

MKKM – SELFDEFENSE TRAINING

REGLEMENTEN – ALGEMEEN

- De minimum leeftijd voor deelname aan de volwassenenlessen is 16 jaar, de minimum leeftijd voor de jeugdlessen is 11 jaar (tot max. 15).
- Deelnemers van de lessen mogen geen antecedenten hebben bij de justitie, geen vijanden van de Nederlandse staat en geen vijanden van de staat Israël zijn. Indien de instructeur hierom verzoekt dient door de student een bewijs van goed gedrag te worden getoond.
- MKKM – Selfdefense Training behoudt zich het recht voor om studenten die niet voldoen aan bovenstaand artikel, storend of afwijkend gedrag vertonen (zowel voor, tijdens als na de lessen) te verwijderen van de trainingslocatie. Bovenstaand kan resulteren in een eenzijdige beëindiging van het lidmaatschap door MKKM – Selfdefense Training.
- Deelname aan de lessen geschiedt geheel op eigen risico van de student. MKKM – Selfdefense Training is niet verantwoordelijk voor enige schade of letsel dat tijdens de lessen wordt opgelopen of voor schade of vermissing van kleding/materiaal/voorwerpen die op de trainingslocatie aanwezig zijn/ achter worden gelaten.

REGLEMENTEN – KLEDING EN BESCHERMING

- In de eerste trainingsmaand is het voor deelnemers van de volwassenenles toegestaan te trainen in een (lange) trainingsbroek, T-shirt en zalsportschoenen. Na deze maand is het de student verplicht een officieel Krav Maga- of een clubtenue te dragen. Deze bestaat uit een zwarte broek met een zwart/wit Krav Maga logo en een T-shirt voorzien van eenzelfde logo of een zwart shirt met MKKM logo.
- Het is de deelnemer van de volwassenenles (man/vrouw) verplicht kruisbescherming (toque) te dragen tijdens de lessen.

REGLEMENTEN – ETIQUETTE OP EN OM DE TRAININGSLOCATIE

- Van de deelnemers wordt verwacht dat zij respectvol omgaan met hun medestudenten. Ongecontroleerd gedrag dat resulteert in het ontstaan van letsel of het bederven van andermans trainingsplezier, wordt niet geaccepteerd.
- Indien je iemand tijdens de les verwondt, moet je hem/haar zelf naar de dokter of eerste hulp brengen, anders kan de les voor de hele groep niet doorgaan. Eventuele schade/kosten kunnen op je verhaald worden.
- Het gebruik van Krav Maga buiten de trainingslocaties is alleen toegestaan ter verdediging van jezelf of ter verdediging van derden, wanneer er reëel gevaar is voor het welzijn van jezelf of derden. In alle situaties dient het toepassen van Krav Maga proportioneel te zijn. Het gebruik van Krav Maga voor kwade doeleinden (bijv. zinloos geweld) resulteert in onmiddellijke beëindiging van het lidmaatschap.
- Voor de eigen veiligheid en voor de veiligheid van de trainingspartner(s) is het dragen van sieraden in welke vorm dan ook verboden. Het dragen van bril en contactlenzen is voor eigen risico.
- Voor de eigen veiligheid dient de deelnemer voorafgaand aan en tijdens de les aan de instructeur veranderingen in de gezondheidstoestand kenbaar te maken. Te denken valt hierbij aan oude en nieuwe blessures, hoofdpijn, misselijkheid, medicijn gebruik, enz. Men mag nooit de trainingslocatie tijdens de les verlaten zonder dit aan de instructeur mede te delen.

REGLEMENTEN – BETALINGEN EN VAKANTIES

- De automatische contributie-inning vindt plaats rond de 1e dag van elke maand.



