

De basis van dit reglement en onze gedragscode is respect. Respect voor je trainingspartner, respect voor andere leerlingen, respect voor je monitor, trainer, instructeur, respect voor de accommodatie en respect voor je omgeving.

Omdat we dat zo gewoon zijn geven we elkaar bij het binnenkomen een hand.

Bij Fit-Force volgen we les en trainen we zonder onderscheid van rang, stand, huidskleur, seksuele- of politieke voorkeur. Onder meer daarom worden kandidaat cursisten aanvaard onder voorbehoud van de goedkeuring van de hoofdlesgever van de vestiging.

We trainen in realistische omstandigheden, professioneel omkaderd en in een sfeer van kameraadschap en respect.

Iedereen die zich kan vinden in bovenstaande en zijn of haar handtekening zet onder het reglement is van harte welkom bij Fit-Force.

Het deelnemen aan de lessen en trainingen impliceert uw akkoord met dit reglement!

Dit reglement geldt voor iedereen die zich op een les of trainingslocatie van Fit-Force bevindt. Iedereen wordt geacht voor het deelnemen aan de les of training kennis te hebben genomen van de hierna volgende regels.

Het reglement is steeds beschikbaar op de website www.fit-force.be.

Veiligheid

Zorg ervoor dat nagels van handen (en voeten) kort geknipt zijn en als je lang haar hebt dit dan naar achteren op te binden (met een elastiek zonder uitsteeksels of harde onderdelen). Draag tijdens de les geen sieraden (piercings), kettingen, ringen, uurwerk of dergelijke.

Breng geen oefenwapens mee die niet door de trainer of instructeur werden goedgekeurd (bb-guns, paintball geweren, wapenstokken en of echte messen, pistolen zijn ten strengste verboden en hoeven ook niet in je trainingszak te zitten).

De trainer of instructeur is verplicht om (vermoedelijk) dronken deelnemers of deelnemers onder invloed te weigeren. Bij herhaling is schorsing mogelijk.

Juwelen uit voor de training. Juwelen die niet uit kunnen moeten worden ingetapet.

Meld kwetsuren voor aanvang van de les of training aan de instructeur en voor aanvang van een oefening aan je trainingspartner.

Respecteer je trainingspartner, als hij of zij je verzoekt te stoppen (verbaal of door middel van afkloppen) of de oefeningen rustig uit te voeren dan doe je dat meteen.

Oefenwapens behandel je altijd als echte wapens. Behandel een oefenpistool als een echt geladen pistool (zie "wapens").

Als je trainingspartner door jouw toedoen gewond raakt is het jouw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat hij of zij medische hulp krijgt. Dat houdt onder andere in dat je hem of haar indien noodzakelijk naar de dokter brengt.

Niemand hoeft iets te bewijzen, je komt naar een les of training om iets te leren. Elke vorm van competitie is uitgesloten.

Agressief en ongepast gedrag kan onmiddellijke uitsluiting tot gevolg hebben.

Vrij gevecht, schouder tikken of gecontroleerde 'sparring' mag niet resulteren in haantjesgedrag, ook bij vrij gevecht gelden regels. Het heeft geen zin om kwetsuren te veroorzaken bij je trainingspartner. Houd er rekening mee dat hij of zij de volgende dag misschien moet werken.

Wat heb je bij

Fit-Force/EKMA T-shirt, zwarte broek, sportschoenen met propere zool, stevige schoenen voor eventuele training buiten, zachte elleboogbescherming, kruisbescherming, beetje, deodorant, pleisters, verband, water (of andere drank) en een handdoek. Geen voorgeschreven T-shirt, elleboogbescherming, kruisbescherming of beetje = niet trainen!

Bijkomende kledingvoorschriften

Mensen die een proefles volgen hoeven niet meteen een T-shirt aan te schaffen maar kunnen in de proeftijd een zwart of donker sober trainingspak of iets dergelijks dragen.

Militaire kentekens zijn absoluut verboden. Het is niet toegestaan extra tekens aan te brengen op EKMA en Fit-Force kledij.

