



# TRÄNINGSKONTRAKTFÖR MEDLEMMAR I DALREGEEMENTETS IF, KAMPSEKTIONEN-KRAV MAGA DALARNA

Personnummer:	IKMF-Pass Nr (Fylls i av klubben):
Namn:	
Adress:	
Telefon:	Mobil:
E-mail:	
Övrigt	
<p><b>Jag försäkrar följande</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Att jag inte är inblandad i någon form av kriminalitet</li><li>• Att jag inte brukar några droger, doping eller dylika substanser</li><li>• Att inte dra skam över klubben eller mina instruktörer</li><li>• Att ta det ansvar som medföljer med mina nya kunskaper</li><li>• Att alltid följa instruktörernas instruktioner</li><li>• Att alltid se till att min medlems- och träningsavgift betalas i tid Endast vid skada eller långvarig sjukdom "fryses" avgiften (läkarintyg krävs)</li><li>• Att jag har läst och förstår innebörden av dokumentet <b>Kampsektionens-Krav Maga Dalarnas säkerhets- och förhållningsregler.</b></li></ul> <p>Jag tillåter härmed ovanstående klubb att lägga upp mina uppgifter i klubbens digitala register. I och med undertecknandet av detta kontrakt förbinder jag mig att följa ovanstående regler samt reglerna i dokumentet <b>Kampsektionens-Krav Maga Dalarnas säkerhets- och förhållningsregler.</b> Medlems och träningsavg får efter tre träningar faktureras och skall då betalas inom 30 dgr. Jag är fullt medveten om att brott av ovanstående regler innebär omedelbar uteslutning ur klubben och avstängning från allt tränande samt att inga träningsavgifter återbetalas.</p>	
Ort & Datum:	
Underskrift:	



## SÄKERHETS & FÖRHÅLLNINGSGREGLER 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. Avsluta omedelbart det du gör på signal från träningspartner eller instruktör.
7. Meddela ("klappa av") din partner i god tid för att förhindra skador.
8. 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.
9. Följ instruktörens instruktioner/anvisningar.
10. Träna endast den teknik/övning instruktören har anbefallt (den teknik/övning som för tillfället tränas).
11. Meddela alltid instruktör om du behöver lämna lokalen.
12. Anpassa din skyddsutrustning till träningen.
13. Se till att hålla vätskebalansen på en bra nivå, pauser sker på indikation från instruktör.
14. Naglar på händer och fötter hålls korta för att förhindra rivsår och liknande skador.
15. Huvudbonader, klockor, smycken (ringar, örhängen, piercingar, halsband, festivalband och dyl.) får ej bäras under träning på grund av skaderisk.
16. Träningskläder skall vara rena (av sanitära och trivselmässiga skäl).
17. Vid seminarium skall klubbdräkt bäras.
  - 17.1. Vit kort eller långärmad t-shirt med IKMF-logga på bröst och rygg (svart tryck).
  - 17.2. Svarta byxor med IKMF-logga på vänster ben (efter lyckad gradering även graderingsmärke).

## OBLIGATORISK UTRUSTNING

1. Suspensoar
2. Tandskydd
3. Gymnastikskor med icke färgande sula.

## FÖRSÄKRING

Du är som medlem i Krav Maga Dalarna även medlem i Svenska Budo & Kampsportsförbundet och är därmed försäkrad genom dem. Läs mer om försäkringen på <http://www.budo.se/forbundet/forsakring.shtml>

Hemsida: [www.kravmagadalarna.se](http://www.kravmagadalarna.se)

Mejl allmänt: [info@kravmagadalarna.se](mailto:info@kravmagadalarna.se)

Mejl medlemsfrågor: [medlem@kravmagadalarna.se](mailto:medlem@kravmagadalarna.se)