



Huishoudelijk reglement

Algemeen

1. De cursist dient op de hoogte te zijn van en zich te houden aan het huishoudelijk reglement en de algemene voorwaarden van Ving Tsun Kung Fu Purmerend.
2. De cursist dient te allen tijde respectvol om te gaan met zijn/haar mede-cursisten, de trainer en/of de door de trainer aangewezen vervanger.
3. De cursist dient de instructies van de trainer en/of de door de trainer aangewezen vervanger stipt en naar beste vermogen op te volgen.
4. De cursist dient voor aanvang van de les te helpen bij het opbouwen van het trainingsmateriaal in de zaal en na afloop van de les met het opruimen daarvan.
5. De cursist dient op tijd aanwezig te zijn, daarbij rekening houdend met de benodigde tijd voor omkleden en het helpen bij het opbouwen van de zaal zodat de lessen op tijd kunnen starten. Wanneer het bij uitzondering niet mogelijk is om op tijd aanwezig te zijn, dan dient de cursist dit tijdig te melden bij de trainer. Dit kan doormiddel van een whatsapp bericht op het telefoonnummer zoals vermeld op de website.
6. Wanneer de cursist de les voor de eindtijd wenst te verlaten, dient hij dit af te stemmen met de trainer en/of de door de trainer aangewezen vervanger.
7. Telefoons dienen tijdens de les uitgeschakeld of in stille modus te zijn. Uitzonderingen (bijv. als een noodoproep mogelijk is of in het geval van bereikbaarheidsdienst) dienen voor de les te worden gemeld bij de trainer en/of de door de trainer aangewezen vervanger.
8. De cursist dient actief mee te doen en maximale inzet te tonen tijdens de training.
9. De cursist dient mensen die voor een proefles komen en minder ervaren cursisten naar beste vermogen behulpzaam te zijn om hun ontwikkeling te bevorderen.
10. De cursist dient elke les al het eigen trainingsmateriaal mee te nemen. Uitzondering hierop is de Ving Tsun Long Pole welke in de school kan worden opgeslagen. Opslag van materiaal in de school is voor eigen risico.
11. In belang van de concentratie van de cursisten is meekijken bij de training niet toegestaan. Voor jeugd van 8 tot 16 jaar geldt dat de ouder of voogd in overleg met de trainer één eerste proefles kan meekijken. Voor volwassenen en jeugd vanaf 16 jaar geldt dat een introducee in overleg met de trainer één training kan meekijken. Om een goede indruk te krijgen van het Ving Tsun systeem verdient het echter de voorkeur om één of meerdere proefflessen mee te trainen in plaats van mee te kijken.

Kleding en hygiëne

12. De cursist dient tijdens de training zijn/haar Ving Tsun T-shirt te dragen. Dit T-shirt is onderdeel van het starterspakket. Het starterspakket dient direct bij inschrijving te worden aangeschaft. De inhoud en tarieven van het starterspakket en een los T-shirt zijn terug te vinden op onze website.
13. De trainingsruimte mag uitsluitend met schone zaalschoenen worden betreden.
14. De cursist dient schoon en in schone kleding op de training te verschijnen.
15. Eten, inclusief kauwgum en snoep, is tijdens de lessen niet toegestaan.



Huishoudelijk reglement

16. Nagels dienen kort, schoon en niet scherp te zijn.
17. Eventuele verwondingen dienen te zijn verzorgd en verbonden.

Veiligheid

18. Uit veiligheidsoverwegingen mogen er tijdens de training geen sieraden worden gedragen, zoals bijvoorbeeld: ringen, horloges, armbanden, halskettingen, oorbellen of piercings.
19. Uit veiligheidsoverwegingen dient lang of loshangend haar tijdens de training samengebonden te zijn.
20. De cursisten stemmen onderling af hoe hard de impact mag zijn bij partneroefeningen en sparring. Partneroefeningen zijn voor het trainen van precisie. Houd rekening met elkaar en geef tijdig aan wanneer het te hard gaat! Het trainen van stootkracht trainen we m.b.v. de Ving Tsun Long Pole, boksak en muurzak.
21. Uit veiligheidsoverwegingen dient de cursist een bitje (gebitsbescherming) en een body-protectievest aan te schaffen. Een bitje is onderdeel van het starterspakket. De inhoud en tarieven van het starterspakket, een los bitje en het body-protectievest zijn terug te vinden op onze website. Het starterspakket dient direct bij inschrijving te worden aangeschaft. Het body-protectievest dient binnen drie maanden te worden aangeschaft; tot die tijd kan de cursist dit lenen van de school.
22. Uit veiligheidsoverwegingen is het dragen van een bitje gedurende de gehele les aan te raden. Bij het trainen van oefeningen op hoog tempo, bij sparringoefeningen en bij sparring is het dragen van een bitje verplicht.
23. Uit veiligheidsoverwegingen is het dragen van een body-protectievest bij trap- en stootoefeningen met impact verplicht. Voor vrouwen is het dragen van een body-protectievest bij alle partneroefeningen met fysiek contact verplicht. Dit omdat er in Ving Tsun veel wordt gestoten op de borst van de trainingspartner.
24. Uit veiligheidsoverwegingen is het dragen van een veiligheidsbril en oordoppen verplicht bij het trainen van partneroefeningen met messen. De bril is om metaalsplinters bij mes vs. mes en houtsplinters bij mes vs. stok in de ogen te voorkomen. De oordoppen beschermen de oren tegen het lawaai van metaal op metaal.
25. Hoewel maximale inzet wordt verwacht tijdens de training, geldt wat niet gaat dat gaat niet. Wanneer een oefening niet gaat, meldt de cursist dit bij de trainer en/of de door de trainer aangewezen vervanger en informeert naar de mogelijkheid van alternatieve oefeningen. De cursist bepaald zelf te allen tijde de grenzen van hetgeen fysiek mogelijk is.
26. De cursist dient blessures of specifieke klachten voorafgaand aan de les te melden bij de trainer en/of de door de trainer aangewezen vervanger. Rekening houdend met het advies van de behandelende arts en/of fysiotherapeut kan de trainer in overleg met de cursist mogelijk alternatieve oefeningen aanbevelen. De cursist bepaald zelf te allen tijde de grenzen van hetgeen fysiek mogelijk is.