

För att få en trivsam och säker träning finns regler som ALLA måste följa. För att få tillträde till Krav Maga Nordics träning och försäkring behöver du läsa av och följa våra trivsel- och säkerhetsregler.

- Genom att lösa medlemsavgift accepterar du nedanstående regler.
- Vid "prova på träning" läser du och accepterar muntligen till instruktör.
- För person under 18 år krävs att även målsman acceptans
- Det finns alltid möjlighet att få regler förklarade om du inte förstår innebörden

Före passet

- I träningslokalen förvarar vi våra saker på av instruktören anvisad plats. Detta gäller även värdesaker. Klubben tar EJ ansvar för dina tillhörigheter.
- Var ombytt och klar några minuter före träningspassets start
- Ta med en fylld vattenflaska, och se till att dricka när det ges möjlighet.
- Ta med din träningslicens/kort – utan den kan du nekas tillträde till träningen.
- Använd heltäckande byxor, klubb t-shirt eller långärmad tröja (OBS ej shorts eller linne).
- Säkerställa att du har med dig rätt skyddsutrustning och att den används på ett korrekt sätt.
- Håll naglar kortklippta och långt hår uppsatt. Tejpa över eventuella smäsår.
- Smycken tas av och piercingar tejpas över för att undvika skador.
- Om du är skadad; du får gärna vara med och träna efter förmåga eller på läkares inrådan efter samråd med instruktör
- Om du är sjuk; stanna hemma till du är fullt frisk. Träning med infektion kan innebära fara för dig eller smitta andra.
- 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.
- Visa alltid respekt mot övriga medlemmar och stör inte vid genomgångar.
- Är du osäker på en teknik eller hur en övning skall genomföras, fråga eller säg till instruktören.

Efter träningen

- Hjälptill till att återställa lokalen om du blir tillsagd. Du är själv ansvarig för att framtagen träningsutrustning återställs och att inga personliga saker glöms kvar.
- Om någon klubbtröstning 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 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.
- Meddela alltid instruktör om du eller någon annan har fått någon skada eller obehag vid träningen.
- Använd gärna vår facebookgrupp för diskussion om träningen.

Intygande:

- Jag har tagit del av tränings- och trivselregler och vet att brott mot ovan kan leda till varning eller avstängning från träning.
- Jag har meddelat instruktör om skador eller begränsning som kan påverka min Krav Maga träning.
- Jag känner till att träningstider och övrig information om träningen finns på www.kravmaganordic.se samt facebookgrupp
- Jag är doping- och drogfri. Jag är inte dömd för våldsbrott, hotbrott eller annat brott mot liv och hälsa. Jag vet att jag behöver meddela klubben om jag blir föremål för en utredning våldsbrott, hotbrott eller annat brott mot liv och hälsa.