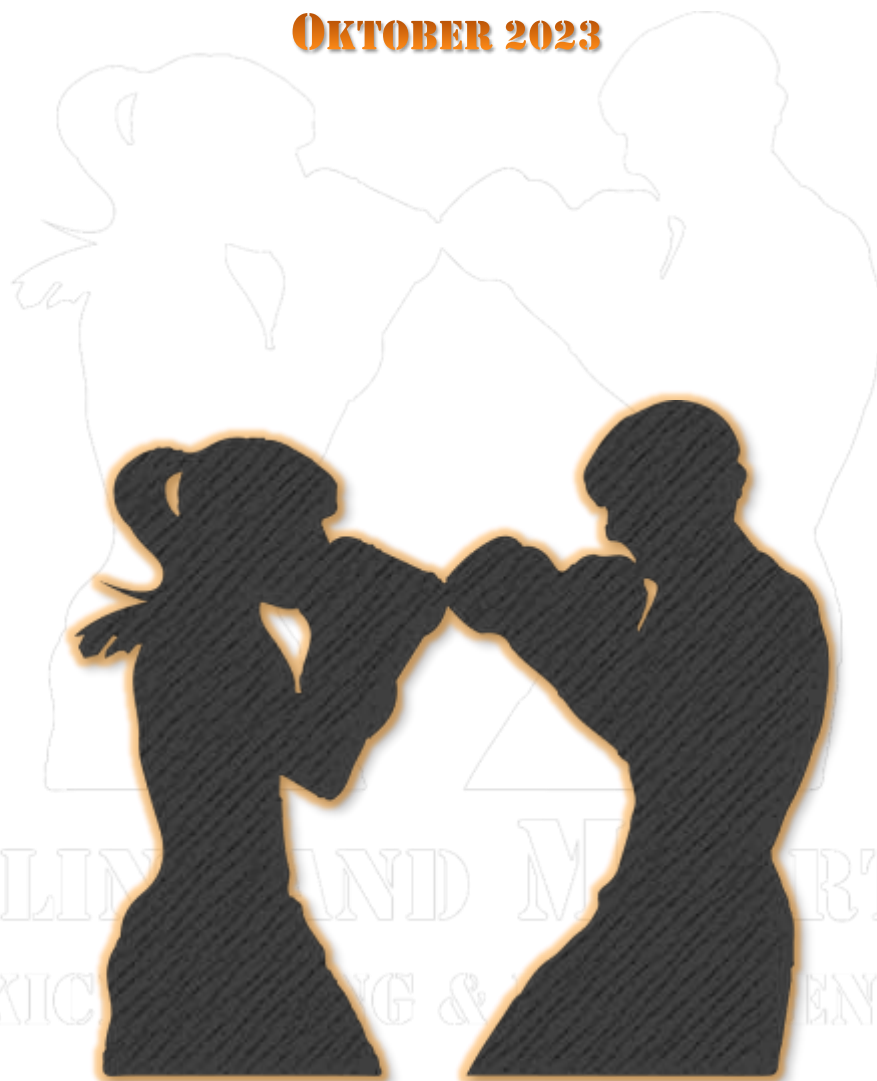


# GEDRAGSCODE BOKSZAK'TRAINING

## MERLINS AND McARTHUR

OKTOBER 2023



MERLINS AND McARTHUR  
KICKBOXING & EQUIPMENT

**MERLINS AND McARTHUR**  
**KICKBOXING & EQUIPMENT**

# GEDRAGSCODE BOKSZAKTRAININGEN

*“Wie anderen wil verslaan zal eerst zichzelf moeten overwinnen”*

Thaiboksen (muay thai) is een gevechtskunst uit Thailand, karate uit Japan. Bij Merlins and McArthur wordt de Westerse variant beoefend: kickboksen. Wezenlijk onderdeel hiervan zijn discipline en etiquette. In de etiquette staan de normen en waarden (regels) zoals deze vanuit oude krijgskunst tradities, het Budo (Weg van de Krijger), overgeleverd zijn. Alle krijgskunsten wereldwijd gebruiken dezelfde basisprincipes als deze etiquette.

Het gaat niet om de regels, maar om de karaktervorming. Door regelmatig te trainen kweek je zelfvertrouwen, wilskracht, doorzettingsvermogen, aandacht en zelfbeheersing en, het belangrijkste, je leert geduld, respect en waardering hebben, voor jezelf en voor elkaar. In Japan noemen ze dit Osu (spreek uit Oesh). De gezamenlijke trainingen zijn om elkaar te helpen dit te bereiken. Je leert omgaan met je eigen krachten en zwakheden, maar ook leer je omgaan met het verlamdende effect van stress en angst. Deze vaardigheden komen in elke situatie en overal van pas, bijvoorbeeld ook thuis, op het werk of op school. Door jezelf te verbeteren krijg je nieuwe energie om door te gaan en daardoor kun je vaak meer bereiken dan je denkt. Wij vragen je daarom de volgende regels na te leven.

Deze gedragscode is een aanvulling op de Algemene Voorwaarden voor de groepslessen van Merlins and McArthur en geldt op alle door haar gegeven Bokszak Trainingen, ongeacht de locatie.

