

Trivsel och säkerhet

(Lämnas till klubb)

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 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 träningen

- Visa hänsyn och behandla andra som du vill behandlad själv.
- Lämnna 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 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 till klubb)**

Inlämnat påskrivet kontrakt innebär tillträde till Krav Maga Nordic utbildning och träning i enlighet med förutsättningarna på hemsidan.

Namn	Födelsedatum (år, månad, dag)
Telefon mobil	Period (fylls i av adm) <input type="checkbox"/> Hösttermin år _____ <input type="checkbox"/> Vårtermin år _____
Adress	
Postnr	Ort
E-post	
Yrke	Plats för medlemsnr (medlemskort) (fylls i av adm)
Medlemskap (priser enligt hemsida) <input type="checkbox"/> Ordinarie termin <input type="checkbox"/> Ordinarie helår <input type="checkbox"/> Rabatt termin <input type="checkbox"/> Rabatt helår <input type="checkbox"/> Sommartermin	
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 betalar på följande vis: <input type="checkbox"/> Bankgiro <input type="checkbox"/> Faktura (f-avgift tillkommer) <input type="checkbox"/> Kontant/Kort <input type="checkbox"/> Önskar delbetala (termin, avgift tillkommer)	

Härmed intygas att:

- Jag har tagit del av tränings- och trivselregler på föregående sida (sida 1)
- Jag har tagit del av träningsstider, medlemsvillkor samt övrig information på www.kravmaganordic.se
- Jag är doping- och drogfri, och har inga kriminella kopplingar
- Jag erlägger medlemsavgift enligt ovan ikryssat alternativ, och i enlighet med villkor på www.kravmaganordic.se

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