



# West Coast Kickboxing

[www.westcoastkickboxing.se](http://www.westcoastkickboxing.se)



Välkommen till West Coast Kickboxing! Vi är jättestolta över att du gett oss förtroendet att bli din kampsportsskola.

För att du tillsammans med dina träningskompisar skall trivas hos oss får du här ett paper där vi berättar om oss som klubb, om hur du är försäkrad hos oss när du tränar och om våra ordning -och trivselregler.

## Kort om klubben

Klubben drivs helt ideellt och av kärleken tillkampsporten drivs den framåt.

Vi skall vara en klubb med breddverksamhet såväl som spetsverksamhet.

Hos oss skall tävlingsatsande elever ha lika stor utvecklingsmöjlighet som en total nybörjare.

Hos oss finns ingen mansgränsig machomentalitet att hitta - bara en skön stämning för alla kön, åldrar, hudfärger, klädstilar och åsikter så länge det inte kränker någon.

## Kort om oss instruktörer

*Magnus Segerberg* – Har tränat sen 1992. Svart bälte. Landslagsansvarig på Svenska Kickboxningsförbundet. Är ringdomare inom såväl kickboxning som boxning.

*Björn Rhodin* – Har tränat sedan 2000. Svart bälte. Utbildningsansvarig och Vice Ordförande på Svenska Kickboxningsförbundet. Har jobbat länge som personlig tränare, kostrådgivare och styrketränningsinstruktör.

*Douglas Franzén* – Har tränat sedan 2000. Brunt bälte. Har tränat MMA på tävlingsnivå.

*Nicklas Carlsson* – Har tränat kampsport sedan 2005. Blått bälte på West Coast, Graduate 1 i Krav Maga (IKMF). Har bland annat gjort flera träningsvändor till Thailand.

*Mats Nilsson* – Började träna på West Coast i januari 2011 och utbildas till instruktör utav Huvudtränarna på klubben.

## Kort om utrustning

Som nybörjare behöver du så fort som möjligt ha följande utrustning:

Tandskydd, Sparringhandskar, Benskydd, Grenskydd. Skydd för grenen skall du ha även om du tjej.

Väger du över 70 kg skall du ha 16oz-handskar.

Väger du under 70 kg skall du ha 14oz-handskar.

Väger du under 60 kg skall du ha 12 oz-handskar.

Som nybörjare skall du ha införskaffat denna utrustning senast 2 månader efter det du har börjat. Du kan inte spela innebandy utan klubba eller fotboll utan skor. Precis samma sak med kickboxning, thaiboxning och boxning

Som fortsättare, avancerad och tävling **skall** du ha följande utrustning vid terminsstart:

2 st tandskydd. Sparringhandskar enligt ovan vikttabell, Benskydd, Grenskydd, handlindor.



## Kort om försäkringen

Du är som medlem hos oss försäkrad genom Budo och Kampsportsförbundets olycksfallsförsäkring. Denna täcker olyckor i samband med träning utav våra sporter vilket dina privata försäkringar garanterat inte gör. Därför är det mycket viktigt att din medlemsavgift är betald. Denna avgift betalar du även om du bara tränar hos oss sporadiskt. Ett krav från vår sida är att ingen tränar hos oss oförsäkrad.

## Ordning och trivselregler

- Du skall bära kläder som är hela och rena. Du kommer att få veta utav instruktören om du missat på denna punkt.
- Du skall ha en god personlig hygien. Du kommer att få veta utav instruktören om du missat på denna punkt.
- Piercingar tas ut alt. Tejpas med sporttejp så att dom inte riskerar att fastna i kläder och handskar.
- Har du smittsamma sjukdomar förväntas du läka ut dessa hemma och inte träna under tiden
  - Exempel på detta är magsjuka, influensa, halsfluss och liknande mycket smittsamma sjukdomar.
  - Gällande svampinfektioner på fötter och liknande går det att träna med men med skor (skall vara godkända av instruktör). Man duschar då hemma. Har du fått allvarligare infektioner typ ringorm eller svinkoppor stannar du hemma, äter färdigt din penicillinur och kommer sedan tillbaks frisk.
    - Vid dessa fall då du kan t.ex. fysträna ändå – kontakta någon av tränarna för hjälp med program.
- Du skall respektera dina träningskamrater, dina tränare och alla andra i din omgivning. Punkt.
- När tränaren instruerar är det viktigt att vara uppmärksam och vara tyst. Att dricka vatten samtidigt är helt ok så länge man är koncentrerad på instruktionen. Detta är för din egen säkerhets skull.
- Behöver du lämna lokalen för att t.ex. gå på toaletten är det mycket viktigt att du informerar instruktören om detta. Återigen för din säkerhets skull. Instruktören vet inte om du är skadad eller bara behövde kissa.
- Blir du försatt i en trängd situation utanför klubben förväntas du alltid främst försöka ta dig ur den utan att bruka våld. Går inte detta lyder du under nödvärnslagen som alla andra medmänniskor i Sverige.