Hygiëne

- Zorg voor een proper lichaam en propere kleding voor je les komt volgen of voor je komt trainen.
- Zorg ervoor dat elke wonde bedekt is door een pleister.
- Kom niet trainen als je ziek bent en daardoor anderen kunt besmetten.

Voor de les of training

Leg indien van toepassing je water, reserve T-shirt, beetje, eventueel handschoenen voor aanvang van de les of training in de trainingsruimte zodat je tijdens de les niet naar de kleedkamer moet om die spullen op te halen.

Begin van de les of training

- Zodra de les begint ga je in stilte in lijn staan met de andere deelnemers. Je vangt geen oefeningen aan voor de instructeur of aangestelde assistent daar de opdracht heeft toe gegeven.

Tijdens de les

- Als de trainer of instructeur daar opdracht toe geeft wisselt men van partner.
- Tijdens de uitleg ga je in een rusthouding staan. Je gaat onder geen beding hangen, zitten of liggen.

- Tijdens de training wordt er niet gepraat over zaken die niks met de les of training te maken hebben. Dat kan voor of na de sessie.
- Nieuwelingen of gasten laat men niet aan hun lot over, maar verwelkomt men door juist zo veel mogelijk met hen te trainen.
- Je doet de oefeningen zoals ze zijn voorgedaan of zoals ze van je verwacht worden. Als je dat niet doet, gun je je partner niet de kans om de technieken te leren. Verzet plegen om "je kunsten" te laten zien is niet gepast.
- Als je een bepaalde oefening nog niet goed beheerst en je wilt dat je partner zijn of haar tempo aanpast dan zegt je dat.
- Als je partner middels een vooraf afgesproken signaal aangeeft dat hij/zij wil dat je stopt dan staak je de handeling **METEEN!**
- Als de instructeur "stop" roept stop je pas na de volledige uitvoering van de sequentie of oefening.
- Als de instructeur een vooraf afgesproken stopteken (fluitsignaal, roepen...) geeft stop je meteen. Als je op dat moment iets klemt los je meteen.
- Je verlaat de training zaal niet zonder toestemming van de instructeur, ook niet om naar het toilet te gaan.
- Als je onwel wordt tijdens een oefening mag je uiteraard de oefening staken, breng meteen de instructeur of trainer op de hoogte.
- Gsm's staan stil of uit tenzij met toestemming van de instructeur of trainer.
- Het is zonder toestemming van de instructeur of trainer verboden te filmen of foto's te nemen tijdens de les of training.

Wapens

- Oefenwapens dienen altijd met aandacht en respect behandeld te worden.
- Als er oefeningen met wapen worden gedaan dan neem je het wapen op een correcte manier. Dat wil zeggen: je gaat er niet mee zwaaien, zelfs een oefenwapen behandel je als een echt (geladen) wapen!
- Je geeft geen wapen door, je verkrijgt het wapen door ontwapening of je raapt het van de grond.

Bijwonen van de les zonder deelname

Het bijwonen van de lessen is enkel toegestaan voor gekwetste Fit-Force leerlingen, instructeurs en trainers. In sommige gevallen kan de instructeur toestemming verlenen aan derden. "Eens komen kijken" is in geen geval mogelijk. We hebben jaarlijks 2 momenten waarop familieleden en vrienden kennis kunnen maken met de vestiging. Mensen die niet kunnen wachten kunnen zich altijd inschrijven voor een gratis proefles.

Te laat komen / vroeger weggaan

Als je te laat komt meld je bij de trainer of instructeur. Hij kan je de deelname weigeren of een oefening

opleggen voor je kunt inspringen. Er is hier geen sprake van een straf maar eventueel een opwarming uit veiligheidsoverweging.

Eerder weggaan: als je eerder weg wilt geeft je dit van tevoren door aan de instructeur.

Einde van de les of training

Je verlaat de trainingszaal zo snel als mogelijk. Neem je lege flesjes en verpakkingen mee en doe deze in de daarvoor voorziene vuilbakken. Omkleden doe je in de kleedkamer, napraten in de gang of in de cafetaria.