## 1. ALGEMEEN. Binnen de groep gelden de volgende algemene regels:

- ✓ Ben op tijd in de zaal. Als je onverhoopt te laat of verhinderd bent, meld je op tijd af bij de train(st)er of via de groepsapp. Als de trainer van mening is dat je teveel hebt gemist, mag hij je weigeren voor die les.
- ✓ De groepsapp(s) wordt alleen gebruikt voor training gerelateerde meldingen. Aanstootgevend, discriminerend en shockerend berichten zijn niet toegestaan.
- ✓ Omkleden doe je uiteraard in de kleedkamer, niet in de kantine.
- ✓ Denk aan je eigen drinkfles, de les wordt niet verlaten om te gaan drinken.
- ✓ Denk aan je handdoek, deze is verplicht tijdens de les.
- ✓ Bij binnenkomst en afsluiting is er de line-up: meest ervaren kickboxer vooraan, minst ervaren en introducees achteraan. De leden met de meeste ervaring dienen deze te leren en te doen tijdens de les.
- ✓ Respecteer medeleerlingen en de trainer, wees sportief en toon zelfbeheersing. Merlins and McArthur en haar eventuele opdrachtgevers en trainer(s) behouden zich het recht voor om leden die storend of afwijkend gedrag vertonen (zowel voor, tijdens of na de lessen / activiteiten) te verwijderen uit de les, dan wel van de trainingslocatie. Dit kan in extreme gevallen resulteren in een eenzijdige beëindiging van het lidmaatschap, zonder restitutie van (lidmaatschaps)gelden voor de resterende duur van het abonnement of strippenkaart.
- ✓ Noch Merlins and McArthur, noch haar eventuele opdrachtgevers noch trainer(s) zijn aansprakelijk voor letsel, blessures of schade aan materiaal.
- ✓ Trainingen gebeuren in groepsverband volgens het rooster; vrij trainen is niet mogelijk.
- ✓ Het is niet verplicht om samen naar de training te komen. Om zoveel mogelijk te leren, kan de trainer de groep mixen en verschillende niveau's met elkaar laten trainen.



- ✓ De minimale leeftijd voor kickboxen is 8 jaar.
- ✓ Tijdens vakantie, feestdagen en ziekte van de trainer kan een les uitvallen. Dit wordt indien mogelijk van tevoren gemeld. Merlins and McArthur en haar opdrachtgevers kunnen niet worden verplicht tot een vervangende les of restitutie van contributie. Leden kunnen indien gewenst deelnemen aan andere lessen.
- ✓ Merlins and McArthur, haar eventuele opdrachtgevers en trainer(s) behouden zich het recht voor om de Gedragscode BoksakTraining tussentijds te wijzigen zonder haar leden hiervan op de hoogte te stellen.

**2. BESCHERMING.** De volgende beschermers zijn verplicht:

- ✓ Kickbokshandschoenen met aangehechte, dichte duim.
- ✓ Zakhandschoenen en MMA handschoenen zijn toegestaan.
- ✓ Bandages of vergelijkbare, stevige binnenhandschoenen.
- ✓ Kickboks scheenbeschermers met aangehechte wreefbescherming zijn niet verplicht.
- ✓ Geslachtsdeelbescherming (tok) voor heren is niet verplicht.
- ✓ Geschikte mondbescherming (bitje) is niet verplicht.
- ✓ Borstbescherming voor vrouwen is niet verplicht.
- ✓ Hoofdbescherming (helm) is niet verplicht.
- ✓ Leenbeschermers zijn, indien genoeg aanwezig, 2x of tijdens de proefperiode te leen. Hierna kun je je eigen spullen aan schaffen in onze webshop. Van de opbrengst zorgen wij weer voor nieuw equipment.
- ✓ Te kleine of te lichte handschoenen zijn NIET toegestaan.
- ✓ Beschadigde of inferieure bescherming dient tijdig vervangen te worden en kan door de trainer geweigerd worden indien de veiligheid zijns inziens in het geding komt

**3. VEILIGHEID.** Voor jouw veiligheid en die van je trainingsmaatje, houd je aan deze regels:

- ✓ Trainen doe je op blote, schone voeten. Handen en voeten zijn gewassen.
- ✓ Teennagels dienen kort geknipt te zijn.
- ✓ Sieraden, horloges, oorbellen en piercings dienen vóór aanvang van de les af- of uitgedaan te worden of als niet mogelijk na overleg met de trainer te worden afgeplakt.
- ✓ Het dragen van een beugel, lenzen of bril tijdens de training is geheel voor eigen risico.
- ✓ Kauwgom, snoep en eten en uiteraard (invloed van) drank en drugs zijn verboden tijdens de training.
- ✓ Deelnemers dienen fysieke en psychische klachten (oude en nieuwe blessures, hoofdpijn, misselijkheid enz.) voor aanvang van de les te melden bij de trainer.
- ✓ Houd rekening met elkaars gewicht, leeftijd, geslacht, niveau, achtergrond, blessures etc.
- ✓ Aanwijzingen van de trainer dienen te alle tijden opgevolgd en gerespecteerd te worden.

**4. KLEDING.** Zorg dat je kleding aan de volgende richtlijnen voldoet:

- ✓ Het is niet toegestaan met ontbloot bovenlichaam te trainen.
- ✓ Er wordt met gepaste, schone sportkleding getraind.
- ✓ Kleding met (nep) bloedvlekken is niet toegestaan.
- ✓ Kleding met afbeeldingen van wapens kunnen worden geweigerd.

✓ Aanstootgevende, nietsverhullende of agressieve kleding kan door de trainer worden geweigerd.

5. **PLEZIER.** Het is verplicht om met plezier te trainen, jezelf uit te blijven dagen, een positieve houding aan te nemen en ervan te genieten!



MERLINS AND McARTHUR  
KICKBOXING & EQUIPMENT