

- Men dient een **kwartier voor het begin** van de les aanwezig te zijn. Na de warming-up kan niemand er meer bij, tenzij anders bepaald door de instructeur.
- We wachten in de kleedkamer tot onze groep aan de beurt is tot we het sein krijgen om de zaal binnen te gaan.
- **Wanneer de les begint of eindigt stellen we ons op op de aangegeven plaats tegenover de instructeur waarna we een buiging maken naar de instructeur waarbij we roepen "kida", wat respect betekent.**
- We komen niet aan de aanwezige materialen, tenzij je toestemming hebt gekregen van de lesgevende instructeur.
- De zaal gaan we binnen met schone binnenzaal schoenen **zonder zwarte zolen**, free-fightschoenen of met blote voeten. **Geen sokken!**
- We hebben een **goede lichamelijke hygiëne**, zoals korte en schone nagels, frisse adem en schone kleding, enz.
- Eventuele wondjes verbinden we, gemorst bloed verwijderen we zelf van de vloer, mat of andere voorwerpen.
- Geen sieraden, piercings of andere materialen die schade aan ons zelf of onze trainingspartner toe kan brengen.
- Lange haren samenbinden met een elastiek wat geen scherpe of harde delen heeft.
- Wanneer de instructeur iets uitlegt gaan we op een juiste manier zitten of staan.
- We doen onze gebitsbeschermers even uit wanneer je praat met de instructeur.
- Dames denken aan gepast en functioneel ondergoed (geen string, geen t-shirt zonder mouwen).
- Instructies van de instructeur of assistent-instructeur wordt opgevolgd, **STOP betekend direct stoppen** voor uitleg of er is een onveilige situatie!
- Het verlaten van de zaal/les gebeurt alleen met goedkeuring van de instructeur. (men kan bijvoorbeeld onwel worden op de w.c.)

- Het gebruik van slippers tijdens het douchen is zeer aan te raden, voorkomen van voetschimmels en uitglijden.
- We oefenen met diegene die jou uitnodigt of je als partner toegewezen wordt door de instructeur.
- **We hebben altijd respect voor onze trainingspartner en respecteren deze huis/gedragsregels!**
- Bij aanvang oefening groeten en afgroeten we elkaar.
- **Onbedwongen agressie wordt niet getolereerd**, geen "wedstrijd mentaliteit"!
- Andere personen niet toegestaan op de vloer of mat dan de leden en zij die op afspraak een proefles volgen.
- **Bezoekers/ouders** dienen plaats te nemen buiten de training locatie i.v.m. de veiligheid van de studenten, die van henzelf en mogelijke afleiding van de studenten.
- **Mobiele telefoons e.d. staan op stil modus en zitten in de tas**, tenzij je speciale gekregen toestemming hebt van de lesgevende instructeur.
- Verboden te eten of te drinken, tenzij door de instructeur anders bepaald wegens bijzondere redenen. Bidons/flessen met water zijn altijd toegestaan.
- **Video en foto-opnames van de technieken van/door de studenten of bezoekers zijn ten strengste verboden!** Wel kan het voorkomen dat er opnames worden gemaakt voor promotie doeleinden door CSD. Vooraf zal dan toestemming worden gevraagd door de instructeur.
- Het is absoluut verboden voor studenten om binnen of buiten de sportschool les te (gaan) geven!
- Het gebruik van alcohol en/of drugs voor/tijdens de les zijn **ten strengste verboden** en betekenen verwijdering van de locatie en beëindiging lidmaatschap!