



*"You don't have to be great to start,
but you have to start to be great."*



HALMSTAD KARATE ACADEMY

THE KEEPER OF KARATE'S HIGHEST TRADITION



Glädje

Gemenskap

Sensei

Tävling

Träning

Information till nybörjare HKA

Välkommen till Halmstad Karate Academy!

Vad roligt att du har hittat hit till oss och vill prova på Karate. Under 2 veckor har du nu möjlighet att testa kostnadsfritt och se om det är något för dig. Vi ska göra allt för att du ska trivas! **Vårt motto – "Vi skyndar långsamt"**.

Nedan finner du ett par saker vi önskar du ska tänka på för allas trivsel samt lite annan viktig information. Mer information finns på vår hemsida:

Träningstider nybörjare:

Tisdagar och torsdagar kl. 17-18.

Registreringsblankett:

Det är viktigt att vi får information om ditt personnummer och kontaktuppgifter för att vi ska kunna registrera er i IdrottOnline och vårt medlemsregister. Det gör vi för att du ska vara försäkrad under träningen och för vårt LOK-stöd. Vi ber dig därför fylla i dina eller ditt barns uppgifter i bifogad handling och lämna till instruktören. **Texta gärna!**

Att delta på ett träningspass

Innan ett pass är det viktigt att du har ätit, druckit och gjort toalettbesök. Kom i tid så att du hinner delta i förberedelser och ev. information. Vid in och utgång bugar du ståendes in mot Dojon. Vid sen ankomst sitter du ner på knä vid ingången och inväntar instruktörens klarsignal att delta.

Bär inga ringar, armband, halsband, örhängen eller andra smycken under träningen. De kan skada dig själv eller din träningskamrat. Du ska inte heller ha tuggummi eller godis under träningen.

Alla våra träningspass börjar och avslutas med en hälsningsceremoni inför sin Sempai (hjälpinstruktör) eller Sensei (huvudinstruktör). Hälsningsceremonin sker i tysthet och disciplinerat efter instruktioner från Sempai eller Sensei.

Mobiltelefoner:

Om du vill använda din mobiltelefon är det ok att använda den i vårt

kök/samlingslokalen. **Dojon är mobilfri.**

Åskådare:

Följ gärna med ditt barn men håll dig i mesta möjliga mån i köket och vår samlingslokal. Vill du ändå se på ditt barn i Dojon (en del barn behöver en förälder som trygghet) så är det ok. Vi önskar dock att du respekterar att det sker under tystnad och att du är närvarande i ditt barns träning. Så inget **surfande på din mobil....**

Inköp av Gi (karatedräkt)

När du börjar prova karate är det ok att göra det i vanliga träningskläder och barfota. Efter provperioden och om du fortsätter så bör du köpa en Gi (karatedräkt och bälte) **så snart som möjligt**. En nybörjardräkt med vitt bälte kostar 500 SEK och finns i barnstorlekar från 110 cm och uppåt. Se hemsidan för information om hur du beställer eller fråga din instruktör.

Träningsoveraller mm

Halmstad Karate Academy har avtal med Intersport i Halmstad och där du kan köpa bl a träningsoverall, hoodie mm med HKA design. Under början av 2020 är ett helt nytt utbud på gång. Håll utkik på vår hemsida och sociala kanaler för mer information.

Gradering – dags för provning till ny grad

Som nybörjare börjar du med ett vitt bälte. Efter du klarat av den första terminen är det dags för provning till ny grad (rött som vuxen och rött/vitt som barn). Vid en provning visar du upp för hjälp- och huvudinstruktören dina nyvunna färdigheter från terminen. Graderingen och provning sker i juni och i december.

Informationstavla:

I Dojon direkt till höger när man kommer in finns en informationstavla med fortlöpande föreningsinformation.

Feedback:

Tveka inte att säga till om du har synpunkter på träningen eller vad som sker i föreningen. Det är viktigt att vi får fram information för att kunna rätta till eventuella problem. I första hand ska du ta det med vår chefsinstruktör Göran Nilsson. Vi tar även gärna emot positiv feedback 😊

vänd

Utdrag från belastningsregister:

För din och dina barns trygghet har alla våra instruktörer visat upp utdrag från belastningsregister.

Betalning av medlemsavgift och träningsavgift.

Efter du genomfört dina 2 provveckor och bestämt dig för att fortsätta är det dags att betala medlems- och terminsavgiften **senast** inom 1v.

Avgifterna är enligt följande:

Upp till man **fyllt** 13 år: 700 SEK/terminsavgift

Från man **fyllt** 13 år: 1300 SEK/terminsavgift

Medlemsavgift (Alla och gäller per kalenderår): 500 SEK

Betalning ska ske till något av följande alternativ.

Bankgiro: 157-1090 (SEB)

Swish: 1230753814

Ange namn och personnummer på betalningen.

Hemsida och sociala medier:

Vi använder vår hemsida och våra sociala medier som huvudkanaler för information om vad som händer och sker i föreningen. Besök dem gärna regelbundet samt gärna gilla och dela dem.

Hemsida: www.halmstadkarateacademy.se

Facebook: <https://www.facebook.com/Halmstad-Karate-Academy-246587235503911/>

Instagram: <https://www.instagram.com/halmstadkarateacademy/>

Foto & Bilder

Det kan förekomma att vi ta bilder/filmer från vår träning och för att användas i vår marknadsföring och sociala medier. Vill du av något skäl inte förekomma i dessa sammanhang så meddela din instruktör.

Skador, sjukdom, funktionshinder

Meddela din instruktör om du har någon eventuell skada, sjukdom eller funktionshinder som hindrar dig att delta fullt ut i träningen.

Kontaktuppgifter Sensei Göran Nilsson

Mobil: 0735-133111 / E-post: goran@everydaymagic.se