KMG KRAV MAGA ACADEMY

SÄKERHETS & FÖRHÅLLNINGSREGLER FÖR TRÄNING

1. Meddela din träningspartner och instruktör om eventuella skador/förhinder innan träningen börjar.
2. Välj en partner du känner dig trygg att träna med, helst i din egen storlek.
3. Kom ihåg att du är på träningen för att lära dig och att hjälpa din partner att bli bättre, inte för att bevisa dig tuffare än din partner.
4. Anpassa träningen till din partner.
5. Lämna din prestige hemma när du går till träningen.
6. Hjälp din partner att bli bättre.
7. Avsluta omedelbart det du gör på signal från träningspartner eller instruktör.
8. Meddela (”klappa av”) din partner i god tid för att förhindra skador.
9. Säg ifrån om du tycker att tempot är för högt eller om du känner att din träningspartner tar i för mycket. Om det inte fungerar, byt träningspartner.
10. Följ instruktörens instruktioner/anvisningar.
11. Träna endast den teknik/övning instruktören har anbefallt (den teknik/övning som för tillfället tränas).
12. Meddela alltid instruktör om du behöver lämna lokalen.
13. Anpassa din skyddsutrustning till träningen.
14. Se till att hålla vätskebalansen på en bra nivå.
15. Naglar på händer och fötter hålls korta för att förhindra rivsår och liknande skador.
16. Ingen metall i träningskläder eller kroppen under träning.
17. Huvudbonader, klockor, smycken (ringar, örhängen, piercingar, halsband, festivalband och dyl.) får ej bäras under träning på grund av skaderisk för både egen och annan person.
18. Träningskläder skall vara rena (av sanitära och trivselmässiga skäl).
19. Senast 30 dagar efter inskrivning i klubben är klubbdräkt obligatorisk på träningarna.
    - ✓ Vit/grå kort eller långärmad t-shirt med KMG-logga på bröst och rygg.
    - ✓ Svarta KMG-byxor/shorts med KMG-logo på vänster ben (efter godkänd gradering även aktuellt graderingsmärke).

REKOMMENDERAD UTRUSTNING

1. Suspensoar (obligatoriskt).
2. Tandskydd (obligatoriskt).
3. Vattenflaska (obligatoriskt).
4. Benskydd.
5. Underarmsskydd.
6. Handskar (med greppmöjlighet) .
7. Brottarskor eller dyligt.

MEDDELA KLUBBEN OM

1. Eventuella skador eller skador som uppstått under träning. Skador måste meddelas omgående till ansvarig instruktör eller senast samma eller nästkommande pass.
2. Anledning till frånvaro, vid t.ex skada.

FÖRSÄKRING

Se över Er hemförsäkring om den täcker självförsvar. Vissa försäkringbolag täcker redan detta i basskyddet och vissa kräver komplettering.

För mer information se vår hemsida.

Krav Maga Academy
Karl Gustavsgatan 49
SE–411 31 GÖTEBORG

E-post:
kravmaga@fightercentre.com

Org: 857209-9888