Buientrainingen

Ook bij buientrainingen is het dragen van een voorgeschreven T-shirt of Sweatshirt verplicht. Zorg ervoor dat je ook altijd een identiteitskaart bij hebt.

We hebben respect voor de natuur. We laten geen papiertjes, zakdoekjes, lege flessen of andere rommel achter.

Als je wil roken dan ga je afzonderlijk staan. Zodra we beginnen is het verboden te roken.

We nemen geen alcoholische dranken mee op onze uitstappen.

Als een geïnteresseerde je aanspreekt dan verwijst je die door naar de trainer of instructeur.

Proeflessen

De instructeur kan geïnteresseerden tot 2 proeflessen of een beperkte proeftijd laten deelnemen, het verschuldigde abonnementsgeld of trainingsvergoeding dient te worden voldaan voor aanvang van de derde les of na afloop van de proeftijd. De proeftijd mag maximum 1 week bedragen. De tijdsperiode waarin de proeflessen plaatsvinden is maximum 20 kalenderdagen.

Voor deelname aan de proefles dienen volgende gegevens vooraf gekend te zijn: naam, adres, geboortedatum, telefoonnummer en email adres.

Deelname aan een proefles is op eigen risico. Fit-Force komt niet tussen bij blessures en/of ongevallen. De instructeur (club, vestiging, vennootschap) of trainingspartner kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig letsel.

Tussenkost bij ongevallen en blessures

Elke handeling die men stelt als leerling of deelnemer aan de lessen of trainingen, bezoeker, of gebruiker valt dus volledig ten laste van de leerling, deelnemer, bezoeker of gebruiker. Fit-Force wijst dan ook elke verantwoordelijkheid af bij ongevallen en eventuele opgelopen schade.

Je kan een extra verzekering afsluiten via Fit-Force, maar dit is zeker niet verplicht. Kostprijs 35 Euro per jaar. Vraag er naar bij je trainer. Heb je geen verzekering afgesloten en heb je toch een blessure die voortkomt uit de training, bespreek dit dan met de trainer. Hij zal je informeren wat je beter wel en niet zegt tegen de dokter/spoed/persoonlijke verzekering.

FIT-FORCE

Assenedesteenweg 53
9060 Zelzate
0486 / 96 80 68
info@fit-force.be
www.fit-force.be



Reglement / Gedragscode
Versie 4.1

Tussenkomst mutualiteit

De meeste mutualiteiten voorzien een jaarlijks (gedeeltelijke) terugbetaling van je inschrijfgeld bij een sportclub.

Ook fit-force leden kunnen hier gebruik van maken. Bezorg je trainer het juiste document en circa een week later krijg je dit ingevuld terug. Bezorg dit vervolgens aan je mutualiteit en later krijg je dit deel teruggestort.

Allerlei

In de leslokalen, trainingszaal of locatie (met inbegrip van de parkings) mag niets worden verkocht, gecollecteerd of om het even welke handelsactiviteit uitgeoefend zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Fit-Force.

Het gebruik van het EKMA en Fit-Force logo zonder schriftelijke toestemming van de betreffende organisatie is verboden.

Het is leerlingen zonder Fit-Force / EKMA trainers- of instructeurscertificaat verboden om les te geven in Krav Maga.

Het is om privacy redenen verboden om op eigen initiatief foto's op sociale netwerksites of blogs te plaatsen, de door Fit-Force geplaatste foto's mogen zonder beperking gedeeld worden, dit met uitzondering van foto's geplaatst in privégroepen. Het anders publiceren van foto's mag enkel mits uitdrukkelijke, schriftelijke toestemming van Fit-Force.

Foto's en filmpjes die gemaakt worden door de trainers/instructeurs tijdens activiteiten van Fit-Force mogen gebruikt worden op de website en sociale media van Fit-Force. Wanneer u dit niet wilt, zal je dit schriftelijk of via mail laten weten aan Fit-Force. Deze foto's of filmpjes zullen niet aan derden worden doorgegeven.

Fit-Force voorziet geen terugbetalingen, ook niet bij onderbreking door ziekte of ongeval of bij uitsluiting.