

## ORDNINGSREGLER

### RESPEKT

- Respektera varandra. Vi tränar med, inte mot varandra.
- Lyssna och följ instruktörens instruktioner.
- Prata inte samtidigt som instruktören.
- Använd vårdat språk på och runt träningen.
- Informera instruktören när du lämnar träningsytan under träningstiden.

### TID OCH FÖRBEREDELSE

- Var ombytt och klar innan träningens starttid.
- Smycken, ringar, örhängen och andra piercade föremål ska tas ur eller tejpas innan träningen.
- För dem som har långt hår ska hårsnodd användas.
- Drick utanför eller vid sidan av träningsytan.
- Ha ej något i munnen under träningen, till exempel tuggummi.
- Träningsavgiften ska vara betald i tid. Detta för att försäkringen ska gälla.

### KLÄDER OCH HYGIEN

- Aktuell gradbeteckning ska vara synlig på träningskläderna.
- Träningskläderna ska vara hela och rena.
- Träningskläderna ska ej ha dragkedja.
- Håll naglar kortklippta.
- Barfota på träningsytan gäller. Tränings skor kan godkännas efter dialog med instruktör.

### FRÅNVARO

- Kan du inte närvara på träningen meddela ansvariga instruktörer i god tid innan träningsstart.