

## **Bra att veta för nya och gamla medlemmar om:**

### **...Barnträning:**

Efter provträningen bör barnen få träna på att vara självständiga utan föräldrarnas synbara närvaro/ uppsikt i salen. Vänligen respektera detta.

För de minsta barnen (4- 6 år) där det kan behövas en lite längre "inskolningsperiod" är vi lite mer flexibla och gör undantag från fall till fall.

**För att träningen ska bli så bra som möjligt och för att instruktörerna skall kunna hålla den ordning som krävs inne i salen är det jätteviktigt att komma i tid till träningen.**

### **... Platsgaranti**

Platsgaranti ges alltid till autogiromedlemmar. Terminsbetalande medlemmar har platsgaranti så länge betalning sker senast vid anvisad tidpunkt, information om detta skickas ut inför varje ny termin.

Vi erbjuder träning en gång i veckan och endast på er anvisade dag och tid. Vi erbjuder ingen extra "ta-igen" träning, detta oavsett skäl.

### **... Barnvagnar:**

Vi har begränsat med utrymme i vår entré och kan ej garantera att plats finns för alla som tar med barnvagn. Tänk på att ej blockera framkomligheten då säkerhet och utrymningsmöjligheter är viktiga!

### **...Träningen i allmänhet:**

Observera att det är instruktören för varje pass som bestämmer och har sista ordet i träningslokalen.

### **...Klubbens lokaler:**

Inga husdjur är tillåtna i lokalerna.

Vi tar av oss skorna vid entrén, lägger tillbaka lånade saker, och plockar undan skräp efter oss.

Ingen mat och på de ytor där det finns träningsmattor!

### **...Personligt ansvar**

Medlemmen eller målsman för medlem är ansvarig för all vistelse i lokalerna som inte är lärarledd. Observera att målsman ansvarar för sina barn under tiden de inte tränar under schemalagd träningstid. Detta gäller även eventuella syskon till medlem som vistas i lokalerna. Tänk på att det finns många träningsredskap i lokalerna som kan vara farliga för mindre barn.

Styrketräningsrummet är ingen lekplats, vänligen respektera detta!

### **...Kontaktuppgifter:**

Det är medlemmens/målsmans ansvar att se till att KSH har rätt person-, kontakt- och adressuppgifter på varje medlem, samt se till att hålla sig informerad och uppdaterad (via hemsida och e-post) om kommande aktiviteter, förmåner och åtaganden som berör medlemmen.

KSH ersätter ej missade erbjudanden, aktiviteter, förmåner eller åtaganden som informerats om enligt ovanstående. Hela vår integritetspolicy hittar du på vår hemsida.

### **...Gruppbyten för barn:**

På KSH är träningsgrupperna indelade efter ålder och i 7-12 års grupperna även efter bältesfärg. Åldersindelningarna är: 4 år, 5-6 år, 7-12 år och 13-19 år. Alla barn som skall byta grupp inför en ny termin kommer få information om detta via mail i god tid, har ni inte fått information om gruppbyte, betyder detta alltså att ni går kvar i samma grupp som tidigare. Inga byten sker mitt i terminen utan som regel efter gradering eller till vår- eller höstterminsstart.

OBS! Byte till 7-12 års-grupp sker som regel när barnet fyllt 7 år eller fyller 7 år inom den första halvan av terminen, inga undantag görs.

OBS! Byte till ungdomsgruppen sker som tidigast när barnet fyllt 13 år, byte kan även ske senare om ansvarig instruktör anser det lämpligt, detta eftersom träningen är väldigt annorlunda och mer krävande i ungdomsgruppen.

### **...Träning flera gånger i veckan:**

Barn som är över 7 år och har minst grönt bälte kan börja träna flera gånger/vecka (i mån av plats). Barnen tränar då en veckodag och en helgdag (man kan alltså inte träna både lördag och söndag), de får även tillgång till fokusklasserna på fredagar.

Kontakta receptionen för frågor om detta.

### **...Sommarterminen**

Under sommarterminerna erbjuds ingen helgräning på KSH. De som tränar helgdagar får istället en vardag tilldelad sig under denna period. Detta påverkar varken avtalad bindningstid eller uppsägningstid för autogiroavtal.

### **...Uppvisning för 4-6 år:**

I slutet av terminen (vår och höst) hålls en uppvisning för föräldrarna då barnen visar upp det de lärt sig under terminen. Alla barn får ett svart streck på sitt bälte och ett diplom. Kan barnet inte närvara går det bra att hämta streck och diplom vid ett senare tillfälle. Uppvisningen är kravlös.

### **...Gradering för barn 7-12 år, ungdomar och vuxna**

I slutet av terminen (vår och höst) hålls en gradering vilket innebär att man ska göra ett prov för att ta sitt nästa streck eller bälte. Föräldrarna får gärna titta på. Ju högre bälte, desto högre är kraven. Det händer att barn inte klarar alla moment i sin gradering så man måste tänka på att vara väl förberedd. Är man osäker bör man rådfråga sin instruktör om man är redo. Kan man inte närvara graderas man inte.

### **...Terminerna**

KSH har fyra terminer: höst-och vårterminen är de längre huvudterminerna då vi fokuserar på träning inför gradering, och vinter-och sommarterminen är kortare "håll igång"-terminer där träningen inte är graderingsinriktad.

Vänligen observera att schemat under sommar/vinterterminen skiljer sig från vår/höstterminen, varför träningsdagen också kan ändras. Detta informeras om i nyhetsbrevet samt i grupputskick via vårt medlemssystem.