

HUISREGELS

Aanwezigheid

- Je dient een minimaal 10 minuten voor aanvang aanwezig zijn.
- Na de warming-up kan niemand er meer bij, tenzij in overleg met de instructeur, anders bepaald.
- We wachten in de kleedkamer of zitten rustig op de banken tot onze groep aan de beurt is.
- We buigen op teken van de instructeur wanneer de les begint en eindigt. Het groeten en afgroeten is bedoeld als vorm van beleefdheid en respect. Dit geldt voor de studenten onderling en van instructeur naar de studenten en vice versa.
- We komen niet aan de materialen, tenzij je toestemming hebt van de instructeur.
- We betreden de zaal met zaalsportschoenen .
- Het voorgeschreven uniform dragen we op de juiste wijze; t-shirt in de broek. Mouwen en broekspijpen niet opgerold. Indien nodig omzomen.
- Tijdens de uitleg gaan we op de juiste manier zitten of staan.
- Bitjes uit wanneer je praat met de instructeur.
- De instructies van de instructeur of assistent-instructeur worden opgevolgd.
- We verlaten de zaal/les met goedkeuring van de instructeur.
- We oefenen met diegene die jou uitnodigt of jou als partner toegewezen wordt.

Hygiëne

- We beschikken over een goede lichamelijke hygiëne, zoals korte en schone nagels, frisse adem, enz.
- Wondjes verbinden we en eventueel bloed verwijderen we van de vloer of mat.
- We dragen geen sieraden, horloges, piercings of andere materialen. Dit voor de veiligheid tijdens de training.
- Lange haren binden we samen met een elastiek zonder scherpe of harde delen.

Gedrag en omgang

- Onbedwongen agressie wordt niet getolereerd.
- Er bevinden zich geen andere personen op de vloer of mat dan de leden en zij die volgens afspraak een proefles volgen.
- Mobiele telefoons e.d. Zijn uit, tenzij je toestemming hebt van de instructeur.
- De student dient 70% van de lessen krav maga aanwezig te zijn als voorwaarde om deel te nemen aan de examens, tenzij met de instructeur anders is bepaald (blessure).
- Video-opnames maken tijdens de training zijn verboden.

Bij het herhaaldelijk overtreden van de regels behoudt de instructeur zich het recht u te weigeren/weg te sturen voor/tijdens deelname aan de training.