



HÅNDBOKEN FOR LEDELSEN I ÅLESUND NTN TAEKWON-DO KLUBB

Kvalitet – Trygghet – Etik
Oppdatert 02.12.2011



8.2. Regler og retningslinjer for medlemmer i Ålesund NTN Taekwon-Do klubb

Trening

Opptre i følge elevenes ed, grunnprinsippene og regler om oppførsel i treningshallen. Uakseptabel oppførsel både i og utenfor treningshallen slås hardt ned på. Det vil si tilsnakk med advarsel eller utestenging fra trening. Lengden på utestengelsen bestemmes av styret og ansvarlig instruktør.

Vi er på trening for å trene. NTN Taekwon-Do handler ikke bare om fysisk trening, men også om mental trening. Det er viktig at alle konsentrerer seg på trening og gjør det instruktøren ber de om. På denne måten viser de respekt for instruktøren og de andre elevene, og alle får mest mulig ut av treningen.

Medlemmer hos oss er forsikret dersom skader skulle oppstå. Si fra til instruktøren din dersom du blir skadet på vei til, på eller på vei hjem fra trening. Gi gjerne beskjed til din instruktør dersom det er noe han/hun trenger å vite i forhold til deg og din helsetilstand. Det kan være at du lett blør neseblod, at du sliter med motivasjon og humøret, at du har en strekk, kneskade eller annen sykdom det kan være nødvendig å vite om.

Bestilling av utstyr

Skal du kjøpe ny drakt, ny bok, nytt belte, sparringsutstyr eller noe annet, så må du gjøre det i treningslokalet. Vi har et lite lager av det vanligste utstyret, og all betaling foregår med betalingskort på klubbens betalingsterminal. Utstyr vi ikke har på lager blir bestilt fortløpende, men det kan ta litt tid å få det levert.

Dette er utstyr du trenger på hver grad:

Barn:

- 10. gup – 9. gup: Drakt, hvitt belte, kompendiet for hvitt belte.
- 8. gup- 5. gup: Drakt, gult/grønt belte, kompendiet for gult/grønt belte.
- Barn (de som går på barneskole) har egne flotte barnekompendier for deres grad.

Junior/Senior:

- 10. gup – 9. gup: Drakt, hvitt belte, kompendiet for hvitt belte.
- 8. gup- 7. gup: Drakt, gult belte, kompendiet for gult belte.
- 6. gup – 5. gup: Drakt, grønt belte, kompendiet for grønt belte, sparringsutstyr.
- 4. gup-3. gup: Drakt, blått belte, kompendiet for blått belte, sparringsutstyr.
- 2. gup – 1. gup-2: Drakt, rødt belte, kompendiet for rødt belte, sparringsutstyr.

Man kan kjøpe sparringsutstyr uansett grad. For barn gjelder dette etter avtale med partiinstruktør. De som har begynt på ungdomsskole og har grønt belte har frisparring som graderingspensum og må derfor ha sparringsutstyr tilgjengelig på test. Dette gjelder også barn fra blått belte.



HÅNDBOKEN FOR LEDELSEN I ÅLESUND NTN TAEKWON-DO KLUBB

Kvalitet – Trygghet – Etikk
Oppdatert 02.12.2011



Medlemskontingent

Klubben har et forsikringsansvar for alle som trener, og vi krever innbetalt medlemskontingent forskuddsvis for hver måned. Alle medlemmer skal tegne avtale om avtalegiro med fast månedlig trekk. Kontingenten innbefatter forsikring og medlemskap i NIF, NKF og NTN.

Nye medlemmer må etter en kort prøveperiode tegne medlemskap for 6 måneder. Deretter kan medlemskapet sies opp ved å benytte utmeldingsskjema med 2 hele kalendermåneders varsel. De samme tidsfrister gjelder dersom en ønsker pause i treningen. Ved skade dokumentert med legeattest kan innbetalt treningskontingent godskrives en seinere periode. Ingen har rett til å få tilbake innbetalt kontingent. Hvis kontingenten ikke blir betalt i rett tid vil det bli sendt purring med purregebyr. Hvis kontingenten fortsatt ikke er betalt har en ingen rettigheter i klubben og skal vises bort fra trening, gradering og mesterskap inntil kontingenten er betalt. Uoppgjort kontingent eller ubetalte påmeldingsavgifter og utstyr vil bli rapportert til Norges Idrettsforbund.

