



# **RENZO GRACIE AMERSFOORT TEAM RENZO GRACIE HOLLAND REGELS**

- **Kom op tijd, zodat iedereen het maximale uit de les kan halen.  
Mocht je onverhoopt later binnen komen, doe dit dan op een rustige wijze om de les niet te verstoren.**
- **Volg de instructies van je instructeur om het plezier en de veiligheid van elke student te kunnen garanderen.**
- **Ons doel is te leren, dus leer met elkaar en van elkaar.**
- **Het is verplicht om tijdens de Gi lessen een t-shirt of rashguard te dragen onder de Gi.**
- **Vanaf kleedkamer naar maten en vice versa, we dragen slippers/flipflops**
  - **Mobiele telefoons dienen uitgeschakeld te zijn tijdens de les.**
  - **Zorg dat je het trainingscentrum netjes verlaat, dus neem al je spullen mee en gooi afval in de prullenbak.**
  - **Zorg ervoor dat de kleedkamer netjes wordt achter gelaten.**
    - **Respecteer je instructeur en medestudent.**
      - **Respect is:**
        - o **Stil zijn als de instructeur spreekt**
        - o **Schone sportkleding dragen tijdens elke les zowel boven als onderkleding**
        - o **Zorgdragen voor een goede persoonlijke hygiene:**
          - **Zorg dat vinger- en teennagels altijd kort zijn**
          - **Open wondjes etc. dienen afgedekt te worden**
          - **Zorgen dat niet-bedekte lichaamsdelen schoon en fris zijn**
        - o **Er voor zorg dragen dat lange haren goed zijn opgebonden**
        - o **Je trainingsintensiteit aanpassen aan je partner**
  - **Ongewenst gedrag wordt niet getolereerd en kan leiden tot onmiddellijke beëindiging van je lidmaatschap.**



# **RENZO GRACIE AMERSFOORT TEAM RENZO GRACIE HOLLAND RULES**

**Arrive on time so that everyone can get the most out of the lesson. If you unexpectedly come in later, do so in a quiet way so as not to disrupt the lesson.**

**Follow your instructor's instructions to ensure the enjoyment and safety of each student.**

**Our goal is to learn, so learn with each other and from each other.**

**It is mandatory to wear a t-shirt or rashguard under the Gi during the Gi classes.**

**From changing room to mats and vice versa, we wear flip-flops/slippers**

**Cell phones must be turned off during class.**

**Make sure you leave the training center clean, so take all your stuff with you and throw rubbish in the waste basket.**

**Make sure the changing room is clean before you left.**

**Respect your instructor and fellow students.**

**Respect is:**

**Be quiet when the instructor speaks**

**Wear clean sportswear during every class, both top and bottom clothes**

**Maintain good personal hygiene:**

**Keep finger nails and toe nails short at all times**

**Open wounds etc. should be covered**

**Make sure uncovered body parts are clean and fresh**

**Make sure long hair is tied up properly**

**Adjust your training intensity to your partner**

**Unwanted behavior will not be tolerated and may lead to immediate termination of your membership.**