

Välkommen till klubben!

Här är lite samlad information för dig som är intresserad av att börja träna! Syftet med brevet 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 (första tre veckorna under vår resp hösttermin). Du får gärna komma och titta på ytterligare ett pass om du vill veta mer. Om du väljer att fortsätta skriver du på elevkontraktet (sidan 4 i detta dokument) och betalar medlemsavgiften enligt anvisning på sid 2. Du som önskar delbetala kryssar i detta. **Observera att vi har ett begränsat antal platser och ger prioritering till dem som lämnat in kontrakt!**

Våra mål:

- Att du får lära dig marknadens effektivaste självförsvar
- Att du samtidigt får en allsidig fitness träning motsv Crossfit (allsidigt, funktionellt fysiskt träningsvärde)
- Att du och dina träningskamrater trivs på träningen och i vår klubb
- Att träningen och utbildningen är trygg, säker och anpassas efter dina förutsättningar

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 tränings-miljö där alla kan trivas och utvecklas på ett säkert sätt. Reglerna återfinns på sidan 3 i detta elevbrev, 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 att bli med tiden!** Vi är medvetna om att våra elever har arbeten, skola och eller 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.

Schema Vårterminen 2012:

(för sommar och hösttermin 2012 – se web)

Start	måndag 16 jan (provperiod 16 jan – 8 feb)
Examination (fg termin)	lördag 21 jan (Linköping LKPG) samt lördag 28 jan (Stockholm STHLM)
Klubbevent	lördag 3 mar, lördag 28 apr (LKPG), lördag 2 jun
Kursexamination	lördag 2 jun, lördag 9 jun (LKPG)

Vi försöker ha en social aktivitet på em/kväll efter varje klubbevent/examination

Träningstider Vårterminen 2012:

	Nyborjare Ordinarie pass: GK	Fortsättare Ordinarie pass: FK1, FK2, AK
Måndag:	19.30-20.45	20.45-22.00
Onsdag:	20.45-22.00	19.30-20.45
Lördag: (särskilt schema)	11.00-12.30 Tillämpade pass: alla nivåer GK, FK1, FK2, AK 12.30-13.00 Egenträning med coaching eller teoriföreläsning GK Grundkurs, FK Fortsättningskurs, AK Avancerad kurs	

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 75 min genomförs i huvudsak under vardagarna. Här lär vi oss nya tekniker. Passen innehåller alltid fysisk träning och olika kampmoment. Det finns möjlighet att få individuell coaching efter överenskommelse i samband med träningspass.

Tillämpade pass 75-90 min genomförs i huvudsak på helger, 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, vi rekommenderar motsv JOBMAN worker jeans. När vi tränar utomhus ta med träningskläder för aktuellt väder. Boxhandskar 10-14oz och benskudd krävs efter cirka halva terminen. Det finns många butiker som säljer utrustning. Undvik att köpa utrustning innan du pratat med instruktörerna eller med erfarna elever eftersom det finns ett stort utbud och allt passar inte Krav Maga. För att kunna följa med i utbildningen, "logga" din utveckling, men också registrera

resultaten från examinationen efter respektive kurslut, behöver du kurslitteratur i form av en **träningsbok**. Den ingår i grundkursen (GK). Övriga köper den för 190 kr kontant på träningspassen. Du beställer **t-shirt** genom förskotts betalning till klubbens bankgiro 785-8293. Hämtas på klubben. Finns i storlekarna S, M, L, XL. Pris: 1 för 150kr, 2 för 260kr, 3 för 350kr. Ange elevnr/betalarnr när du betalar samt maila oss på stockholm@kravmaganordic.se och ange namn, förnamn, storlek, antal så att vi kan koppla ihop din betalning med din beställning. De flesta brukar dra M (tröjorna är ganska stora i storlekarna, och några av er kommer snabbt minska i omfång när ni börjar träna ☺)

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 och via **facebook** (två grupp-sidor "krav maga nordic" samt "kravmaganordic"). Information skickas ut regelbundet via email, så se till att anmäla förändrad mejl adress, och godkänn våra mejl så de ej hamnar i spamfilter motsv.

Avgifter:

	full betalning	vid månadsbetalning (samlingsfaktura)
Terminsmedlemskap ordinarie (vår/höst)	2200 kr	485 kr (bunden till 5 delbet)
Helårsmedlemskap ordinarie	3700 kr	410 kr (bunden till 10 delbet)
Sommartermin ordinarie	800 kr	450 kr (bunden till 2 delbet)
Terminsmedlemskap rabatt*	1900 kr	430 kr (bunden till 5 delbet)
Helårsmedlemskap rabatt**	3300 kr	370 kr (bunden till 10 delbet)

*Student kan nyttja den rabatterade avgiften. ** POVM (polis/ordningsvakt/väktare/militär/kriminalvård/räddningstjänst) är berättigad till rabatterad avgift vid lösen av helårsmedlemskap.

