

Regler & säkerhet

För allas trevnad och säkerhet är det viktigt att följande regler följs. Detta syftar till att skapa en säker träningsmiljö och god klubbanda. Dessa gäller särskilt då träningen innehåller fysiska kontaktmoment.

Kapitel 1 – Medlemsvillkor

1§ Friträning erbjuds vid **ett** pass, därefter måste medlemskap tecknas för fortsatt deltagande i klubbens verksamhet.

2§ Medlemskap tilldelas i mån av plats till den som:

- Är minst 18år gammal alternativt 16år med målsmans tillstånd (skriftligt) samt genomförd lämplighetsintervju.
- Är ej dömd för brott enligt brottsbalken och saknar kriminella kopplingar.
- Brukar ej droger, doping eller andra illegala substanser.
- Tar det ansvar som medföljer de kunskapar som förvärvats på Krav Maga Nordic.
- Vanhedrar ej träningskamrater, instruktörer, klubben eller organisationen Krav Maga Nordic.
- Förbinder sig att ej hålla Krav Maga Nordic ansvarig för eventuella skador i samband/till följd av träningen.
- Har tagit del av medlemsvillkor och tränings- och trivselregler på www.kravmaganordic.se.
- Håller sig uppdaterad på träningstider, medlemsvillkor samt övrig information på www.kravmaganordic.se.
- Erlägger medlemsavgift för aktuell period i enlighet med villkor på www.kravmaganordic.se.

Vid misstanke på någon av dessa punkter kan t.ex. uppvisande av urdrag ur belastningsregistret komma att krävas för att få teckna medlemskap.

3§ Klubben förbehåller sig rätten att med omedelbar verkan avsluta medlemskap om individen:

- Ej uppfyller kraven för medlemskap.
- Äventyrar säkerheten för sig själv och/eller andra.
- Medvetet ej följer instruktörens uppmaningar och instruktioner.
- Vid upprepade tillfällen påverkar/stör utbildning i sådan utsträckning att övriga elever påverkas negativt.

Vid händelse av detta kommer inbetald medlemsavgift ej betalas tillbaka. Efter överenskommelse kan dock respektive klubb erbjuda att köpa tillbaka profilprodukter till inköpspris.

Om beslutet anses felaktigt kan överklagan skickas skriftligt till respektive klubb via mail:

Stockholm - stockholm@kravmaganordic.se

Linköping - linkoping@kravmaganordic.se

4§ Rabatterad medlemsavgift erbjuds enbart vid uppvisande av studentlegitimation. Återbetalning av medlemsavgift kan ej genomföras efter påbörjad termin.

5§ Med tecknat medlemskap tillåts eleven beställa profilprodukter via ansvarig instruktör. Inga beställningar läggs förrän betalningen för avsedd produkt är genomförd.

Kapitel 2 – Före passet

1§ Visa respekt och ta hänsyn till de som tränar innan dig och stör inte deras träning.

2§ Hjälp till att plocka fram utrustning ifall instruktören ber dig.

3§ I träningslokalen förvarar vi våra saker på av instruktören anvisad plats. Detta gäller även värdesaker. Klubben tar **EJ** ansvar för dina tillhörigheter.

4§ Tag med en fylld vattenflaska, och se till att dricka regelbundet.

5§ Säkerställa att du har medtagit & anbringat klädsel och skyddsutrustning på ett korrekt sätt:

- Krav Maga Nordics t-shirt.
- Heltäckande byxor – T.ex. Krav Maga Nordics helicon-tex byxor.
 - *Med tilldelad patch applicerad korrekt på höger byxben.*
 - *Endast skärp utan metallspänne får användas.*
- Skor avsedda för kampsport – T.ex. brottarskor (alt. i strumpor/barfota).
- Suspensoar/grenskydd.
- Tandskydd.
- Boxningshandskar: Minst 14oz – **Intermediate 1 och uppåt.**
- Benskydd – **Intermediate 1 och uppåt.**
- Grapplinghandskar – **Advanced 1 och uppåt.**

6§ Håll naglar kortklippta och långt hår uppsatt. Tejpa över eventuella småsar.

7§ Smycken tas av och piercingar tejpas över för att undvika skador.

8§ 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.

9§ 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.

10§ Om du måste gå tidigare; säg till i förväg.

11§ Om du är sen; var diskret vid ankomst, ta kontakt med instruktören, värm upp enskilt.

12§ 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.

Kapitel 3 – Under passet

1§ Visa hänsyn och behandla andra som du vill behandlad själv.

2§ 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.

3§ Tag för vana att meddela eller fråga din träningskamrat om någon av er har en begränsning, skada eller saknar skydd (ex. tandskydd eller suspensoar) som ni måste ta hänsyn till under träningen.

4§ Om du känner obehag eller smärta av en teknik; ropa Stopp!, Sluta! eller Stanna! alternativt ”klappa ifrån”.

5§ 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.

6§ 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.

7§ Kontrollera med träningskamraten vilken maximal kraft som ni kan använda er av. **Överstig ALDRIG den nivån!**

8§ 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!

9§ Vill du ha större utmaning i kampförmåga och använda mer kraft sker det med personer som har samma uppfattning som du, och som har fysiska förutsättningar att hantera detta.

10§ ”Tacka av” varandra efter en övning och kolla läget med träningskamraten innan ni växlar till ny kamrat.

11§ Visa alltid respekt mot övriga medlemmar och stör inte vid genomgångar.

12§ Är du osäker på en teknik eller hur en övning skall genomföras, fråga eller säg till instruktören.

Kapitel 4 – Efter passet

1§ Hjälp till att återställa lokalen om du blir tillsagd. Du är själv ansvarig för att framtagna träningsutrustning återställs och att inga personliga saker glöms kvar.

2§ Om någon klubbutrustning är skadad eller felaktig, anmäl detta till instruktör.

3§ Prata gärna med instruktören om du har några frågor eller synpunkter på träningen.

4§ Vill du stanna kvar och fylla i din träningsbok, öva på en teknik, stretcha eller prata med övriga medlemmar går det bra men gör det på ett sådant sätt att det inte stör utbildning eller träning.

Sammanfattningsvis: användna sunt förnuft och var en god kamrat!