

## Huisregels

- Kwartier voor aanvang aanwezig zijn. Na de warming-up kan niemand er meer bij, tenzij in overleg met de lesgevende instructor, anders bepaald.
- We wachten in de kleedkamer of zitten rustig op de banken tot onze groep aan de beurt is.
- We betreden de zaal met binnenzaalschoenen 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. Het dragen van bril of contactlenzen is voor eigen risico.
- 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.
- Tijdens de uitleg gaan we op de juiste manier zitten of staan.
- Bitjes uit wanneer je praat met de Instructor.
- Dames denken aan gepast en functioneel ondergoed.
- De instructies van de instructor of assistent-instructor volgen we altijd op.
- We verlaten de zaal/les met goedkeuring van de Instructor.
- 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 ed zijn uit, tenzij je toestemming hebt van de lesgevende instructeur.
- Verboden te eten of te drinken, tenzij door de Instructor anders bepaald (diabetici). Budons zijn toegestaan.
- 70 procent van de cursus aanwezig zijn. Dit is een voorwaarde om deel te nemen aan de examens. Tenzij met de Instructor anders bepaald (blessure)
- Logo en naam van IKMF-NL, Krav Maga en KM zijn gedeponeerd. Gebruik van logo en naam zonder toestemming van IKMF-NL kan strafrechtelijke gevolgen hebben.
- Het is verboden om de technieken uit het curriculum van de Instructor over te schrijven.
- Indien je iemand tijdens de les verwondt, moet je hem zelf naar de dokter of eerste hulp brengen, anders kan de les voor de hele groep niet doorgaan. Eventuele schade/kosten kunnen op je verhaald worden, vandaar dat wij de WA verzekering verplicht stellen.
- Men dient voor en tijdens de les aan de instructeur veranderingen in de gezondheidstoestand kenbaar te maken. Bijvoorbeeld, oude en nieuwe blessures, hoofdpijn, misselijkheid et cetera.
- **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.**

### Aansprakelijkheid.

Krav Maga Ultimate Self Defense en het personeel van Krav Maga Ultimate Self Defense, stichting International Krav Maga Federation-Netherlands (IKMF-NL) en de IKMF-NL-instructeurs zijn NIET aansprakelijk voor verlies, diefstal en/of materiële of immateriële schade (bv. emotionele schade) van goederen of aan studenten, noch voor persoonlijke of lichamelijk letsel en daaruit voortvloeiende schade. Ondergetekende verklaart hierbij dat hij/zij het onderhavige sportonderwijs uitsluitend zal ontvangen voor eigen risico en dat kosten van enig ongeval of letsel geheel door hem/haar worden gedragen. Ondergetekende is zich ervan bewust dat het beoefenen van Krav Maga risico's met zich mee kan brengen en dat hij/zij eventuele vervolgschade die ten gevolge van de beoefening van Krav Maga of het beoefenen van sportdisciplines (bv. balsporten of een andere vechtsport) en/of het uitvoeren van een beroep in combinatie met het beoefenen van Krav Maga kan ontstaan, voor eigen risico neemt. Tevens zal ondergetekende de International Krav Maga Federation-Netherlands en/of haar leiding en instructeurs vrijwaren voor aanspraken van derde ten deze.