

Trivselregler Ljungby ITF Taekwon-Do

Välkommen till en ny träningsäsong hos Ljungby ITF TKD!

Vi ser fram emot en givande säsong där alla medlemmar utvecklas efter sin egen förmåga, vårt motto är att **"Ansträngning och Attityd bygger mästare"**

För att träningen och miljön i träningslokalen skall vara så bra som möjligt för alla är det viktigt att bli påmind om och att tänka på klubbens trivselregler.

Vi ser fram emot en rolig och händelserik träningsäsong

Styrelse i Ljungby ITF TKD

Detta tänker alla på under varje träning!

- Vi gör vårt bästa under hela träningen.
- Vi är goda träningskamrater och uppmuntrar vår träningspartner under träningen.
- Sänkning/mobbning är absolut förbjudet.
- Behöver vi gå på toaletten eller lämna lokalen under pågående träning, säger vi till instruktören som leder passen.
- Alla ska ha egna vattenflaskor och som vi ställer på angiven plats.
- Vi bär inte smycken och klockor under träningen och mobiltelefonen lämnar vi avstängd/ljudlös.

Långt hår

Det är under träningen mycket viktigt att inte begränsas visuellt.

Därför ska alla medlemmar med långt hår ha det uppsatt under träning eller använda någon form av hårband/pannband.

Fotvård

Tånaglar måste vara noggrant klippta för att inte orsaka skada på sig själv eller sina träningskamrater.

Träningskläder och utrustning

Träningskläder bör tvättas systematisk, annars uppstår otrevlig lukt. Träningsutrustning (så som benskydd, handskar och fotskydd) bör torkas med handduk efter varje pass de använts samt därefter lämnas ute för "luftning". I träningsväskan bör alla medlemmar ha med en liten handduk till samtliga träningspass.

Omklädningsrum

I omklädningsrummen ska det vara ordning och hållas rent, använd papperskorgen på toaletten, fyll på toalettpapper, pappershanddukar, (detta finns i fikarummet i skåpen) töm papperskorgarna vid behov och släng i sopsäck i soprummet vid skohyllan. Pantburkar/flaskor läggs i särskilda kärl!

Smycken och mobil

Smycken är inte tillåtet under träningen då skaderisken är stor, mobilen ska vara avstängd/ljudlös.

Sekretariat

Sekretariatet är oftast öppen mellan träningspassen. Då kan man anmäla sig till olika tävlingar och läger, beställa utrustning och klubbkläder. Sekretariatet är inte öppet under pågående träning.

Skor

Ytterskor ställs i förhallen och på skohyllan, detta för att minska "snubbelrisken" samt hålla lokalen fräschare.

Sjukdom

Är man sjuk ska man inte träna (meddela gärna din ledare om du inte kommer på träningen)

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 det gäller diskning samt att ställa tillbaka stolar och lägga tillbaka till exempel tidningar, spel och pennor samt ritpapper.

Åskådare

Åskådare hänvisas till fikarummet, detta för att inte störa pågående träning.

Toalett

Det är allas gemensamma ansvar att hålla klubbens toaletter lika rena som hemma. Se till att alltid spola efter toalettbesöken, använd toaborste vid behov samt lämna sittringen ren.

Kontakt

Sker via mejl: info@ljungbytkd.se / logozar.peter@telia.com

Mobil:

Huvudinstruktör Mst.Peter 0706287705

Hjälpinstruktörer:

Måndag/onsdag ungdom: Olivera 073-070 14 48 Emma D 072-701 98 00

Tisdagar knattar: Marta 072-556 13 33 Izabella 0704158147

Tisdagar ungdom: Maggi 073-070 14 41 Nelly 070-624 29 93 Tilly 070-352 40 73

Torsdagar nybörjare: Emma A 072-586 29 31 Jonathan 076323813

Torsdagar fortsättning: Mst. Peter 0738450378 Ali 073-656 19 65

Information

För snabb information/kommunikation använder vi FB som SahyunTaekwon-Do & Instagram som Ljungbytaekwondoitf, Sportadmin (app. finns för nedladdning)