



Medlemspolicy för dig som är utövare över 18 år

Styrelsen på Checkmat Haninge vill att du som utövare ansvarar för att vi som förening får de bästa förutsättningarna att träna dig och dina klubbkamrater. Genom ett väl fungerande samarbete mellan utövaren, tränare och andra utövare emellan kommer träningen bli rolig och givande för alla.

Vi vill att du som utövare ansvarar för:

- Att du är klädd på rätt sätt (d.v.s. med gi under BJJ träning och med lämpliga kläder för sw, rashguard, shorts och/eller spats/tights) har tofflor, vattenflaska samt (frivilligt) tandskydd. Dina träningskläder behöver tvättas efter varje pass, och du får endast träna i rena kläder. Luktarna dina kläder starkt även om du har tvättat dem, behöver du behandla dem med lämpligt medel (sporttvättmedel, ättika, bikarbonat eller liknande) för att få dem luktfria.
- Att du inte har öppna sår eller utslag, inte luktar starkt, är ren och har kortklippta naglar. I de fall du har ett sår eller utslag eller annan hudåkomma, rådgör med ansvarig tränare innan du kan återgå till träning.
- Att du är på plats i god tid innan träningen.
- Att du meddelar din närvaro via vår medlemsapp Idrottonline.
- Att du meddelar dina medutövare om eventuella skador, så de kan visa hänsyn för dessa. Om du är så pass skadad eller sjuk att det kan påverka andra måste du vara hemma. Obs! pga Covid -19 måste du även stanna hemma om dina familjemedlemmar har förkylningssymtom även om de är milda.
- Att du som medlem håller rent och snyggt i lokalen och tar undan efter dig.
- Att du som medlem hjälper till att städa efter varje pass enligt städschema



- Om du lämnar lokalen sist är du ansvarig för att se till att alla dörrar och fönster är ordentligt stängda och låsta.
- Du måste ställa upp och hjälpa till vid olika arrangemang som våra egna tävlingar, städning av träningslokalen, gemensamma avslutningar och övriga i förväg annonserade evenemang under terminens gång. Övrigt föreningsarbete räknas även som ett eller flera tillfällen beroende på omfattningen av arbetet. Föreningsarbetet kommer att dokumenteras och begränsas till 3 tillfällen/medlem och termin. Har du inte skrivit upp dig på något kommer du bli tilldelad en eller flera uppgifter.
- Du som medlem ansvarar för att din medlemsavgift samt träningsavgift är betald. Om avgiften/avgifterna inte är erlagda efter påminnelse blir du som medlem avstängd från träning till dess att avgiften/avgifterna är betalda.

Under pågående pass:

- Tränaren ansvarar för undervisningen. Åskådare coachar inte utövarna.
- Utövarna följer tränarens instruktioner och vänder sig i första hand till tränaren om frågor, skador mm under pågående pass.

Mellan schemalagd tid:

Våra medlemmar hänvisas till träning under schemalagd tid samt öppen matta. Vill du som vuxen medlem besöka vår träningslokal på tid utöver dessa behöver du kontakta styrelsen. Om träning ska ske utanför schemalagd tid ska det gynna alla våra vuxna medlemmar och alla ska då få möjlighet att delta.



CHECKMAT
HANINGE

2021-08-26

Besöka andra klubbar:

Checkmat Haninge är från och med i år diplomerad Checkmat klubb under huvudtränare Max Lindblad. Vi har alltid strävat efter att hålla hög standard i allt vi gör och med det har vi nu kunnat ta emot detta diplom. Detta ställer krav på oss i form av att den jiu jitsu vi lär ut på klubben håller måttet för internationell standard då Checkmat academys finns i hela världen. Våra medlemmar representerar detta både på den egna klubben, på tävling och livet utanför jiu jitsun.

I samband med detta inför vi nya riktlinjer gällande träning utanför den egna klubben.

- Vid träning på annan klubb, kontakta alltid huvudtränaren för godkännande (även vid enskilda tillfällen) Vid specifika förfrågningar kommer huvudtränaren att kontakta Max Lindblad för konsultation.
- Vid träning på tex träningsläger- följ samma procedur som ovan.
- Vid besök på öppen matta – följ samma procedur som ovan.

Det tillhör god sed och kampsportsetik att respektive tränare lämnar av samt tar emot nya elever.

(Detta gäller såväl barn som vuxna utövare.)

Datum för påskrift av policy:

Medlem:

CHECKMAT
HANINGE