



## Klubbregler

### Klädsel

Du skall alltid bära tofflor eller strumpor när du är utanför mattan.

Vi är barfota när vi tränar.

*Har du fotproblem använd strumpor på mattan när du tränar. Använd inte samma strumpor på mattan som när du går till/från omklädningsrummet.*

Använd träningsdräkt.

*Är du nybörjare kan du bära mjuka träningskläder som är fria från dragkedjor, knappar eller annat som kan skada dig eller din partner.*

För din och andras säkerhet får följande **INTE** bäras under träning.

- Ringar
- Klockor
- Halskedjor
- Örhängen
- Armband eller ankelband (även tygband är farliga om dessa är fästa med metallklämman)
- Piercingar

*Kan inte föremålet avlägsnas måste det täckas över med plåster eller tejp.*

### Uppförande

Buga när du går av och på träningsmattan för att visa respekt och visa att du accepterar våra regler.

Buga mot din träningspartner innan ni börjar träna för att visa att ni är eniga om att träna tillsammans.

Buga mot ansvarig instruktör vid träningens början och slut.

Drick endast på instruktörs uppmaning och då utanför mattan. Använd drickflaska med förslutet lock.

Var noga med god hygien. Tänk på att alltid ha kortklippta naglar samt tvättad dräkt.

*Har du långa naglar måste dom täckas över med plåster eller tejp under träningen för att undvika skador.*

Kontakta instruktör

- om Du måste lämna lokalen. (t.ex. vid toalettbesök.)
- om Du avbryter träningen.
- om Du börjar blöda eller skadar dig på något sätt.

Du ska alltid följa föreningens etikettregler och visa hänsyn mot dig själv, dina träningskompisar, instruktörerna och klubben.