

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!

- 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
- Mobiele telefoons zijn niet toegestaan op de mat en blijven in je tas
- Ga voor de training naar de wc
- Zowel mannen als vrouwen moeten zich op hun gemak kunnen voelen in de sportschool
- Hou nagels van handen en voeten kort en schoon
- Uit oogpunt van hygiëne en ethiek wordt niet in ontbloot bovenlichaam getraind
- Er wordt getraind op blote voeten
- Sieraden zijn niet toegestaan tijdens het trainen
- Een sieraad dat niet af gaat moet je met sporttape afplakken
- Lange haren samenbinden met een elastiek
- KICKTHIS kan niet aansprakelijk worden gesteld voor verlies, diefstal of schade aan uw eigendommen die zich in of om de sportlocatie bevinden
- Bij binnenkomst en vertrek meld je je bij de leraar
- Bij aanvang en einde les, groeten we de leraar gezamenlijk met 'oesh'
- Zorg dat de contributie op tijd betaald wordt c.q. afgeschreven kan worden
- Nadat de les is begonnen, verlaat niemand de zaal zonder dat eerst te vragen
- Als je te laat bent, neem je plaats aan de zijkant en wacht je op het teken van de leraar
- Beheers je emoties
- Bij het sparren let je op het niveau van je tegenstander en daar houd je rekening mee
- Train met enthousiasme en plezier
- We verwachten positief en sportief gedrag
- Gedraag je op een manier die respectvol en veilig is
- Geef respect, krijg respect
- Elkaar opzettelijk blesseren is uit den boze
- Je hebt een geïnteresseerde en beleefde houding
- We spreken allemaal Nederlands zolang je in het complex bent
- We trainen alleen de oefeningen die de leraar aangeeft
- Beperk onderlinge gesprekken tijdens de training, dit is storend
- Vragen stellen doen we alleen als de leraar aangeeft dat het kan
- Bij uitleg door de leraar blijf je rechtop staan en luister je aandachtig
- Let goed op en neem zoveel mogelijk stilte in acht
- Volg de aanwijzingen van de leraar zonder tegenspraak op, we willen je helpen
- Gooi je rommel in de afvalbak
- Laat de kleedkamer, douche en toilet schoon en op orde achter
- Consumpties, zoals eten, snoep en kauwgom zijn niet toegestaan
- Alleen je drinken voor tijdens de training, bijvoorbeeld water of sportdrink is 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 kan via de website of app tot maximaal een uur voor tijd
- U kunt tot 3 weken vooruit reserveren
- Bij een derde keer niet tijdig afmelden voor een les rekenen wij € 8,50 aan kosten