Skövde Taekwon-Do Club
Box 92026, 541 02 Skövde

Ordnings- och trivselregler

Detta tänker alla på under varje träning
- Vi är på plats i träningslokalen ombytta och klara senast 5 minuter innan träningsstart.
- Vi gör vårt bästa under hela träningen.
- Vi följer instruktörens instruktioner och respekterar instruktörens ledarskap.
- Vi är goda träningskamrater och använder ett vårdat språk.
- Sänkningar och dåligt uppförande är absolut förbjudet!
- Behöver vi gå på toaletten eller lämna lokalen under pågående träning säger vi till instruktören som leder passet.
- Vattenflaskor ställer vi på angiven plats och det är också där vi dricker under vattenpauserna.
- Vi bär inte smycken och klockor under träningen och mobiltelefonen lämnar vi avstängd.

Långt hår
Alla medlemmar med långt hår (hår som kan falla framför ögonen) ska av säkerhetsskäl ha det uppsatt eller använda någon form av hårband/pannband under träningen.

Fotvård
Tånaglar måste vara noggrant klippta för att inte orsaka skada på sig själv, sina träningskamrater eller föreningens träningsutrustning. Eventuella fotvårtor bör behandlas omgående.

Träningskläder och utrustning
Träningskläderna ska tvättas systematiskt. Träningsutrustning (såsom benskydd, handskar och fotskydd) ska torkas med handduk efter varje pass de använts samt därefter lämnas ute för ”luftning”. Till träningen ska alla medlemmar ha med en liten handduk så att man kan torka lånade skydd.

Omklädningsrum
I omklädningsrummen ska det vara ordning, så att kläder slipper förväxlas och så att alla får plats att byta om. Kläder skall antingen hänga på krokarna, vara vikta i en hög på bänken eller ligga i väskan.

Skor och ytterkläder
Ytterskor ställs i skohyllorna och inte på golvet. Ytterkläder och väskor hängs på krokarna i åskådargången eller i omklädningsrummen (de ska ej ligga i skohyllorna). Vänligen respektera att skor endast är tillåtna att ha på sig vid entrén. Lokalen är i övrigt skofri.

Sekretariat
Sekretariatet är öppet mellan träningspassen, se träningsschema för öppettider.

Nötförbud
Pga allergier är det förbjudet att ha med nötter och snacks/kakor/godis som innehåller nötter till träningslokalen.

Fikarum
Fikarummet är en del av lokalen som är till för både medlemmar och åskådare. Det är allas ansvar att ställa i ordning efter sig både vad gäller diskning samt att ställa tillbaka stolar m.m. Barn får vistas i fikarummet endast i vuxens sällskap.

Skövde Taekwon-Do Club
Box 92026, 541 02 Skövde

Åskådare
Åskådare hänvisas till utrymmena för åskådare som är vid entrén (upphöjd yta) samt vid åskådargången (bakom fönsterrutorna). Träningsytan är endast till för dem som tränar. Åskådare på den upphöjda ytan uppmanas att vara tysta under pågående träning. Åskådare ska inte prata med tränande under pågående träning. Instruktören har rätt att avvisa åskådare om de bedöms störa pågående träning.

Försäljning
Extern försäljning samt reklam i träningslokalen är inte tillåten. Önskar man sälja begagnad träningsutrustning så är det ok att sätta upp ett anslag på anslagstavlan vid entrén. Föreningen förmedlar inte denna försäljning utan det sker på annonsörens ansvar. Anslagstavlan rensas i slutet av varje termin.

Trafiksituationen utanför träningslokalen
- Undvik genomfart utanför träningslokalen. Om man absolut behöver köra utanför träningslokalen ber vi er vänligen att köra i mycket låg hastighet.
- Parkera längre bort från entrén och ta er till lokalen till fots.
- Undvik på- och avstigning utanför träningslokalens entré, området vid konerna, då det blir en säkerhetsrisk när sikten skyms.
- Undvik tomgångskörning utanför träningslokalens entré, så vi slipper få in avgaser i träningslokalen då vi har våra ventilationsintag där.

Parkering
Föreningen har inga hyrda besöksparkeringar. Observera att parkeringsplatser markerade men reg.nr. eller företagsnamn är förhyrda även under kvällstid vilket innebär att man inte ska parkera där eller stanna på dessa platser för på- och avstigning.

Kontakt
Kontakt med föreningen sker via e-post: info@skovdetkd.se Önskar man prata med ansvarig instruktör ska detta ske i mån av tid under sekretariatets öppettider.

Akutmedicin
Medlemmar med någon form av akutmedicin ska ha med medicinen till träningen och ha den lättillgänglig. För barn skall akutmedicin läggas på ”medicinpallen” vid varje träningstillfälle. Minderåriga som har någon form av medicinsk åkomma som kan kräva akutmedicin, som exempelvis epilepsi, skall ha vårdnadshavare med under varje träningspass. Vårdnadshavare ansvarar för medicineringen.

Fotografering
Det är tillåtet att fotografera och filma under träningen för eget bruk. Önskar man publicera material från träningen i sociala medier bör man be andra som syns på eventuella foton och filmer om lov innan publicering.

Tillträde till lokalen
Träningslokalen öppnas 15 minuter innan dagens första träningspass och då får deltagare i dagens första grupp tillträde till lokalen. För övriga grupper gäller tillträde till lokalen när föregående träningsgrupp avslutat sin träning vilket enligt schema är 15 minuter innan nästa träningspass.