För att få rabatt måste du styrka status med intyg/ID kort motsv i samband med terminsstart/uppvisande av medlemskort.

I avgiften ingår:

Tillgång till alla träningspass för egen kurs
Försäkring under träningen via Riksidrottsförbundet

Villkor för träningslicensen:

Klubben har särskilda bestämmelser den är ålagd att följa, samt klubb-interna trivsel- och säkerhetsregler. Medlem som bryter mot dessa regler kan få sitt medlemskap indraget, nekas träning och få avgiften förverkad. Åldersgräns för träning är 16 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 (kryssa i rätt ruta också) och lämna in elevkontrakt (sidan 4 i detta dokument) till instruktör och betala belopp enligt val till klubbens **bankgiro 785-8293**. Ange efternamn och förnamns initial samt elev/betalarnr (du får elev/betalarnr av klubben). Efter påbörjad termin återbetalas ej träningslicens. Träningslicens kan frysas vid skada, sjukdom, graviditet eller militär-tjänstgöring som kan styrkas och omfattar mer än 6 veckor. Hör gärna av dig till oss innan, så att vi vet varför du är frånvarande. Läkarintyg eller inkallelseorder omfattande hela perioden lämnas/skickas till klubben som skickar ut en ny träningslicens med aktuella datum. Porto och administrativa avgifter tillkommer. Om du önskar delbetala månadsvis, kryssa i rutan på elevkontraktet. Du får då en samlingsfaktura per email där belopp och förfalldatum framgår. För att undvika missförstånd – vid månadsbetalning är du bunden att betala det antal delbetalningar som anges i detta kontrakt. Vi anlitar Handelsbanken inkasso.

Adress och kontakt:

Klubben ligger på Åsögatan 153 (Sweden Martial Art Center). Vi delar utrymme med andra klubbar där, och nås därför utöver våra träningstider enbart via email: stockholm@kravmaganordic.se. Vid adress/email ändring, glöm ej anmäla detta till oss. Vi tränar på klubben, eller i dess närhet. Lördagsträningar kör vi företrädesvis utomhus. Kolla alltid på www.facebook.com/kravmaganordic

Vägvisning: (T) Medborgarplatsen 400m promenad,
Hpl Bondegatan buss 59, 66
Hpl Åsögatan/Renstiernas buss 3, 76

Trivsel och säkerhet ("elevkontrakt")

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

Före träningspasset

- 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 småsår.
- 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 träningspasset

- 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 brottnings, 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 kampmoment 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 träningspasset

- 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 instruktören.
- 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!

Elevkontrakt (Lämnas påskrivnen till klubben)

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

Personuppgifter (skriv tydligt-använd STORA BOKSTÄVER)

Namn	Födelsedatum (år, månad, dag)
Telefon hem	Telefon mobil
Adress	
Postnr Ort	ELEVNR/BETALARNUMMER (fylls i av klubben)
E-post	
Medlemsskap <input type="checkbox"/> Ordinarie helår (ej sommar) 3700kr <input type="checkbox"/> Ordinarie termin (ht/vt) 2200kr <input type="checkbox"/> Sommartermin 800kr <input type="checkbox"/> Rabatt helår (ej sommar) 3300kr <input type="checkbox"/> Rabatt termin (ht/vt) 1900kr <input type="checkbox"/> Kryssa här OCKSÅ om du önskar delbetala enl sid 2	
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	
Jag är intresserad av barnpassning/aktivitet för:	
<input type="checkbox"/> 1 Barn <input type="checkbox"/> 2 Barn <input type="checkbox"/> 3 Barn <input type="checkbox"/> Fler <input type="checkbox"/> 1-3 år <input type="checkbox"/> 4-6 år <input type="checkbox"/> 6-9 år <input type="checkbox"/> 9 -12 år	

Härmed intygas att:

- Jag har tagit del av information, och är därmed bunden av regler och villkor på sidorna 1-3.
- Jag är doping- och drogfri.
- Jag har inga kriminella kopplingar.
- Jag erlägger medlemsavgift enligt villkor och instruktion på sidan 2. Jag är införstådd att om jag önskar delbetala, då är jag bunden att betala det antal betalningar som framgår av sidan 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