

HUISREGELS

1. Heb respect voor de instructeurs en medeleerlingen.
2. Nagels dient kort geknipt te zijn.
3. Zorg voor een goede persoonlijke hygiëne en voor een schone sportkleding.
4. Op de mat blote voeten of worstelschoenen dragen. Buiten de mat worstelschoenen of slippers dragen.
5. Tijdens de les wordt er niet gepraat en je dient instructies op te volgen.
6. Er wordt alleen rustig en gecontroleerd gespard.
7. Grensoverschrijdend gedrag wordt niet getolereerd en dient altijd gemeld te worden. Check www.vechtsportautoriteit.nl/vertrouwenskwesties voor meer info.
8. Alle sieraden af tijdens training.
9. Het bezitten, gebruik en handel in drugs, alcohol en prestatiebevorderende middelen is verboden.
10. Ruim je eigen rommel op. Laat de zaal en kleedkamers netjes achter.
11. Blessures, ziekte of andere gezondheidsproblemen dient van tevoren gemeld te worden aan de instructeur.
12. Bij besmettingsgevaar door ziekte of bijvoorbeeld huidschimmel mag er niet getraind worden.
13. Kom op tijd. Het liefst 15min voor aanvang.
14. Help elkaar en laat je ego thuis!

