

## Huisregels Defense and Fighting Tactics Zoetermeer



Deze huisregels zijn opgesteld om de veiligheid, hygiëne, discipline en respect voor elkaar te garanderen.

- Indien nodig wordt de mat gezamenlijk gelegd en opgeruimd.
- Kwartier voor aanvang aanwezig zijn. Na de warming-up kan niemand er meer bij, tenzij in overleg met de lesgevende instructeur, anders bepaald.
- We wachten in de kleedkamer of zitten rustig op de banken tot onze groep aan de beurt is.
- We buigen wanneer we de zaal betreden of verlaten en wanneer de les begint of eindigt.
- We komen niet aan de materialen, tenzij je toestemming hebt van de lesgevende instructeur.
- We betreden de zaal met zandschoenen zonder zwarte zolen, free-fightschoenen of met blote voeten. **Geen sokken!**
- We beschikken over een goede lichamelijke hygiëne, zoals korte en schone nagels, frisse adem, enz.
- Wondjes verbinden we en eventueel bloed verwijderen we van de vloer of mat.
- We dragen geen sieraden, piercings of andere materialen.
- Lange haren binden we samen met een elastiek zonder scherpe of harde delen.
- Het voorgeschreven uniform dragen we op de juiste wijze; T-shirt in de broek. Mouwen en broekspijpen niet opgerold. Indien nodig omzomen.
- Dames denken aan gepast en functioneel ondergoed.
- De instructies van de instructeur of assistent instructeur worden opgevolgd.
- We verlaten de zaal/les met goedkeuring van de instructeur.
- Gebruik van slippers tijdens het douchen of gebruik van zwembad.
- We oefenen met diegene die jou uitnodigt of jou als partner toegewezen wordt.
- We tonen respect voor onze partner en leven de gedragsregels na.
- Het groeten en afgroeten van je partner nemen we in acht.
- Onbedwongen agressie wordt niet getolereerd.
- Er bevinden zich geen andere personen op de vloer of mat dan de leden en zij die volgens afspraak een proefles volgen. Bezoekers dienen rustig op de bank plaats te nemen.
- Mobiele telefoons e.d. zijn uit, tenzij je toestemming hebt van de lesgevende instructeur.
- Verboden te eten of te drinken, tenzij door de instructeur anders bepaald (diabetici).
- Verboden te roken.
- 70 procent van de cursus aanwezig. Dit is een voorwaarde om deel te nemen aan de examens. Tenzij met de instructeur anders bepaald (blessure).
- Op de dagen dat de instructeur afwezig is wegens training, cursus of ziekte zal getracht worden een vervanger te vinden voor het geven van een les/training. Mogelijk zal, bij het niet tijdig vinden van een vervanger, de les komen te vervallen of worden verschoven.
- Het is verboden om de technieken uit het curriculum van de instructeur over te schrijven.
- Let op! Video-opnames van de technieken zijn ten strengste verboden!
- Het is verboden voor studenten om binnen of buiten de sportschool les te geven!

Het herhaaldelijk overtreden van de regels kan verwijdering uit de les, beëindiging van lidmaatschap of roeyement inhouden en/of strafrechtelijke gevolgen hebben.