



Lilla Handboken

*för medlemmar,
coacher/ tävlanden*



För medlemmar

Syfte med reglerna är att de skall vara enkla och lättförståliga så att klubbens medlemmar alltid vet hur de skall uppträda så att träningsverksamheten fungerar på bästa sätt.

Kom i tid till träningen

Bär alltid Taekwondo dräkt (Dobok) med bälte under träningspasset. Var uppmärksam på vad instruktören säger och stör inte träningen med en massa prat.

Gör ditt bästa under träningspasset och försök peppa dina träningskompisar.

Försök vara positiv och ödmjuk inför dina träningskamrater.

Visa respekt för dina instruktör och de instruktioner han/ hon ger dig, även för andra högre graderade

Återställ de mitsar, spadar, kampväst och hjälm du använt under träningen.

Dojangs skall iordningställas och städas av efter VARJE träningspass, instruktören utser städare.



Anmälningsregler - tävlingar och läger

Alla anmälningar till tävlingar, läger eller annat ska ske via mail till kenta@lommatkd.com.

Inga muntliga anmälningar godkännes på grund av att det har hänt så många gånger att spelare har hoppat av sin anmälning som har gjorts muntligt.

Tävlingar presenteras regelbundet på vår hemsida

Normalt står klubben för anmälningsavgifter, resor och logi för våra tävlande.

Om du som tävlande eller deltagare till en tävling eller läger inte kan eller får förhinder oavsett anledning, så får du stå för de kostnader som klubben lagt ut för dig. Det kan innebära anmälningsavgift, transport och logikostnader eller annan utgift som redan är betald.

Det enda kravet vi har på er är att ni ställer upp på vår årliga tillställning Lomma Cup

Regler och etikett

Att träna TKD skall vara kul och givande men kan få allvarliga konsekvenser om det utövas på fel sätt. Därför finns det regler som skall följas för att förebygga att TKD inte missbrukas i och utanför dojang. Reglerna är också till för att skydda eleven under träningen och även för att vi skall få en så effektiv träning som möjligt.

Förhållningsregler i Lomma Taekwondo Klubb

-Buga mot instruktören när du går in och ut ur dojang.

-Var tyst under träningen om du inte är tilltalad.

-Håll alltid din dräkt i gott skick.

-Om dräkten under träning hamnar i oordning ska du vända dig bort ifrån övriga, rätta till den och sedan återgå till träningen.

-Var aldrig respektlös mot instruktören. Även en elev har rätt till en avvikande åsikt men eleven måste följa instruktionen först och diskutera senare efter träningen.

-Spring inte runt i lokalen, dojang är ingen lekplats.

- Om man måste lämna dojang så frågar man instruktören först.
- Om man har någon skada så talar man om det för instruktören innan träningen.
- När du kommer till träningen skall du ha klippta och rena naglar.
- Var alltid ett föredöme för de lägre graderade, det är naturligt att de försöker efterlikna de äldre eleverna.
- Tala till varandra på ett respektfullt sätt och undvik svordomar.
- Kom ihåg att en elevs uppträdande utanför träningslokalen speglar arten och instruktören, uppträd passande.
Klubben tillåter inte att kunskaperna missbrukas. Vid missbruk blir vi tvungna att utesluta den som missbrukat TKD ur klubben.

Ordförande Kent Andersson

Försäkringar

Här nedan hittar du Svenska Taekwondoförbundets avtal med Folksam gällande våra medlemmars försäkring.

Du hittar även en blankett för skadeanmälan.

Om du vill göra en skadeanmälan !

Skriv ut blanketten och fyll i den noggrant och posta den till Folksam.

Kom ihåg att du skall ha underskrift av läkare

Dokumentet är i .pdf format

Blankett för skadeanmälan

STF avtal Folksam

Klubbkläder

Alla medlemmar har nu möjlighet att köpa klubbkläder i Lommas färger och vår logga.

Kläderna sätter Lomma TKD på kartan och vi bär dem naturligtvis på tävlingar, träningsläger och evenemang samt till och från träningen.

Vi har overaller, huvajackor och T-shirts

För priser och mer info om storlekar gå in på vår hemsida. Betalas in på klubbens PG 270 260-3 och beställs hos Karin på info@lommatkd.com



Som coach och tävlande för Lomma ser vi det som självklart att du har overallen

Att anmäla sig till Nyhetsmail innebär att du får våra nyheter hem direkt i mailen, vilket är viktigt för dig som medlem att kunna hänga med på vad som händer i klubben

Att anmäla sig till Medlemsregistrering innebär att vi får alla uppgifter om dig så vi kan få tag på er om vi behöver vid tillfälle, skicka ut brev eller kunna nå er på mobilen

Så här ser det ut om du har loggat in rätt:
OBS! Här på denna sida kan ni INTE registrera er utan ni måste in på förstasidan under Login- Nyhetsmail/ Medlemsreg (fliken) Logga in med lösenord som ni tidigare fått vid anmäling och sedan dyker nedan upp

När du anmält din mailadress kommer det ett bekräftelsemail på din mailadress som du uppgett, länken ska du klicka på för att bekräfta ditt registrerade nyhetsmail