



**SELF
DEFENSE
ACADEMY**

www.selfdefense-academy.nl

De normen en waarden zijn gesteld teneinde de veiligheid, hygiëne, discipline en respect te bewerkstelligen tijdens de training, clinics of workshops:

- Iedere deelnemer is verplicht kennis te nemen en zich akkoord te verklaren met het reglement dat te vinden is op de website. Deze wordt op verzoek toegestuurd via email of per post.
- 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 instructor, 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 binnenzaalschoenen zonder zwarte zolen, free-fightschoenen of met blote voeten. Géén 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.
- Tijdens de uitleg gaan we op de juiste manier zitten of staan. (Dus niet liggen of tegen de muur leunen)
- Dames denken aan geschikt 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.
- Gebruik van slippers tijdens het douchen.
- 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 introductieles volgen. Bezoekers dienen rustig op de bank plaats te nemen.
- Mobiele telefoons en dergelijke zijn uit, tenzij je toestemming hebt van de lesgevende instructeur.
- Logo en naam van IKMF-NL zijn gedeponeerd. Gebruik van logo en naam zonder toestemming van IKMF-NL kan strafrechtelijke gevolgen hebben.
- **Let op! Geen video-opnames tijdens de les door wie dan ook! Video-opnames zijn ten strengste verboden !**
- **Het is voor studenten verboden om les te geven !**

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

Aansprakelijkheid.

De 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 sportonderricht uitsluitend en alleen 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.