

## **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 (5-6 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.**

### **... 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 dryck på de ytor där det finns träningsmattor!

**Målsmän ansvarar alltid för sina barn, även i styrketräningsrummet! Det är inte en lekplats! Utrustningen är till för träning - ingenting annat.** Tänk på att påminna era barn om att visa respekt för pågående träning och hålla en låg ljudnivå. Fotografering och filmning i lokalen får endast ske efter att tillåtelse givits av instruktören.

### **...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.

### **...Gruppbyten för barn:**

På KSH är träningsgrupperna indelade efter ålder och i 7-12 års grupperna även efter bältesfärg. Åldersindelningarna är: 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 till vår- eller höstterminsstart.

OBS! Byte till 7-12 års-grupp sker som regel när barnet fyllt 7 år eller fyller 7 år inom en månad från terminsstart, 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 helgträning på KSH. De som tränar helgdagar får istället en vardag tilldelad sig under denna period. Detta påverkar varken avtalad bindningstid eller uppsägningstid för autogiroavtal.