## Kort information om allmänna grejer

Mattan vi tränar på blir hårt utsatt för smuts och bakterier genom att vi tränar barfota.

*Därför sköts hygien utav den mycket noga.*

**Efter varje pass förväntas eleverna hjälpa till med en snabb avborstning och avmoppning av mattan.** Mattan som 1-2 gånger per vecka desinfekteras med DAX Ytdesinfektion Plus. DAX Ytdesinfektion Plus är avsedd för desinfektion av släta ytor, t.ex. undersökningsbritsar, bänkar, bord etc. DAX Ytdesinfektion Plus är effektiv mot bakterier, svampar och olika typer av virus som t.ex. Hepatit B, C och HIV.

Vi har ett duschutrymme med fyra duschenheter och två omklädningsrum. För att lösa det rent logistiskt innebär det att tjejer duschar alltid först. Killar duschar efteråt.

För att hålla hygien i lokalen även där vill vi att man använder badtofflor till och från duschen. Golvet behandlas på samma sätt som mattan vi tränar på dvs. ytdesinfekteras två gånger per vecka.

## Kort om klubbkläder

Hos oss finns inga krav på klubbkläder. Vi har egna kläder och vill du bära dessa under träning och privat skulle vi bli mycket glada. Vi håller en mycket låg prisklass på allting vi säljer och den lilla vinst klubben gör går oavkortad tillbaka in i klubben. Vilket innebär att du investerar i dig själv genom att köpa klubbkläder.

Vill du köpa kläder någon annanstans går detta naturligtvis också bra – det vi då vill be dig om – är att välja vita kläder. Dels för att det är en stor grundpelare i klubbens profil med ljusa färger, men också för hygienens skull. Ett mörkt plagg kan se mycket renare ut än vad det i själva verket är.

Plagg med motiv som uppfattas opassande, stötande, våldsamma och politiskt laddade kommer du inte att få ha på dig när du tränar hos oss. Någonsin.

## Kort om gradering

På klubben har vi en gång per termin en gradering där man får ett "Bälte" i färg motsvarande graderingen. I samband med klarad gradering erhålls ett märke som fästs på vänster bröst på klubbens vita tshirt. Denna gradering skall alltid sitta på för att instruktören skall veta på vilken kompetensnivå du befinner dig.

Bältena går i färgordning: Gult, Orange, Grönt, Blått, Brunt.

Svart bälte tas på nationell nivå och examineras utav Svenska Kickboxningsförbundet.

På klubben finns två personer som har Svart Bälte. Björn Rhodin och Magnus Segerberg.



*West Coast Kickboxing*

www.westcoastkickboxing.se



### **Kort om doping, missbruk och narkotikakonsumtion**

På West Coast Kickboxing har vi en absolut nolltolerans mot doping, mot missbruk och mot konsumtion av otillåtna preparat.

Detta betyder inte att vi sparkar ut personen utan vi kommer i första hand att försöka hjälpa dig att hitta rätt hjälp utanför träningslokalen.

Skulle vi upptäcka att försäljning eller leverans av otillåtna preparat eller att det ordnas med affärskontakter på klubben kommer vi sparka ut individen och se till att resten av alla klubbar i storgöteborg får reda på namnet på den utsparkade och på så sätt få individen svartlistad från kampsportsträning. Vi kommer också ifrån styrelsens sida att upprätta en polisanmälan. Detta för att ta absolut avstånd ifrån denna typ av preparat, verksamhet och leverne.

Har du frågor som inte blivit besvarade i det här dokumentet eller på hemsidan skulle vi uppskatta mycket om du frågade en instruktör om så att vi kan få med oss den frågan i nästa uppdatering av dokumentet.

Mvh  
Team WCK