

Regels en Richtlijnen

KICKTHIS heeft een aantal belangrijke regels opgesteld. We willen het namelijk graag leuk en sportief houden met z'n allen. Tevens heeft een ieder behoefte aan duidelijkheid. Onderstaande regels gelden vanaf het moment dat je het complex betreedt tot aan het moment dat je het complex weer hebt verlaten. We verwachten van een ieder dat ze gelezen worden en dus bekend zijn als je komt trainen. Have fun!

- Zowel mannen als vrouwen moeten zich op hun gemak voelen bij KICKTHIS
- Wees op tijd; 10 minuten voor aanvang van de les!
Te laat komen = storend
- Zorg dat je schone (kickboks)broek, t-shirt, bandages en beschermers bij je hebt
- Eventuele bandages aanleggen voor de training begint
- Gebruik van een handdoek voor grond oefeningen is verplicht
- Alleen je drinken voor tijdens de training, zoals water of sportdrank mag mee op de mat
- Hou nagels van handen en voeten kort en schoon
- Sieraden zijn niet toegestaan tijdens het trainen
- Een sieraad dat niet af gaat moet je met sporttape afplakken
- Lange haren samenbinden met een elastiek
- Uit oogpunt van hygiëne en ethiek wordt niet in ontbloot bovenlichaam getraind
- Op de mat trainen we op blote voeten
- Ga vóór de training naar de wc
- Mobiele telefoons zijn niet toegestaan op de mat en blijven in je tas of in een kluisje
- Neem de kluisleutels niet mee naar huis
- Doe zoveel mogelijk al je spullen in je tas en/of in een kluisje
- De boksring is géén klimrek!
- Laat alle materialen staan/hangen/liggen i.v.m. de veiligheid
- Het bootcamp gedeelte mag je betreden met schone sportschoenen
- Niet-leden mogen niet ongevraagd het bootcamp gedeelte betreden
- Bij aanvang en einde les, groeten we de leraar gezamenlijk met 'oesh'
- Train met enthousiasme en plezier
- We verwachten positief en sportief gedrag
- Geef respect, krijg respect
- We trainen alleen de oefeningen die de leraar aangeeft
- Als je een blessure hebt, meld het van tevoren bij de trainer
- Nadat de les is begonnen, verlaat niemand de zaal zonder dat eerst te vragen
- Bij het sparren let je op het niveau van je tegenstander en daar houd je rekening mee
- Elkaar opzettelijk blesseren is uit den boze
- We spreken allemaal Nederlands zolang je in het complex bent
- Beperk onderlinge gesprekken tijdens de training, dit is storend
- Bij uitleg door de leraar blijf je rechtop staan en luister je aandachtig
- Volg de aanwijzingen van de leraar zonder tegenspraak op, we willen je helpen
- Toeschouwers dienen het zitgedeelte opgeruimd achter te laten
- Laat de kleedkamer en toilet schoon en op orde achter
- Consumpties, zoals eten, snoep en kauwgom zijn op de mat niet toegestaan
- Roken is nergens toegestaan
- Ga op een nette manier om met de ter beschikking gestelde materialen
- Iedereen helpt mee om de zaal voor en na de training op te ruimen
- Reserveren van lessen is verplicht
- Afmelden moet via de website of app tot maximaal een uur voor tijd
- Je kan tot 3 weken vooruit reserveren
- Bij een derde keer niet tijdig afmelden voor een les rekenen wij € 10,-
- KICKTHIS kan niet aansprakelijk worden gesteld voor verlies, diefstal of schade aan uw eigendommen die zich in of om de sportlocatie bevinden
- Zorg dat de contributie op tijd betaald wordt c.q. afgeschreven kan worden
- I.v.m. de wet AVG is het niet toegestaan om ongevraagd foto's te maken van anderen