MKKM SELFDEFENSE TRAINING
KRAV MAGA IN FRIESLAND SINDS 2006

WWW.MKKM.NL
HEERENVEEN, LEEUWARDEN, DOKKUM

- De overeenkomst wordt aangegaan voor onbepaalde tijd en eindigt uitsluitend indien een der partijen aan de wederpartij schriftelijk meedeelt de onderhavige overeenkomst te willen beëindigen en de opzegging schriftelijk is bevestigd door MKKM – Selfdefense Training. De opzegtermijn voor de deelnemers aan de volwassenenlessen omvat 2 maanden. De opzegtermijn voor de deelnemers aan de jeugdlessen omvat 1 maand.
- Bij een te verwachten langdurige afwezigheid (bijv. medische oorzaak) kan het abonnement op aangeven van de student voor een duur van maximaal 6 maanden worden bevroren. Hierbij zal de reguliere contributie worden vervangen door het pauzetarief (10% van de reguliere contributie). De incasso van de contributie zal zonder tegenbericht bij afloop van de bevroeringsperiode vanzelf weer starten.
- Met enige regelmaat zijn er in het binnen- en buitenland Krav Maga (specialistische) seminars te volgen. Tijdens deze seminars wordt lesgegeven door high leveled Instructors uit bv. Israël of andere landen. Het bezoeken van deze seminars los van het lidmaatschap van MKKM – Selfdefense Training. Iedereen kan hieraan deelnemen. Kosten en vervoer zijn voor eigen rekening en zijn dus niet inbegrepen in de maandelijkse contributie.
- Indien een incasso geen plaats heeft kunnen vinden (bijv. onvoldoende saldo of stornering) zal de incasso een maand later nogmaals plaatsvinden. Met elke incasso die opnieuw plaats moet vinden zal een boetebedrag van €3,- per incasso aan het totaalbedrag worden toegevoegd.
- Bij langdurige niet tijdige betalingen wordt de vordering in handen gegeven van een incassobureau. De kosten verbonden aan incasso komen voor rekening van de (voormalig) student.
- Het lesgeld voor volwassenenlessen bedraagt €48,00 per maand (trainingslocaties Leeuwarden en Heerenveen) en €43,00 per maand (trainingslocatie Dokkum). Het tarief voor Dokkum betreft een aangepast tarief welke geldig is zolang er sprake is van slechts één lesmoment per week. Men krijgt hiervoor de gelegenheid om minimaal eenmaal per week les te volgen, met uitzondering eventuele lesuitval door bijvoorbeeld ziekte (instructeur). Bij hoge uitzondering en in overleg met de instructeur is betaling per les mogelijk.
- Het lesgeld voor jeugdlessen bedraagt €35,00 per maand. Men krijgt hiervoor de gelegenheid om eenmaal per week les te volgen, met uitzondering eventuele lesuitval door bijvoorbeeld ziekte (instructeur).
- Bij inschrijving voor de volwassenenlessen is men €30,00 inschrijfgeld verschuldigd (inschrijving + gratis shirt). Men is pas ingeschreven als het inschrijfgeld daadwerkelijk ontvangen is.
- Bij inschrijving voor de jeugdlessen is men €10,00 inschrijfgeld verschuldigd. Men is pas ingeschreven als het inschrijfgeld daadwerkelijk ontvangen is.
- MKKM – Selfdefense Training kent een vakantieperiode van een aantal dagen en weken per jaar. Deze vakantieperiode loopt parallel aan de schoolvakanties van het basisonderwijs in Noord-Nederland. Deze dagen en weken worden niet gerekend onder lesuitval. MKKM – Selfdefense Training is dan gesloten, er worden dan geen lessen gegeven.
- Als MKKM – Selfdefense Training gesloten is tijdens de vakantieperiode, loop de contributieverplichting door. De hoogte van de maandelijkse contributie is hierop afgestemd.

REGLEMENTEN – EXAMENS

- De curricula voor het examen kunnen bij de instructeur worden opgevraagd.
- De kosten voor een P-examen bedragen €35,00. De kosten voor een G-examen bedragen €40,00. Examens worden doorgaans éénmaal per jaar afgenomen.
- Examens zijn niet verplicht, de deelnemer kan in overleg met de instructeur bepalen een



MKKM SELFDEFENSE TRAINING
 KRAV MAGA IN FRIESLAND SINDS 2006

WWW.MKKM.NL
 HEERENVEEN, LEEUWARDEN, DOKKUM

examen af te leggen. De beslissing of een student het examen daadwerkelijk af mag leggen wordt genomen door de instructeur.

REGLEMENTEN – OVERIG

- Door het inschrijfformulier van MKKM – Selfdefense Training te ondertekenen verklaart de deelnemer nadrukkelijk de lessen van MKKM – Selfdefense Training te volgen uitsluitend voor eigen risico en dat de kosten van enig ongeval of letsel en andere schade, opgelopen als gevolg van deelname aan de lessen, geheel en al door de deelnemer zelf zal worden gedragen. MKKM – Selfdefense Training aanvaardt geen enkele verantwoordelijkheid en de deelnemer ontheft MKKM – Selfdefense Training en haar instructeurs van elke aansprakelijkheid.
- Bovenstaande bedragen zijn vastgesteld naar norm 2024. Studenten zullen uiterlijk 1 maand op van tevoren op de hoogte gesteld worden van deze komende verandering.
- MKKM – Selfdefense Training behoudt zich het recht voor de lestijden/dagen en de hoogte van de contributie te wijzigen.
- De deelnemer die zich inschrijft dient kennis genomen te hebben van bovenstaande en hiermee middels ondertekening op het inschrijfformulier van MKKM – Selfdefense Training akkoord te verklaren.

