



**KICKBOXING
GELDERMALSEN**

Huisregels

Kickboxing Geldermalsen

Huisregels Kickboxing Geldermalsen

Een ieder die deelneemt aan lessen of zich inschrijft bij Kickboxing Geldermalsen dient kennis te nemen van onderstaande en zich akkoord te verklaren met deze regels door op het aanmeldingsformulier de akkoordverklaringen m.b.t. de huisregels en de algemene voorwaarden aan te kruisen en het formulier te ondertekenen.

Er bevinden zich geen andere personen op de vloer van de zaal dan de studenten en zij die volgens afspraak een (proef)les volgen. Bezoekers dienen rustig op de bank plaats te nemen.

Leden dienen op tijd aanwezig te zijn. Men dient minimaal vijf minuten voor aanvang van de les aanwezig zijn. Diegenen die te laat komen zonder geldige reden worden niet meer tot de les toegelaten. Mocht U een geldige reden hebben dan neemt U na overleg met de instructeur plaats aan de zijkant van de zaal en wacht U op een teken van de instructeur zodat U alsnog aan de les deel mag nemen.

Alle leden dienen gebruik te maken van de Nederlandse taal om evt. misverstanden te voorkomen. Mobiele telefoons dienen uitgezet te worden. Het gebruik van kauwgum en snoep is tijdens de trainingen niet toegestaan. Vocht aanvullen tijdens training is belangrijk. U kunt in de sportruimte gebruik maken van een bidon.

Leden dienen lichamelijke klachten (oude en nieuwe blessures, hoofdpijn, misselijkheid enz.) voor aanvang van de les te melden zodat de instructeur hier rekening mee kan houden. U dient het advies van de instructeur, mits in alle redelijkheid, te allen tijde op te volgen.

Het is alleen toegestaan uw sportkleding in de daarvoor bestemde kleedruimte aan en uit te trekken. Er wordt met gepaste sportkleding getraind, een T-shirt en een korte broek of trainingsbroek. Het is niet toegestaan met ontbloot bovenlichaam te trainen. Kickboksen wordt op blote voeten beoefend. Evt. bandages dienen aangebracht te zijn voor de aanvang van de les. Het dragen van kruis- en gebitsbescherming is tijdens de training verplicht.

Gebruik van schone sportkleding en het hebben van schone handen en voeten tijdens het trainen is verplicht. Nagels dienen kort geknipt zijn. In het geval van wondjes, schimmels en/of wratten aan handen en/of voeten dienen deze voor aanvang van de les te zijn behandeld en/of verbonden met een pleister, gevolgd door sporttape. Wondjes die ontstaan zijn tijdens de training dienen direct te worden verbonden. Eventueel bloed dient zelf verwijderd te worden van de vloer.

Ringen, kettingen, oorbellen, piercings en overige sierraden mogen tijdens de les niet gedragen worden. Voor aanvang van de les dienen deze te worden af- of uitgedaan. Als dat niet mogelijk is dienen ze te worden afgeplakt. Het 'dragen' van een beugel, contactlenzen of bril is voor eigen risico. De les wordt altijd klassikaal begonnen en geëindigd. Bij zowel aanvang en einde van de les wordt er een gezamenlijke groetceremonie gehouden. Bij het sein "Seiza", gaat iedereen in kniezit zitten op de gele lijn van de zaal met het zitvlak op de hielen en de vuisten in de liezen. Bij de groet maakt U een driehoek met uw handen en U buigt naar voren en groet de instructeur(s) en komt terug rechtop. Hierna blijft iedereen zitten tot de instructeur zegt wat er moet gaan gebeuren.

U mag tijdens de les nooit zomaar de zaal en/of locatie verlaten zonder dit aan de instructeur met een reden mede te delen. Tijdens de lessen wordt er niet naar de wc gegaan. Dit kan voor of na de lessen gedaan worden. Indien nodig kan hier een uitzondering op gemaakt worden.

Onderbreek of verstoor een training niet door te lachen of te praten. Wees serieus en train maximaal/optimaal. Concentreer U op de les. Luister en kijk goed als de instructeur oefeningen uitlegt en houdt U aan de opgedragen oefeningen en/of instructies en maak geen storende opmerkingen en/of bewegingen. Als U het tempo niet bij kan houden probeer dan de technieken en oefeningen altijd zo goed mogelijk naar 'eer en geweten' uit te voeren.

U komt niet aan de oefenmaterialen, tenzij U toestemming heeft van de lesgevende instructeur. Oefenen doet U met diegene die U uitnodigt of U als trainingspartner toegewezen wordt. Trainen dient plaats te vinden in het 'veld'. Loop nooit tussen de instructeur en de studenten of tussen trainende studenten in de zaal door, maar loop naar de zijkant -achterkant van de zaal en loop daarna verder achter de klas langs buiten de gele lijnen om. Iedereen helpt erop toe te zien dat er in de zaal geen zaken staan of plaatsvinden die gevaarlijk kunnen zijn voor jezelf of een ander. Zodra er zich een situatie voordoet meldt U dit direct aan de instructeur.

De aanwezige studenten dragen er gezamenlijk zorg voor dat niemand zich op enige wijze negatief over Kickboxing Geldermalsen, een mede student of de Kickbokssport uitlaat. Indien nodig spreekt U die persoon daarop aan en corrigeert U hem/haar op zijn /haar gedrag. Bij herhaling dient U de instructeur in te lichten. Iedereen laat zich bij de beoefening van de sport te allen tijden leiden door: sportiviteit, beleefdheid en zelfbeheersing. U dient hierbij zelf het goede voorbeeld te geven. Let wel we spreken van een trainingspartner waar regelmatig mee getraind wordt.

De studenten dienen mee te helpen met het opruimen van de trainingsmaterialen (o.a. springtouw, trap- en stootkussens, bokshandschoenen en scheenbeschermers). Dit is een onderdeel van de les. Hier worden geen uitzonderingen op gemaakt, aangezien elke student gebruik maakt van de materialen en de zaal. Tevens zorgt iedere student voor de bewaring en behoud van de accommodatie en laat deze na gebruik achter in dezelfde staat waarin deze voor het gebruik verkeerde.