



POLICY & REGLER 2022

Utrustning:

- Vid varje träningstillfälle skall din utrustning vara hel och ren.
- Vi tränar antingen i Gi eller t-shirt/rashguard och shorts/tights.
- Inga smycken (även piercing), armbandsur eller glasögon får bäras under träning.
- Fråga din instruktör om lämplig utrustning om du känner dig osäker.
- Undvik om möjligt öronskydd, suspensoar, knäskydd eller motsvarande som har hårda delar.
- Badtofflor eller motsvarande skall användas då vi rör oss utanför mattan.
- Vattenflaska om du vill dricka vatten under passet.
- Kvarglömd utrustning sparas i en månad i korgen märkt ”kvarglömt”, därefter kastas den.

Hygien:

- Träningskläder skall vara hela och rena innan träningen börjar.
- Träningsutrustning skall vara personlig och denna skall tvättas efter varje träning.
- Om du nyttjar tandskydd, skölj detta före och efter träning.
- Om du nyttjar tejp för fingrar/händer, tillse att du kastar denna i papperskorgen då den lossnar eller när du tar bort den efter träning.
- Naglar skall vara rena och kortklippta innan träningen börjar.
- Gå inte av mattan barfota och sen upp på mattan igen, nyttja tofflor.
- Tvätta händer och fötter innan träning.
- Träna inte om du är sjuk eller har öppna sår/infekterade sår.
- Täck oinfekterade småsår med plåster/tejp.
- Om ett sår inte läker, blir infekterat eller om du utvecklar klåda/eksem sök sjukvård.
- Fråga alltid din instruktör om du är tveksam.
- Meddela din instruktör om du fått någon sjukdom. Det är viktigt för föreningen att veta.

Tränaren är ansvarig för att ovanstående regler efterföljs och någon gång per vecka bör denne genomföra inspektion av naglar och träningskläder. Medlemmar som inte klarar kraven skall ombudjas träda av mattan om de inte kan rätta till felen (klippa naglarna, ta fram rena träningskläder).

Efter varje träningspass

- Sopa mattan.
- Spraya desinfektionsmedel på mattan och gnid in med en trasa eller svabb tisdagar, torsdagar och söndagar.
- Töm kaffebryggaren.

En gång i veckan (söndag)

- Städa toaletterna.
- Dammsug runt mattan.
- Töm samtliga papperskorgar, soptunnor finns till vänster utanför lokalen.

En gång i månaden (sista söndagen varje månad)

- Städa duschen med klorin eller annat rengöringsmedel, rensa avloppet i duschen.
- Töm ”kvarglömt” korgen.
- Inventera vilken städutrustning som behövs köpas in och anmäl till styrelsen.

En gång per år (i samband med avslutning inför sommaren)

- Utvärdera och revidera städningen och städrutinerna.
- Lyft mattan och städa under.
- Eventuell reparation, målning etc.

Tränaren utser vem som städar men arbetet skall fördelas likvärdigt mellan klubbens medlemmar.

Lista för vem som gjort vilken uppgift vilken dag skall fyllas i efter städningen är slutförd.

Ansvarig tränare för passet tillser att lokalen låses och lyset släcks.

Upptredande:

Eftersom vi i viss mån representerar klubben Hilti BJJ Västerås Team även privat så gäller dessa regler i viss utsträckning även då.

För att inte någon ska känna sig obekvämt så ser vi gärna att alla som medverkar i vår förening följer dessa enkla regler:

- Avstår från klädsel som kan förknippas med extremgrupper och även deras sätt att uppföra sig.
- Visa varandra respekt oavsett ålder, fysiska förutsättningar, kön, sexuell läggning, etnicitet & nationalitet.
- Avstå från religiösa/politiska symboler och riter/ceremonier.
- Humor är tillåten såvida den inte innehåller stötande/förnedrande inslag (innefattar även sättet att uttrycka sig).
- Acceptera att alla är olika och att detta även innefattar prestige, målsättning, erfarenhet, fysisk förmåga osv.
- Tänk på att ditt ickeverbala språk också kan påverka andra
- Sträva efter att skapa ett trevligt klimat med och ta hand om varandra.
- Eventuella frågor angående ordningsregler kan förtydligas av instruktör/tränare eller styrelsemedlem.
- Eftersom vi är en förening så är det av yttersta vikt att alla hjälps åt för att vår verksamhet skall fungera.
- Håll dig uppdaterad gällande information från klubben på <https://hiltibjj.gymsystem.se> och Facebookgruppen Hilti BJJ Västerås
- Betala din medlemsavgift och träningsavgift i tid.

Otillåtna förfaranden:

Med otillåtna förfaranden avses saker som kan skada klubben Hilti BJJ Västerås anseende och ordning.

Föremål för otillåtna förfaranden:

- Handgemäng som inte avser direkt självförsvar.
- Olagligt vapenbruk.
- Bruk av olagliga substanser (droger, doping).
- Påverkan av alkohol under träning.
- Diskriminering pga kön, ålder, sexuell läggning, etnicitet .

Klubbens handling om något av detta inträffar:

- Omedelbar uteslutning från Hilti BJJ Västerås.

För att få träna:

Denna paragraf avser de kriterier som krävs för att få träna i Hilti BJJ Västerås lokaler.

- Betalt medlemskap.
- Betald träningsavgift.
- Bokad på pass i gymsystem

Undantag PROVPERIOD:

- Under den period ni anses vara provtränande så krävs inte medlemskap och träningsavgift.

Informationsbehandling:

Jag visar härmed genom mitt medlemskap att jag godkänner att föreningen samt de tillhörande förbunden registrerar, behandlar och publicerar följande information på internet:

- Medlems personuppgifter.
- Digitalt material som sker inom verksamheten i syfte att marknadsföra klubben. Om bilder tas måste du som inte önskar medverka uttrycka detta klart och tydligt innan fotografering i din profil på gymsystem.

