

Ordningsföreskrifter vid träning.

2017-01-01



Allmänna

1. Tränaren/instruktören leder och bestämmer träningen och följer studieplanen för Lo Wushu.
- Hänsyn tas till individen med en gemensam planering som även fungerar i grupp.
2. Renlighet är en dygd, var ren om händer och fötter.
3. Halsband, ringar, klockor, örhängen och dylikt får ej bäras under träningen. Dels för att vi inte ansvarar för om de går sönder eller om man råkar riva varandra i träningen. Även piercing skall tas med i beaktning av att det kan vara olämpligt om det sitter så till.
4. Uppge alltid innan träningens början om man måste gå tidigare från träningen. Eller om man inte hinner i tid till nästa pass.
5. Om man kommer försent, stig fram till din tränare och hälsa med wushuhälsning om att få börja.
6. Hälsningsrutiner sker vid; träningsytan före och efter en träning. Mot sin träningspartner innan och efter man tränat ihop. Wushuhälsning sker också när tränaren uppger det eller i samband med en form. Även till tränaren om man måste gå ifrån av någon orsak som exempelvis toalettbesök.
7. Raster utan tränarens tillåtelse får inte förekomma.
8. Inga drickpauser utan tränarens tillåtelse.
9. Under träningen får det inte vara högljudet skrån eller odisciplinerad lek från utövarna. Man lutar sig inte mot en vägg, står med händerna i byxfickorna eller slöar på ett golv utan man skall vara aktiv när man tränar. Man tränar vidare på samma teknik tills man får en ny uppgift.
10. Om man stör en pågående träning med flit förpassas man ut från lokalen, hänsyn skall tas och respekt skall visas för varandra.
11. Förståelse och hänsyn för varandras kunskapsnivå eftersträvas.
12. Uppge gärna om ni har en nedsatt funktion av något slag när ni börjar hos oss, så vi kan vidta extra försiktighet.
13. Om man är sjuk med feber skall man alltid stanna hemma, i övrigt tänker vi på smittorisen.
14. Vid längre frånvaro ser vi helst att man meddelar detta till oss.
15. Mobiler kan man ha på om det finns en orsak av detta exempelvis jour eller i samband med intag av nybörjare. Ledarna på träningen får alltid ha mobilen på då de skall kunna vara kontaktbar. I annat fall ser vi helst att mobilerna är avstängda eller nedstygade.

Mat, Tobak & Droger

16. Man bör inte äta för nära in på en träning för att undvika håll, rekommendation är att det skall vara minst en timma innan. Om man inte klarar detta försök ta något lätt som ett äpple.
17. Vattenintag skall planeras in under dagen så man inte är uttorkad när man kommer till träningen. Helst skall man inte dricka på 1 timma innan träning för att slippa få håll och vatten som skvimpar omkring i magen.
18. Man får inte använda tuggummi, snus eller tobak under pågående träning.
19. Självklart har vi nolltolerans gällande droger, om vi uppmärksammar detta utesluts man som medlem.

Klädsel

20. Använd långa heltäckande gymnastikbyxor utan dragkedja nedtill i benen. Ljus t-shirt eller sweatshirt. Hel dress får endast de som graderat för tigern använda.
 - Klubben tillhandahåller klubbtröjor och byxor med broderingsmärke om så önskas köpa.
21. Kort vit handduk rekommenderas hängande på vänster sida för att torka svett med, men också som hjälpmedel vid olika slags övningar.
22. Inomhuskor skall användas om inte tränaren uppger något annat. Skorna får inte ha dubbade sulor och inte heller svart sula som färgar av sig. En rekommendation är att man inte använder mjuk rågummisula eftersom knä och fotleder tar mera stryk vid häftiga vändningar.

Skydd

23. Personlig skyddsutrustning krävs vid särskilda övningar om man önskar delta på dem.
 - Gemensam skyddsutrustning står Lo Wushu för (utlåning i lokalen).

Träningsredskap

24. Redskap tillhandahåller Lo Wushu för respektive användningsområde,
 - Om man önskar använda eget material skall den först godkännas av Lo Wushu.

Säkerhet i lokal

25. Alla skall följa säkerhetsföreskrifterna som gäller i lokalen, (kommunens, fastighetens).
 - Samt övriga lokalregler som skrivits av FU, Kommunen eller av oss.

Säkerhetsregler i träningen

26. Träningsytan är markerad och avskild från frizon. Information ges vart vuxna och barn springer vid gemensamt utövande.
27. Inga saker får ligga utspridda över golv så det finns risk för att man halkar på dem.
28. Genomgång ges hur man skall signalera till varandra vid gemensam träning parvis.

Värdesaker

29. Värdesaker är tillåtna att ta in i lokalen, vilket vi rekommenderar.