

KRAV MAGA JUNIORS CHITALADA

Tietoa ja toimintasäännöt vanhemmille

Ohessa ovat huomionarvoiset toimintasäännöt siitä, kuinka salilla toimitaan, jotta harjoittelu on kaikille turvallista, hauskaa ja kaikki kehittyvät taidollisesti, henkisesti, kuin myös fyysisesti.

Harjoittelun aloittaminen

Harjoitukseen tulisi saapua viimeistään 15 minuuttia ennen harjoitusten aloittamista. Kengät jätetään pukuhuoneisiin, sekä vähintään 15 minuutin siirtymäaikana vaihdetaan ylle liikuntavaatteet.

Harjoittelun aikana ei tulisi käyttää kelloja tai koruja.

Tatamille siirrytään vasta kun aiempi ryhmä on lopettanut harjoittelun ja siirtynyt pois tatamilta.

Hygienia

Varpaiden ja sormien kynnet on pidettävä lyhyinä. Näin vähennämme vammautumiseriskää. Jalat ja kädet tulee pestä ennen harjoittelua. Näin vähennämme taudinaiheuttajien siirtymistä tatamille, sekä sieltä koteihin.

Urheiluvaatteet tulisi aina pestä harjoitusten jälkeen.

Sairastaminen

Junior-harjoittelijan tulisi välttää harjoittelua sairastamisen aikana. Sairastumisesta tai poissaoloista ei tarvitse erikseen ilmoittaa ohjaajille!

Vammat

Jos harjoittelija on jostain syystä vammautunut esimerkiksi koulun liikuntatunnilla, on asiasta hyvä kertoa valmentajalle ennen harjoittelun aloittamista. Silloin vältetään niitä harjoitusliikkeitä, jotka saattavat pahentaa vammaa. Pienet vammat eivät kuitenkaan estä harjoittelijaa osallistumasta harjoitukseen, vaan harjoittelijalle voidaan toteuttaa ns. vamman kiertävää harjoittelua. Vakavammassa tapauksissa harjoittelijan on hyvä jäädä kotiin, jotta vamma voi parantua täysin.

Kiusaaminen

Epäsosiaalinen käytös, sekä muiden harjoittelijoiden kiusaaminen on kiellettyä. Tästä seikasta tulee keskustella kotona, jotta kyseistä käyttäytymistä ei salilla tapahdu. Tähän kuitenkin puututaan salilla siten, että kiusaava osapuoli siirretään sivuun harjoituksista. Asiasta myös keskustellaan vanhempien kanssa. Haluamme, että harjoittelu on kaikille turvallista niin henkisesti, kuin myös fyysisesti.

Harjoitusajat

Tiistaisin 17:00-18:15
Lauantaisin 14:00-15:15

Harjoittelumaksut

110 € / 3kk

Jos samasta taloudesta treenaa useampi lapsi, joka 3. lapsi treenaa ilmaiseksi
Harjoitteluvaatteet

Käytämme harjoittelussa Suomen Krav Maga Liiton virallista harjoitteluasua.
Vaatteita voi tilata salin myymälästä. Salilta löytyy sovituskokoja housuista ja takeista, joita voi sovittaa
ennen tilauksen tekoa. Alussa pärjää sisäliikuntavarusteilla, mutta suosittelemme hankkimaan
harjoitteluasun.

Vaatteiden pakettihinnat

T-paita, housut, takki ja valkoinen vyö, 125€

T-paita, housut ja valkoinen vyö, 80€

T-paita, 25€

Vakuutus ja lisenssi

Useimmiten vakuutukset eivät korvaa automaattisesti kamppailulajeissa sattuneita vahinkoja. Tutustu
omaan vakuutusturvaasi. Halutessasi voit hankkia lapsellesi edullisen vakuutuksen ja lisenssin Krav Magan
harjoitteluun osoitteesta suomisport.fi

Lisenssi tulisi olla hankittuna ennen vyökokeisiin osallistumista.

Vakuutuksen hinta on noin 60€/vuosi ja lisenssi 20€/vuosi.

Yhteydenotot

Pääsääntöisesti yhteydenotot sähköpostin kautta osoitteeseen
kmjuniorchitalada@hotmail.com

Kiireellisissä ja tärkeissä asioissa
0400 985 446 / Milla

WhatsApp- ryhmä



Chitalada Krav Maga Juniors - ryhmään laitamme tiedotteita ja kuvia treeneistä. Ryhmään pääsee liittymään vain harjoittelijat ja harjoittelijan vanhemmat. Ilmoitathan ohjaajille, jos et halua lapsestasi otettavan tai julkaistavan kuvia WhatsAppissa tai mainoksissa.

www.chitaladafinland.fi
www.kravmagafinland.com