

ПРАВИЛА КЛУБА

Чланови су у обавези да поштују правила клуба која штите и помажу све учеснике, активности које спроводи клуб, да се што пријатније осећају и баве физичком активношћу коју су одабрали. Учествујући у програмима едукације ШКОЛЕ БОРЕЊА ТРЕМ, чланови се придржавају следећег:

- **Поштујте права и достојанства других**

- **Чувајте своје здравље**

На тренинг долазите здрави. Обавестите тренера без одлагања уколико се не осећате добро или имате неку повреду.

Трудите се да на тренингу не дође до повреда. Ако се то нажалост деси, имајте на уму да вежбате на властиту одговорност.

- **Хигијена**

Долазите на тренинг чисти и уредни. Уредно подрежите нокте и скратите или вежите косу. Понесите папуче за кретање ван струњача/сале за тренинг. Просторије за вежбање одржавајте чистим.

- **Одећа за тренинг**

Потребан Вам је кимоно (уколико вежбате аикидо, ђу ђуцу). Можете користити доњи део тренерке и мајицу кратких рукава. Одећу и обућу користите зависно од активности коју тренирате. Користите чисте патике за салу.

- **Долазак на тренинг**

Дођите на време, 15 минута пре почетка. Своје мисли усредсредите на тренинг. По уласку у салу, лаганим вежбама загревања и истезања припремите своје тело.

Ствари од вредности (новац, накит, документа и остало) понесите са собом у салу и оставите на за то предвиђено место.

- **Понашање на тренингу**

Пажњу усмерите на ток тренинга. Чувајте себе и друге од повреда.

Није дозвољено извођење техника, без контроле снаге, које нису показане или задате за вежбање од стране инструктора, ометање других вежбача. Уважавајте тренера, асистента и све остале у сали.

ПРАВИЛА КЛУБА

Салу напустите само уз одобрење тренера. У случају закашњења на почетак тренинга, јавите се тренеру који одобрава присуство.

Накит (ланчиће, наруквице, прстење, пирсинг...) обавезно скините како не бисте повредили себе или другог.

Не користите алкохол, наркотице, стимулансе, стероиде, допинг средства, жваке, бонбоне и сл. на тренингу.

- **Посматрачи**

Посматрачи у тишини могу посматрати тренинг само уз одобрење тренера или инструктора.

Уколико имају питања, слободно се могу обратити тренеру на крају тренинга.

- **Одлазак са тренинга**

Приликом напуштања сале и свлачионице проверите да ли сте понели све своје ствари.

Опремену и средства за рад поспремити на за то предвиђено место.

- **Чланарина**

Месечна чланарина се плаћа најкасније до 10-ог у текућем месецу. Уколико плаћате чланарину за више чланова исте породице, имате право на посебан попуст.

У случају неоправданог кашњења измирења чланарине, чланарина се увећава за 30%.

У случају проблема са плаћањем обратите нам се на време да нађемо решење.

Уколико 3 или више месеца нисте платили чланарину, бришемо Вас из евиденције клуба. Ако измирите све обавезе, можете поново постати члан клуба.

- **Понашање ван тренинга**

Неовлашћено демонстрирање и злоупотреба стечених вештина нису дозвољени.