

Gebruik Gym/Dojo en gedragsregels:

Deze regels zijn van toepassing op alle leden maar ook gasten, jeugd, recreanten en wedstrijdvechters voor-, tijdens- en na afloop van de trainingen en activiteiten in de dojo van de sportschool of andere locatie waar activiteiten plaatsvinden.

Algemene Regels:

Fightteam Hoogeveen (Muay thai Hoogeveen/9JaGym) en Sportpaleis Hoogeveen heeft als doelstelling om ontwikkeling van lichamelijk en geestelijk welzijn te bevorderen, hierbij staat uiteraard plezier in de sport ook centraal. Om het sporten voor de trainers en assistenten zo aangenaam mogelijk te maken, hanteren we

Een aantal gedrag en huisregels:

Respect voor je omgeving en de mensen om je heen is zeer belangrijk en vormt de basis van elke Gym of kickboksschool. Wij verwachten dat alle deelnemers zich tijdens de training houden aan de huisregels. De huisregels zijn ter bescherming van jezelf en andere leden .

Fightteam Hoogeveen gelooft in het goede van de mens. Al met al zijn wij een onderdeel van een professionele organisatie, die geleid wordt door geschoold personeel. Wij doen ons uiterste best en trachten zo goed mogelijk onze diensten te verlenen, waarvoor wij algemene voorwaarden hanteren.

Leden zijn met inschrijving, akkoord gegaan met de voorwaarden van sportpaleis Hoogeveen

Toepasselijkheid:

Bij het betreden van de Dojo en accommodatie, aanvaardt men de toepasselijkheid van ons algemene regels en is men verplicht alle voorschriften en de aanwijzingen van Fightteam Hoogeveen of de professionals van Sportpaleis Hoogeveen op te volgen.

Gedrag en Huisregels:

- Respect voor de trainers, assistenten en medemens.
- Groet in de gym je medeleerlingen en je trainer(s) als je de mat op gaat.
- Wangedrag (fatsoen, pesten, gedragingen die normen en waarden overschrijden) kan leiden tot directe stopzettingen van lidmaatschap of samenwerking. Elke vorm van agressie, geweld op straat, intimidatie, discriminatie, ongewenste intimiteiten of diefstal wordt niet geoorloofd. Zowel binnen als buiten de sportschool. Dit kan een aanleiding geven tot verwijdering van de sportschool.
- We zijn zuinig op elkaars spullen en van de accommodatie.
- Kom op tijd voor de training (kom 10 minuten voor aanvang voor elke training)
- Stel je voor als je mensen niet kent. Zodat nieuwe leden zich welkom voelen.
- Tijdens de training wordt er niet gesproken tijdens de les over irrelevante onderwerpen. Wees geen storende factor tijdens de trainingen.
- Wees sportief en behulpzaam in de dojo en sportschool. Vriendelijkheid zijn eigenschappen die ook buiten de sportschool worden gewaardeerd.
- Persoonlijke hygiëne en verzorging zijn een must (frisse adem, nagels verzorgd, schone trainingskleding).
- Indien in de gym wordt les gegeven, wacht je netjes tot de training voorbij is.
- Ongepast- of haantjesgedrag, seksuele intimidatie en/of godslastering jegens mede deelnemers wordt niet getolereerd.

- Het is ten strengste verboden om te roken in de Gym.
- Drugsbezit en drugsgebruik in en om het sportcomplex is verboden en zal direct leiden tot een verbod of aangifte.

Vooraf de training:

- Voor je eigen veiligheid dienen alle leden alle sieraden (waaronder ook piercings) uit of af te doen.
- Blessures en (chronische) ziekten zoals epilepsie en astma of voetschimmel dienen vooraf aan de trainer gemeld te worden zodat hier rekening mee gehouden kan worden.
- Eventuele bandages dienen aangebracht te zijn voor de aanvang van de les.
- Het dragen van kruis- en gebitsbescherming is tijdens de training op eigen verantwoordelijkheid. (Fightteam Hoogeveen adviseert het om wel te doen).
- Het 'dragen' van een beugel, contactlenzen of bril is geheel voor eigen risico.
- Deelnemers dienen lichamelijke klachten (oude en nieuwe blessures, hoofdpijn, misselijkheid enz.) voor aanvang van de les te melden zodat de trainer hier rekening mee kan houden.
- Kauwgom, snoep en eten is verboden tijdens het sporten.
- Houd rekening met elkaars gewicht, leeftijd, geslacht, niveau, achtergrond, blessures etc

