# MEDLEMSINFORMATION

# Stockholms Wushu Akademi

## önskar alla nya medlemmar välkomna

För att du lättare skall lära känna till de rutiner och regler vi har på SWA, för allas trivsel och säkerhet, vill vi att du läser igenom detta häfte.

För att bli medlem ska du fylla i en medlemskapsansökan som erhålls från kontoret eller hemsidan, bifoga ett fotografi, och betala erforderlig tränings- och medlemskapsavgift.

*Innehåll:*
*1 Kursavgifter, 2 Terminskortet, 3 Klubbdräkt,4 Träningen, 5 Vad som förväntas av dig som medlem.*

## 1 Kursavgifter

Som medlem i SWA får du delta i de kurser, träningsläger, graderingar, tävlingar, etc. som arrangeras inom Louis Linn O Shin Chuen Union och Svenska Wushu Förbundet, mot erforderlig avgift. Avgifter ska betalas innan kursens eller arrangemangets start, antingen kontant till kontoret eller i förskott på postgiro 44 74 23-5, Stockholms Wushu Akademi.

## 2 Terminskortet

För ordinarie kurser anordnade av SWA erhåller du som medlem ett terminskort för gällande termin och kurs vid betalning av kursavgiften.

Terminskortet berättigar till träningar enligt aktuellt träningsschema och angiven terminsnivå specificerat på terminskortet.

Terminskortet ska medtas till varje träningspass och läggas på angiven plats i träningsalen innan träningen påbörjas och återfås efter träningens slut.

Skulle du glömma terminskortet kan du ändå delta i träningen om du kontaktar kontoret innan träningen börjar. Är kontoret obemannat kontakta instruktören.

Terminskortet är personligt och återlöses inte.

Vid förlust av terminskortet ska du meddela detta till kontoret så snart som möjligt. Om terminskortet inte återfunnits inom en vecka erhålles ett nytt kort mot en avgift på 50 kronor.

## 3 Klubbdräkt

Klubbdräkten säljes endast på SWA och består av svart byxa, svart jacka, stilmärke och röd/vit klubbmärke. Till klubbdräkten har du vita strumpor och gymnastikskor för inomhusbruk med ljusa sulor. Andra s.k. kungfudräkter räknas inte som klubbdräkt.

Som nybörjare kan du träna i vanlig träningsoverall och t-shirt eller dylikt (dock inte judo- eller karatejackor) den första månaden. Därefter rekommenderar vi att du skaffar en klubbdräkt. Vid gradering i slutet på terminen och till andra terminen är klubbdräkten obligatorisk, likaså vid tävlingar om inget annat anges.

Klubbdräkten är gjord av högkvalitativ bomull och tvättas separat i 40 grader (vänd den ut och in för att undvika tvätträndеr), hängtorkas (ej torktumling) och strykes.

Tvätta dräkten regelbundet för dina träningspartners skull. Tänk också på att hålla en god kroppshygien då du tränar en sport där det förekommer kroppskontakt.

## 4 Träningen

***Förberedelser innan träningen:***

1. Byt till träningskläder och ta av dig smycken, klocka, etc. Tvätta fötterna före Shuai Chiao träning.
2. Gör med fördel egen lätt uppvärmning.
3. Hälsa med höger-näve-i-öppen-vänster-hand-hälsning innan du går in eller ut från träningsalen.
4. Lägg terminskortet på angiven plats i träningsalen, framme vid instruktören.
5. Uppställning på 4 raka led.
6. Är du kort bör du ställa dig långt fram.
7. Följ instruktörens anvisningar.
8. Iaktta tystnad under pågående träning och var uppmärksam på instruktörens anvisningar.

***Om du kommer för sent:***

1. Byt snabbt till träningskläder och ta av dig smycken, klocka, etc. Tvätta fötterna innan Shuai Chiao träning.
2. Hälsa med höger-näve-i-öppen-vänster-hand-hälsning innan du går in eller ut från träningsalen.
3. Lägg terminskortet på angiven plats i träningsalen, framme vid instruktören, hälsa (näve-hand-hälsning) på instruktören (utan att störa).
4. Ställ dig längst bak i något av leden.

***Om du skulle behöva gå tidigare eller inte kan följa alla rörelser:***

1. Meddela instruktören om detta innan träningen börjar.
2. När du går tidigare, ta ditt terminskort och hälsa av instruktören.

**Om du lämnar träningsalen under pågående träning ska du meddela detta till instruktören innan du går ut.**

## 5 Vad som förväntas av dig som medlem

- Håll dig och din omgivning ren och städad. Alla medlemmar förväntas att hjälpa till med renhållning av våra lokaler.
- Visa hänsyn och respekt för andra människor, både i och utanför träningen.
- Stör inte pågående träning eller andra medlemmar som värmer upp eller tränar på egen hand.
- Uppför dig på ett artigt och trevligt sätt, både då du befinner dig på SWA och på andra platser. Visa att du är en god kampsportsutövare: visa hänsyn och respekt, var ödmjuk och ta ansvar.
- Att du inte demonstrerar eller utövar det du lär dig inom SWA utanför träningslokalen. Du riskerar att bli avstängd från träning och därmed möjlighet att utnyttja din terminsavgift.
- Tag för vana att alltid läsa anslagstavlan, där får du aktuell information om SWAs aktiviteter. Även hemsidana innehåller mycket nyttig information som man som medlem behöver känna till i sin fortsatta utbildning.

Det du lär dig under dina första träningsår ska tjäna som en grund för din fortsatta utbildning och därför är det viktigt för dig att repetera grundteknikerna och träna dem väl, alltid. Glöm inte vårt motto: ”Vägen till fulländning inom kinesisk stridskonst erhålls genom djupa studier och regelbunden övning.”

Har du frågor som inte besvarades här kontakta gärna kontoret:


**Stockholms Wushu Akademi**

**Döbelnsgatan 67 A**

**Box 19019, 104 32 Stockholm**

**Tfn 08-673 13 77**

**Fax 08-673 13 17**

**E-post: info@swewushufed.se**

**Hemsida: www.swewushufed.se**