar på Pg 42 07 05 - 6 där du uppger namn samt personnummer, du skickar samtidigt ett meddelande till fredrik.kravmaga@telia.com där du uppger dina kontaktuppgifter.

Trivsel och säkerhet

För allas trevnad och säkerhet vill vi att ni följer följande regler när ni tränar.
Detta syftar till att skapa en trevlig och säker träningsmiljö för alla.
Dessa regler är viktiga, då träningen innehåller fysiska kontaktmoment.

Före passet

- I träningslokalen förvarar vi våra saker på av instruktören anvisad plats. Detta gäller även värdesaker. Klubben tar EJ ansvar för dina tillhörigheter.
- Ta med en fylld vattenflaska, och se till att dricka regelbundet.
- Tag med din träningslicens/kort – utan den kan du nekas tillträde till träningen.

- Håll naglar kortklippta och långt hår uppsatt. Tejpa över eventuella småsar.
- Smycken tas av och piercingar tejpas över för att undvika skador.
- Använd heltäckande byxor, klubb t-shirt eller långärmad tröja (OBS ej shorts eller linne).
- Om du är skadad; du får gärna vara med och träna efter förmåga eller på läkares inrådan. Du kan också sitta vid sidan och se på.
- Om du är sjuk; stanna hemma till dess att du är helt frisk. Detta för att dels undvika att smitta andra, dels för att träning med infektion i kroppen kan vara livsfarligt.
- Om du måste gå tidigare; säg till i förväg.
- Om du är sen; var diskret vid ankomst, ta kontakt med instruktören, värm upp enskilt.
- Kom ren och fräsch till träningen. Detta är extra viktigt efter en lång arbetsdag eller om du har ett fysiskt och eller smutsigt jobb. Tag med en liten handduk eller en extra t-shirt om du svettas mycket.

Under träningen

- Visa hänsyn och behandla andra som du vill behandlad själv.
- Lämna aldrig lokalen eller träningsplatsen under pågående pass utan att meddela instruktören! Det är viktigt att instruktören får veta om någon saknas p.g.a. skada eller dylikt.
- Tag för vana att meddela eller fråga din träningskamrat om någon av er har en begränsning, skada eller saknar skydd (exv. tandskydd eller suspensoar) som ni måste ta hänsyn till under träningen.
- Om du känner obehag eller smärta av en teknik; ropa Stopp! Sluta! eller Stanna! alternativt "klappa ifrån".
- Om du hör stopp/sluta/stanna alternativt känner att din träningskamrat "klappar ifrån", **avbryt omedelbart** din teknik. Observera att det under vissa situationer, exempelvis brottning, kan vara svårt att meddela och höra detta. Visa alltid hänsyn och låt säkerheten gå först.
- Använd inte mer hastighet eller kraft än vad som instruktören sagt till om ELLER som du själv och din träningskamrat kan hantera. Börja lugnt och stegra efter hand.
- Kontrollera med träningskamraten vilken maximal kraft som ni kan använda er av.
Överstig ALDRIG den nivån!
- Om det är stor vikt- eller styrkeskillnad mellan dig och träningskamraten måste den som är större eller starkare visa extra stor hänsyn. Träningen skall vara givande för er båda!
- Vill du ha större utmaning i kammoment och använda mer kraft sker det med personer som har samma uppfattning som du, och som har fysiska förutsättningar att hantera detta.
- "Tacka av" varandra efter en övning och kolla läget med träningskamraten innan ni växlar till ny kamrat.
- Är du osäker på en teknik eller hur en övning skall genomföras, fråga eller säg till instruktören.

Efter träningen

- Hjälptill att återställa lokalen om du blir tillsagd. Du är själv ansvarig för att framtagna träningsutrustning återställs och att inga personliga saker glöms kvar.
- Om någon klubbutrustning är skadad eller felaktig, anmäl detta till instruktör.
- Prata gärna med instruktören om du har några frågor eller synpunkter på träningen.
- Vill du stanna kvar och fylla i din träningsbok, öva på en teknik eller stretcha går det bra men gör det på ett sådant sätt att det inte stör utbildning eller träning.

Sammanfattningsvis: Använd sunt förnuft och var en bra kamrat!

Träningskontrakt**(lämnas till klubben)**

Inlämnat påskrivet kontrakt innebär tillträde till Krav Maga Center Jönköping utbildning och träning i enlighet med förutsättningarna i detta dokument.

Namn	Födelsedatum (år, månad, dag)
Telefon hem	Telefon mobil
Adress	
Postnr	Ort
E-post	
Yrke	Rabattyp (Se sid 2)
Medlemskap <input type="checkbox"/> Ordinarie termin 1300 kr <input type="checkbox"/> Ordinarie helår 2300 kr <input type="checkbox"/> Rabatt termin 1100 kr <input type="checkbox"/> Rabatt helår 1800 kr	
Hur kom jag i kontakt med Krav Maga Nordic (Kryssa ett eller flera alternativ) <input type="checkbox"/> Rekommendation <input type="checkbox"/> Plansch <input type="checkbox"/> Internet <input type="checkbox"/> Friträningskort <input type="checkbox"/> Erbjudande i brevlåda/arbetsplats	

Härmed intygas att:

- Jag har tagit del av information, regler och villkor på sida 1-3.
- Jag är doping- och drogfri.
- Jag har inga kriminella kopplingar.
- Jag erlägger medlemsavgift enligt villkor sid 2.

Ort / datum_____
Signatur_____
Namnförtydligande**Målsmans tillstånd (för person under 18 år)**_____
Ort / datum_____
Målsmans signatur_____
Målsmans namnförtydligande / telefon**Lämplighetsintervju (för person under 18 år)**_____
Ort / datum_____
Instruktör signatur_____
Instruktör namnförtydligande