REGLEMENTEN – AANSPRAKELIJKHEID

MKKM – Selfdefense Training en het personeel van MKKM – Selfdefense Training, en haar instructeurs zijn niet aansprakelijk voor verlies, diefstal en/of materiële of immateriële schade (bijv. emotionele schade) van goederen of aan studenten, noch voor persoonlijke of lichamelijk letsel en daaruit voortvloeiende schade. Ondergetekende verklaart hierbij dat hij/zij het onderhavige sportonderricht uitsluitend zal ontvangen voor eigen risico en dat kosten van enig ongeval of letsel geheel door hem/haar worden gedragen. Ondergetekende is zich ervan bewust dat het beoefenen van Krav Maga risico's met zich mee kan brengen en dat hij/zij eventuele vervolgschade die ten gevolge van de beoefening van Krav Maga of het beoefenen van sportdisciplines (bv. balsporten of een andere vechtsport) en/of het uitvoeren van een beroep in combinatie met het beoefenen van Krav Maga kan ontstaan, voor eigen risico neemt. Tevens zal ondergetekende de leiding van MKKM Selfdefense Training en instructeurs vrijwaren voor aanspraken van derden ten deze.

HUISREGELS / GEDRAGSREGELS

- Vijf minuten voor aanvang aanwezig zijn. Na de warming-up kan niemand er meer bij, tenzij in overleg met de lesgevende instructeur anders is bepaald. Te laat maar nog wel tijdens de warming-up binnen? Doe eerst je 50 push-ups...
- We komen niet aan de materialen, tenzij je toestemming hebt van de lesgevende instructeur.
- We betreden de zaal met zandschoenen zonder zwarte zolen, worstelschoenen of met blote voeten. Niet op sokken!
- We beschikken over een goede lichamelijke hygiëne zoals korte en schone nagels, frisse adem, etc.
- Wondjes verbinden we en eventueel bloed verwijderen we van de vloer.
- We dragen geen sieraden, piercings of andere materialen tijdens de training.
- Lange haren binden we samen met een elastiek zonder scherpe of harde delen.
- Het voorgeschreven uniform dragen we op de juiste wijze; T-shirt in de broek. Mouwen en broekspijpen niet opgerold. Indien nodig omzomen.
- Tijdens de uitleg gaan we op de juiste manier zitten of staan.
- Bitjes uit wanneer je praat met de instructeur.
- Zowel dames als heren denken aan gepast en functioneel ondergoed.



MKKM SELFDEFENSE TRAINING
KRAV MAGA IN FRIESLAND SINDS 2006

WWW.MKKM.NL
HEERENVEEN, LEEUWARDEN, DOKKUM

- De instructies van de instructeur of assistent-instructeur worden opgevolgd.
 - We verlaten de zaal/les met goedkeuring van de instructeur.
 - We oefenen met diegene die jou uitnodigt of jou als partner toegewezen wordt.
 - We tonen respect voor onze partner en leven de gedragsregels na.
 - Het groeten en afgroeten van je partner nemen we in acht.
 - Onbedwongen agressie wordt niet getolereerd.
 - Er bevinden zich geen andere personen op de vloer dan de leden en zij die volgens afspraak een proefles volgen. Bezoekers dienen rustig op de bank/stoelen plaats te nemen.
 - Mobiele telefoons zijn uit, tenzij je toestemming hebt van de lesgevende instructeur.
 - Verboden te eten of te drinken, tenzij door de instructeur anders bepaald. Bidons zijn toegestaan.
 - Verboden te roken.
 - Gebruik van logo en naam zonder toestemming van MKKM – Selfdefense Training kan strafrechtelijke gevolgen hebben.
 - Video-opnamen van de technieken of van delen van de les zijn ten strengste verboden, tenzij anders is afgesproken met de instructeur.
 - Het is verboden voor deelnemers om binnen of buiten de sportschool les te geven.
- Herhaaldelijk overtreden van de regels kan verwijdering uit de les, beëindiging van lidmaatschap of roeyement inhouden en/of strafrechtelijke gevolgen hebben.

ADVIES VAN DE INSTRUCTEUR

- Draag gebitsbescherming! Een goede verzekering dekt weliswaar de financiën maar nooit het verdere leed.
- Normale binnensportschoenen zijn prima maar hebben toch vaak wat nadelen (scherpe randen/onvoldoende steun/etc.. Worstelschoenen verdienen daarom de voorkeur.
- Om te voorkomen dat er verkeerde materialen worden aangeschaft kan er altijd beter eerst contact worden opgenomen met de instructeur. Dit om teleurstelling achteraf te voorkomen.
- Zorg dat je een WA-verzekering hebt. Schade die je anderen toebrengt wordt dan meestal gedekt.
- Heb plezier!



MKKM SELFDEFENSE TRAINING
KRAV MAGA IN FRIESLAND SINDS 2006

WWW.MKKM.NL
HEERENVEEN, LEEUWARDEN, DOKKUM