

Huisregels (Kick)Boksen kids en Volwassenen

1. Er wordt niet gespard zonder toezicht en toezegging van een trainer. Dit houdt ook in dat je voor de les niet gaat starten met enige gestoei. Je komt rustig binnen. Doet je bandage om en bereid je voor de les gaat beginnen.
2. De leerlingen komen op tijd naar de training om zich voor te bereiden.
3. Leerlingen gaan respectvol om met materialen van de sportschool, trainer en de spullen en materialen van andere leden.
4. Leerlingen doen sieraden, piercings af of beplakken in hun piercings om letsel te voorkomen.
5. Correcte kleding is vereist (een thai-/ kickboksbroekje, t- shirt, bokshandschoenen, tok, scheenbeschermers en gebitbeschermer zijn verplicht). Mocht men geen spullen hebben is er binnen de gym spullen te leen.
6. Spullen die geleend worden, worden na de training netjes opgeborgen
7. Het gebruik van doping en stimulerende middelen is verboden!
8. Drugsbezit, drugsgebruik of het hebben van een wapen binnen of om het sportcomplex zal direct leiden tot een verbod
9. Schelden, treiteren, pesten, discrimineren, beledigen of kwetsen van wie dan ook wordt niet geaccepteerd en kunnen aanleiding hebben tot sancties!
10. Iedereen is welkom binnen de gym ondanks geloofsovertuiging, afkomst, kleur, beperking en of nationaliteit. We leren onze leden respect te hebben voor elkaar.
11. Vechten gebeurt alleen op de mat en of in de ring, en nooit op straat! De technieken die je krijgt geleerd gebruik je alleen ter verdediging.
12. We trainen niet tegen elkaar maar met elkaar! Visie is dat we elkaar iets kunnen leren en dat leren alleen mogelijk is wanneer je veilig en prettig voelt.
13. We houden rekening met de grenzen van een ander. Als de partner '**stop**' zegt wordt er **direct** het gevecht gestaakt.
14. Leerlingen (kinderen) geven aan of het fysiek contact te licht, goed of te hard was aan de hand van het stoplichtmodel. Het verdient aanbeveling hier zeker de eerste lessen bij elke oefening expliciet aandacht aan te besteden. Gebruik bijvoorbeeld een stoplichtposter in de gym en vraag na elke oefening de leerlingen het contact hebben ervaren.
15. Elke oefening wordt gestart met een boks groet en wordt afgesloten met de boks groet
16. De oefeningen mogen pas beginnen nadat de docent het startsignaal heeft gegeven
17. Er zijn drie commando's namelijk '**start**' (begin van de oefening), '**stop**' (einde van de oefening) en '**break**' (oefening onderbreken voor individuele aanwijzing)
18. De oefeningen mogen pas beginnen nadat de docent het startsignaal heeft gegeven, waarna de leerlingen elkaar eerst de 'boksgroet' (boks met de handen tegen elkaar) hebben gegeven;
19. Er mag nooit naar kwetsbare lichaamsdelen geslagen worden zoals het kruis, de borsten of de ogen
20. Schades veroorzaakt aan het interieur door baldadigheid of vandalisme zijn voor rekening voor de veroorzaker
21. Kickboks helden en trainers die hieronder vallen kunnen niet aansprakelijk gesteld worden voor letsel en letselschade en de gevolgen hiervan.
22. Deelnemers dienen gelieve blessures van te voren te melden aan de trainer zodat de oefeningen afgestemd kunnen worden
23. In de sportzaal mag niet gerookt worden

24. Kickboksen is op blote voeten en wordt niet beoefend met schoeisel.
25. Elke deelnemer dient te voldoen aan goede hygiëne (korte teennagels) en schone handen.
26. Mobiele telefoons worden uitgezet
27. Let op uw taal en uw gedrag binnen de gym
28. Tijdens de gym mag geen etenswaar en of kauwgum genuttigd worden
29. Water en sportdranken zijn geoorloofd
30. Leden die zich niet aan de huisregels houden worden tijdelijk of geheel de toegang ontzegt
31. Op nationale feestdagen (koningsdag, hemelvaart, Pinksteren, Pasen, dodenherdenking en Bevrijdingsdag) wordt er niet getraind. Houdt hiervoor de website op de hoogte van SportHelden
32. Mocht je interesse hebben, kom gerust een proefles volgen. Je kunt bij Sporthelden boksing twee keer gratis een kickboks les volgen

Gedrag regels voor ouders en verzorgers:

1. Zorg ervoor dat je kind op tijd op de sportschool aanwezig is
2. Is een goede supporter en geeft het goede voorbeeld door respect te hebben voor iedereen
3. Spreekt zoon/dochter aan bij wangedrag
4. Houdt zich afzijdig ten opzichte van de training door trainers en begeleiders