



## Treningsavtale for Oslo Kendoklubb

Som deltaker på trening eller medlem av Oslo Kendoklubb er jeg inneforstått med følgende:

1. Kendo er en fullkontakt kampsport. Fullkontakt betyr i denne sammenheng at den som trener må regne med en del fysisk kontakt. I noen tilfeller kan denne kontakten oppfattes som hard og/eller ubehagelig, selv om dette ikke er intensjonen. Skader kan oppstå i treningssammenhenger, men sammenlignet med andre idretter er det veldig lite skader i Kendo. Dette fordi mesteparten av kroppen er dekket av solid rustning og fordi treningen har etikette og regler som er til for nettopp å forbygge uheldige situasjoner. De vanligste antydningene til skader er blåmerker og slitasjeblemmer under beina og i håndflatene.
2. Hovedinstruktøren, dvs. den som er ansvarlig for treningen, skal alltid informeres om følgende i forbindelse med trening:
  - a. Eventuelle skader eller andre helseproblem før treningen begynner.
  - b. Skader eller andre helseproblem oppstått i løpet av treningen.
  - c. Om den som trener må gå før treningen er slutt, eller må avbryte treningen midlertidig (dette gjelder spesielt toalettbesøk el. lignende. At man er sliten er ikke gyldig grunn).
3. Treningsutstyr (shinai, bokuto, rustning o.l.) skal holdes i god og sikker stand for egen og andres sikkerhet. Dette gjelder enten utstyret er lånt eller selveid. Shinai (sverd) skal sjekkes før hver trening (helst hjemme), under trening og før en deltar i keiko (kamptrening). Snakk med en instruktør om du ikke vet hvordan du skal sjekke utstyret.
4. Det som læres i Oslo Kendoklubb skal ikke på noen måte misbrukes. Kun tilrettelagt egentrening kan foregå utenfor treningslokalet. Med tilrettelagt menes det at egentreningen skal foregå i overensstemmelse med de omgivelsene en befinner seg i slik at en tar hensyn til foreldre, søsken og andre medmennesker, og ikke utsette noen for ubehag eller fare. **Misbruk av våpen, rustning eller kampkunnskaper vil kunne føre til ekskludering fra klubben.**
5. Instruktører eller andre myndighetspersoner i Oslo Kendoklubb skriver ikke under på timelister fra elever/studenter.

Avtalen underskrives i to eksemplar, hvorav det ene beholdes av klubben.

*Jeg (den som skriver under) forstår at et eller flere brudd på et eller flere av punktene ovenfor, i ytterste konsekvens, kan føre til granskning fra klubbens ledelse med ekskludering fra Oslo kendoklubb som resultat:*

.....  
Treningsdeltakers underskrift

.....  
Foresattes underskrift for  
de under 18 år