SISEKORRAEESKIRJAD

JALATSID

Välisjalanõud jäetakse riietusruumi jalatsi riiulile lukustatavas kapis. Enne treeningsaali tulekut pestakse jalad duširuumis. Riietusruumi ja treeningsaali vahel liigutakse vahetusjalatsites (plätud). Matile tullakse paljajalu jättes plätud mati kõrval olevale vaibale.

Lapsevanemad: porised välisjalanõud jäetakse treeningsaali ukse taha. 'Välisjalanõudes ei tulda treeningmatile ega vaiba peale.

RIIETUS JA VARUSTUS

Trenni tehakse puhaste ja mugavate spordi tegemiseks mõeldud riietega. Ehted (kõrvarõngad, ketid, sõrmused), mis võivad tekitada vigastusi või katki minna tuleb enne treeningut eemaldada. Poksikinnaste ja kaitsmete hoolduseks kasutada desinfitseerivat ainet. Isiklikud väärtesemed on mõistlik trennikotiga saali kaasa võtta. Saalis olevat treeningvarustust kasutatakse heaperemehelikult ja saali ei jäeta vedelema enda prügi, joogipudeleid, pabereid jms.

Riietusruumis asuvaid kappe ei lõhuta. Kapiluku võtit ei võeta koju kaasa, vaid jäetakse peale kapi kasutamist lukupessa.

Kevin Renno Võitlusspordi Akadeemia ei vastuta saali või riietusruumi jäetud asjade eest.

ISIKLIK HÜGIEEN

Austusest trennikaaslaste ja ise enda vastu tullakse trenni puhtana, vajaduse korral pestakse ennast enne duši all. Peale trenni pesemine on rangelt soovituslik. Vigastuste vältimiseks peavad sõrme ja varbaküüned olema lõigatud lühikeseks. Matile sattunud veri pestakse iseseisvalt desinfitseeriva ainega hiljemalt trenni lõpuks.

Treeningul osaleja peab olema terve. Nakkusohtlikuna treeningul osalemine ei ole lubatud.

SUHTLUS TREENERIGA

Parim aeg ja koht treeneriga suhtlemiseks on lapse treeningu aeg treeningsaalis. Treener leiab selleks sobiva hetke treeningu ajal.

KÄITUMINE

Trennikaaslastesse suhtutakse sõbralikult ja lugupidamisega nii treeningul, kui väljaspool treeningsaali. Paarisharjutuste puhul käitutakse teineteist abistavalt eesmärgiga teha koostööd. Sparringus ja paarisharjutustel arvesta oma paarilise vanuse, kogemuse, kaalu ja sportliku tasemega, et vältida hoolimatusest tingitud vigastusi või füüsiliselt / vaimselt haiget tegemist. Üleolevusele ja ülbusele saalis meie akadeemias ruumi pole. Tahtlik paarilise vigastamine on keelatud !!! Kõik tülid ja arusaamatused lahendatakse koos treeneriga.
EGOD JÄETAKSE TREENINGSAALI UKSE TAHA !!!

KUI TREENER RÄÄGIB, SIIS **SAALIS VALITSEB VAIKUS**

KUI ÕPITAKSE SPORDISPETSIIFILISI TEHNILISI ELEMENTE ISESEISVALT VÕI KOOS PAARILISEGA,
SIIS **SAALIS VALITSEB VAIKUS**

TREENINGSAALIS VALITSEB REEGEL „ÜKS KÕIGI, KÕIK ÜHE EEST". TREENER „PREMEERIB" KOGU GRUPPI KUI ÜHTSET MEESKONDA ÜLDFÜÜSILISE TREENINGUGA KUNI SUUTLIKUSENI JUHUL, KUI MÕNI TREENINGUL OSALEJA EI ALLU TREENERI KORRALDUSTELE VÕI KEHTESTATUD SISEKORRA REEGLITELE.
ÄRA TOLEREERI TREENINGU SEGAMIST !!!

TREENERIL ON ÕIGUS REEGLITE KORDUV RIKKUJA TREENINGULT EEMALDA