Tijdens de training:

- Voor de training start groeten we elkaar.
- Groet medeleerlingen en trainer als je de mat op gaat met OSU.
- Stel jezelf voor als je andere leden niet kent.
- We trainen met blote voeten op de sportvloer. Het is dus ten strengste verboden de sportvloer met schoenen te betreden.
- We knielen of staan opgesteld in rechte lijn voor de trainers.
- Wij trainen met elkaar en niet tegen elkaar (pas je aan met je maatje). Iedereen kan met iedereen trainen.
- Tijdens de uitleg heb je een actieve luisterende houding (niet liggen/zitten, niet leunen en niet praten).
- Tijdens de training is het niet toegestaan om te vloeken.
- Drink alleen wanneer dit vooraf is afgestemd of wordt aangegeven door de trainers.
- Vraag tijdens de training toestemming als je naar de w.c. of weg moet gaan.
- Wanneer je geblesseerd bent of je niet goed voelt, dan hoeft dat niet per definitie te betekenen dat je niet mee kunt trainen. Je kunt de mogelijkheden van tevoren met de trainer bespreken. Je bent natuurlijk altijd welkom om te komen kijken, daar leer je immers ook van.
- Kickboksen moet veilig zijn, zowel emotioneel als fysiek.
- In verband met veiligheid en groepsdynamiek volg je te allen tijde de instructies van de trainer op
- Geen etenswaren op de mat nuttigen.
- Na gebruik ruim materiaal in de gym altijd netjes op.
- De bokshandschoenen en scheenbeschermers van de gym zijn alleen bedoeld voor leden die voor de 1^e of 2^e keer een proefles meedoen of leden die net lid zijn.
- Sporttassen zijn in de sportruimte toegestaan.
- Fightteam Hoogeveen niet verantwoordelijk voor het oplopen van blessures.

- Indien men de zaal tijdens de les wil verlaten graag dit eerst bij de trainers melden.
- Respecteer medeleerlingen en de trainers, wees sportief. Fightteam Hoogeveen en het Sportpaleis behoudt zich het recht om leden die storend of afwijkend gedrag vertonen (zowel voor, en/of tijdens en/of als na de trainingen/activiteiten) te verwijderen uit de les, dan wel van de trainingslocatie. Indien dit bij een jeugdlid gebeurt zal deze op de bank moeten plaatsnemen en zal er na de les contact met de ouder worden opgenomen. Dit kan tevens resulteren in een eenzijdige beëindiging van het lidmaatschap door sportpaleis Hoogeveen.
- Elke deelnemer die zijn vechtkunsten buiten de trainingen misbruikt, wordt per direct uit het ledenbestand verwijderd en is niet meer welkom bij Fightteam Hoogeveen.
- Volg te allen tijde de instructies van de trainer op.

Na de training:

- Na de training stellen staan of zitten wij in een rechte lijn en groeten wij af.
- Spullen die blijven liggen kan je vinden bij de gevonden voorwerpen mand. Bij de receptie van Sportpaleis
- Gevonden voorwerpen worden na 3 weken verwijderd.
- Laat de gym, kleedkamer netjes en schoon achter.
- Ruim je eigen rommel op.
- Tot slot, wees sportief, enthousiast en vrolijk dit is de basis van juiste sfeer bij Fightteam Hoogeveen
- Wij hebben veiligheid en respect voor elkaar hoog in het vaandel staan.

Aanvullende reglementen & voorwaarden.

Toegang Dojo/Gym:

- De gym/dojo is alleen toegankelijk voor leden en bezoekers met een afspraak, tenzij anders overeengekomen met Sportpaleis Hoogeveen
- Medewerkers van onze organisatie zijn gerechtigd bezoekers van wie zij vinden of vrezen dat deze de orde, rust en/of veiligheid binnen de accommodatie verstoren, de toegang tot de accommodatie te ontzeggen.
- Het is niet toegestaan om (huis)dieren mee te nemen in de Gym/Dojo.
- In de sportschool geldt een algeheel rookverbod.

Materiaal:

- Ga netjes om met materiaal van de sportschool, zoals bokshandschoenen.
- Het is verboden om de bokszakken te gebruiken met schoenen aan.
- Mat netjes achterlaten na elke les.