Under träning:

- Boka dig på passet i gymsystem senast 21:00 dagen innan träningspasset och markera närvaro med tagg/bricka innan träningen börjar.
- Kom i utsatt tid till träningstillfället.
- Hälsa alltid på varandra innan vi påbörjar en övning eller sparring.
- Respekterar träningskamraterna och tränaren genom att inte småprata och slösa deras tid vid samlingar och instruktioner.
- Meddela tränaren omedelbart vid skada och gå ej av mattan utan tränarens vetskap.
- Håll nere ljudnivån i lokalen under sparring pga att verbala klappar ej skall missas.
- Peppa och hjälp varandra, BJJ är ingen lagsport men vi hjälps åt som ett team för att bli bättre.
- Slit och muskla aldrig in lås, använd aldrig mer kraft än du eller din sparringpartner kan kontrollera.
- Släpp lås/stryp omedelbart vid verbal eller fysisk klapp från sparringpartner.
- Klappa i tid, gör det ont är det oftast försent!
- Rulla inte på dina kamrater. Håll uppsikt så att du inte krockar.
- Alla är olika, anpassa dig efter din sparringpartners erfarenhet och fysiska förmåga.
- Fråga tränaren eller en kamrat med mer erfarenhet om du är osäker på tekniker eller rutiner för träning.
- Om du använder utrustning som finns i lokalen så skall den återställas på samma plats och i samma skick som du hittade den.
- Betala för de saker som säljs på klubben tex läsk, energibars osv.

Åskådare:

Som besökande förväntas det av dig att du inte stör verksamheten på mattan, tränaren har mandat att avvisa personer från lokalen om de bedöms störa verksamheten.

Olika typer av pass:

Hos oss finns många olika pass att gå på, nedan följer en förklaring.

- **Baspass:**
Under dessa pass fokuserar vi på grundläggande koncept och tekniker för att lägga en god bas för vår fortsatta träning. Passen riktar sig främst till dig som är ny inom BJJ eller som har tränat några år och vill repetera grunder.
Majoriteten av teknikerna fungerar lika bra i Gi som Nogi.
- **Tävlingspass:**
Dessa pass är för medlemmar som har ambitionen att tävla, träningen är mer fokuserad på taktik och teknik ur ett tävlingsperspektiv, tempot på sparringen är högre än andra pass.
- **Avancerat pass:**
För de medlemmar som redan har grundläggande förståelse om sporten, dvs minst tränat en termin.
Tempot är högre, teknikerna mer invecklade och sparringen är tuffare.
- **Sparring/teknik:**
Under dessa pass så sparras vi till största del, i slutet av passet går vi igenom en eller ett par tekniker.
- **Öppen Matta:**
Fri träning, du kan sparras eller öva tekniker fritt.
- **Barnpass:**
De pass då barnen tränar, barntränare i samråd med tränare för baspassen avgör när barn är redo att gå upp till dessa. Generellt är detta runt 12-13 års ålder.
- **Gi eller Nogi:**
Under passen märkta "Gi" tränar vi med BJJ-dräkt och bälte, under passen märkta "Nogi" tränar vi med t-shirt/rashguard och shorts/tights.
Under passen märkta "Gi/Nogi" är det valfritt att träna med Gi eller med t-shirt/rashguard och shorts/tights.

Observera att det ibland dyker upp extra pass som ej är schemalagda i gymsystem, speciellt under sommaren och jul/nyår. Dessa annonseras oftast i Facebookgruppen.

Du skall dock prioritera schemalagda träningspass. Speciellt om du är nybörjare!

Medlemskap och avgifter

Terminsavgifter

Barn/Ungdomar

För barn upp till och med den termin du fyller 13 är terminsavgiften 500:-
De terminer du fyller 14 till och med 19 är avgiften 900:- och du tränar på vuxenpassen.
Från och med den termin du fyller 20 betalar du avgift som vuxen.

Vuxna

Avgifter för vuxen medlem är 1600:-/termin. Vi vill gärna uppmuntra fler kvinnor att träna BJJ, så om du är kvinna så tränar du gratis första terminen, därefter gäller normala priser.

Student

Avgifter för medlem som är student är 900:-/termin
Vi erbjuder även träningskort 10 ggr för 600:-/termin och kort för prova-på-perioder, då du kan träna i två veckor gratis.

Medlemmar har rösträtt på klubbens årsmöten.

Utöver träningsavgiften skall också medlemskap på 150:- betalas för varje kalenderår, detta täcker bland annat medlemskap i Budo och Kampsportsförbundet och försäkringar.

Från och med Höstterminen 2019 använder vi oss av webbsidan Gymsystem <https://hiltibjj.gymsystem.se/> för att hålla ordning på allting kring medlemskap och träningsgrupper.

För att betala medlemskap och terminsavgift samt boka pass, klicka antingen på knappen "Mina sidor" alternativt klicka på "Logga in" om ni redan är medlem, annars klicka på "Skapa konto" och köp medlems, och terminskort där.

Var noga med att ge oss rätt uppgifter

För att vi inte ska få problem med hanteringen av medlemsinformation och betalningar är det viktigt att vi får in informationen så tydligt som möjligt. Om du är osäker kan du kontakta styrelsen.

Kvitto

Kvitto på betalningen av medlemsavgift (för till exempel friskvårdsbidrag) finns att tillgå i Gymsystem så snart betalningen är godkänd. Om det uppstår problem med kvittot, maila till hiltivasteras@gmail.com och beskriv problemet.

