

Huisregels Tony's Defence Academy en CrossFit 0174

1. De trainers/medewerkers dienen met respect te worden aangesproken en behandeld.
2. Discussies met de trainer worden niet aangegaan tijdens de les.
3. Als de trainer praat en technieken voordoet zijn de leden stil.
4. Het lid dient op tijd te zijn voor de les.
5. Het trainen gebeurt met gepaste sportkleding (geen ontbloot bovenlichaam).
Trainingskleding dient schoon en verzorgd te zijn.
6. Voor leden Kung Fu Kids en Combat Wing Chun Kung Fu is het verplicht te trainen in het schooluniform met sjerp/band. Het uniform dient schoon en verzorgd te zijn.
7. Buitenkleding en -schoenen blijven achter in de daarvoor bestemde omkleedruimte.
Tassen en benodigde trainingsmaterialen etc. worden geplaatst in de 'vakkenkast' in de zaal (CrossFit 0174)
8. Hoofddeksels zijn niet toegestaan tijdens de training, tenzij anders overeengekomen met Tony's Defence Academy en CrossFit 0174.
9. Het dragen van sportschoenen/gewichthefterschoenen is verplicht (leden Crossfit 0174).
Deze dienen schoon te zijn. Het dragen van buitenschoeisel is niet toegestaan.
10. Tijdens de les wordt er progressief getraind. Er wordt gestreefd naar vooruitgang.
11. Oefeningen worden niet overgeslagen of veranderd tenzij anders overeengekomen met de trainer.
12. Er wordt niet rondgehangen tijdens de lessen en de lessen worden niet verstoord.
13. Sieraden e.d. dienen uit of af te worden gedaan. Het toch dragen van sieraden is op eigen risico.
14. Kauwgom en snoep zijn tijdens de training niet toegestaan.
15. Mobiele telefoons en piepers e.d. dienen uit te zijn (evt. in overleg met bijvoorbeeld storingsdiensten enzovoort).
16. Trainingsapparatuur dient met respect te worden behandeld.
17. Leden dienen elkaar met respect te behandelen; help elkaar!
18. Tijdens de training dient het stemvolume normaal te worden gehouden zodat andere leden/medewerkers geen overlast ervaren.

19. Blessures etc. dienen voor aanvang van de les te worden gemeld. De trainer kan het lid de toegang tot de les ontzeggen als er twijfel is over de ernst van de blessure.

20. Ieder lid dient zich goed te verzorgen: kortgeknipte nagels en goede lichaamsverzorging. Lang haar dient in een staart gedragen te worden.

21. De geleerde technieken (bij Tony's Defence Academy) mogen niet op straat of thuis worden gebruikt, tenzij er sprake is van zelfverdediging.

22. Bestelde artikelen dienen bij levering te worden betaald, tenzij anders overeengekomen met Tony's Defence Academy en CrossFit 0174.

23. Kleedruimtes, douches etc. dienen schoon te worden achtergelaten.

24. Gebruikte materialen dienen te worden opgeruimd op de daarvoor bestemde plekken.

25. Er dient rekening gehouden te worden met elkaar en de omgeving. Houd het stemvolume laag binnen en buiten het sportcentrum.

26. Parkeer uw vervoermiddel in de daarvoor aangegeven gebieden en houd rekening met de buurt bij het wegrijden bij alle vormen van vervoer.

27. Huisregels kunnen tussentijds wijzigen. Aanwijzingen van de medewerkers zijn altijd leidend. Huisregels gelden voor iedereen en aan de huisregels kunnen geen rechten worden ontleend.