	Ordinær kontingent	Familierabatt
	6 mnd kontrakt	6 mnd kontrakt
Under 16 år	180	140
Over 16 år	220	180

Medlemsprofil

Alle medlemmer får tildelt brukernavn og passord til sin brukerprofil i medlemsdatabasen. Her kan en endre personlig data som adresse, e-post, telefonnummer og bilde. Det er særdeles viktig at alle er registrert med gyldig e-post adresse da innkreving av kontingent blir pr e-post inntil Avtalegiro avtalen er aktivert.

Informasjon

Det meste av informasjon legges ut på nettsiden vår www.aatkd.no. Det er viktig å se innom en gang i blant for å holde seg oppdatert. Viktig informasjon og påminnelser blir sendt pr e-post og i noen anledninger pr SMS. Du kan reservere deg mot SMS fra klubben i fra medlemsprofilen. Mottaker betaler 1 kr pr mottatte melding.

Gradering

Det arrangeres gradering i Ålesund 3 ganger i året; påske, sommer og jul. Man kan gå opp til gradering etter avtale med instruktøren sin såfremt man har vært nok på trening og klubb- og forbundsmedlemskap er i orden. Dersom det er åpenbart at eleven ikke vil greie det, eller at det er klare mangler ved elevens holdninger får man ikke gå opp til gradering. Graderingen koster 250 kroner, og pengene leveres til din instruktør senest 1 uke før graderingen. Elever som ikke består graderingen får refundert 100 kr.



HÅNDBOKEN FOR LEDELSEN I ÅLESUND NTN TAEKWON-DO KLUBB

Kvalitet – Trygghet – Etikk
Oppdatert 02.12.2011



Årsmøte

Årsmøte blir holdt i perioden mars-april. Har du vært medlem i Ålesund NTN Taekwon-Do klubb i 1 mnd og er fylt 15 år eller sitter du i klubbstyret, da har du stemmerett her. Foreldre og andre medlemmer har talerett, men ikke stemmerett. Er du foreldre til noen som har vært aktiv medlem i klubben i minimum 6 mnd, kan du melde deg til valgkomiteen og stille til valg i styret i Ålesund NTN Taekwon-Do klubb.

Diverse

Møt gjerne opp litt før og/eller bli gjerne igjen litt etter treningen og slå av en hyggelig prat med de andre medlemmene i klubben.

Besøk vår websiden så ofte du kan. Både webmasteren vår, instruktørene og styret er hyppig på nettet for å oppdatere hjemmesida med informasjon, reportasjer og bilder, og svare på e-post fra medlemmene. Dette er derfor en av våre viktigste informasjonskanaler.

Informasjonskilden www.aatkd.no

Vi oppfordrer alle våre medlemmer til å bruke hjemmesiden vår flittig. Dette er klubbens viktigste informasjonskanal. Blir det endringer i treningstider eller annet uventet blir det først lagt ut på www.aatkd.no.

På hjemmesiden vår finner du blant annet:

- Nyheter og artikler fra turer, samlinger, mesterskap og MYE annet.
- Informasjon om klubben
- Mediearkiv med bilder og filmer
- Medlemsprofil
- Terminliste, finn ut hva som skjer fremover
- Kontaktinformasjon
- + mye mer!

Medlemsprofil

Alle nye medlemmer MÅ registrere seg elektronisk via vår hjemmeside. Vi er pålagt av Norges Idrettsforbund å ha et elektronisk medlemsregister. Har du ikke opprettet din egen profil enda må du gjøre det via www.aatkd.no (se under "Lyst å trene?" --> trykk "Bli medlem").

Det kan ta par dager før du får tilsendt brukernavn og passord til din e-post adresse.

<http://www.aatkd.no>