

VÕTA KAASA:

1. **Piisavalt spordiriideid nii sees kui väljas tegutsemiseks**
 - a. üldfüüsilised / taastavad füsiotreeningud võivad toimuda hea ilma korral õues
 - b. Seinamäe väljakutse toimub iga ilmaga õues – Seinamäel – ole valmis vihmaks ja poriks
2. **Pesemisvahendid** (Spordiklubi Englas ruumides plätusid ei kanta – välja arvatud soovi korral ainult duširuumis, mis juhul tuleb aga plätud riietusruumi tagasi minnes jalast ära võtta).
3. **Igaühel peab olema kaasas isiklik desinfitseerimisvahend** – varustuse ja ka enda tarbeks (Cutasept, Asept vms).
4. **Isiklik meditsiinipakk**, mis tähendab esmaseid vahendid kriimude ja muude kriipsude-kraapsude lappimiseks: plaastrid, rull leukoplasti, vaseliin ja/või Sudocrem (ennetust ja leevendust hõõrutud kohtadele). Siia võiks kuuluda ka päikesekaitse.
5. **Erialane varustus:**
 - a. MMA-kindad (amatöör / sparring)
 - b. Hambakaitsmed
 - c. Kubemekaitse
 - d. Jalakaitsmed (kikk– / taipoksi stiilis paksud kaitsmed)
 - e. Poksisidemed (soovi korral)
 - f. Poksikindad (olemasolul)
 - g. Põlvekaitsmed (ei ole kohustuslik, aga kogemus näitab, et põlvekaitsmed on väga heaks abimeheks hõõrumise ja marrastuste vastu)
 - h. Isiklik hüppenöör (kellel olemas võtke kaasa, st eraldi ostma ei pea minema)
6. **MMA kinnaste kinnitus tuleb igaks trenniks ära teipida** – parim vahend selleks on klassikaline *duckt tape*.
7. **Korgiga veepudel**, et trennis juua saaks.
8. **Ujumisriided**.
9. **Pildi ja isikukoodiga dokument**.

KODUKORD:

TREENINGUD

1. Saabu treeningutele õigeaegselt. Laagri päevakavas märgitud aeg on treeningu algusaeg, mil peab olema matil ning valmis alustama treeninguga.
2. Treeningutel peab juhinduma treeneri korraldustest.
3. Kõigist treeningute jooksul ilmnenu probleemidest tuleb viivitamatult teavitada treenerit.
4. Iga treeningul osalev inimene vastutab enda tegevuste eest treeningsaalis.
5. Treeneritel on õigus isikuid, kes rikuvad sisekorraeeskirju, treeningtingimusi või muul moel ohustavad või kahjustavad treenijate tervist või heaolu, mitte treeningule lubada või neid treeningult ära saata. Laagritasu sellisel juhul ei tagastata.

RIIETUS JA VARUSTUS

1. Välisjalanõud ja üleriided jäta esikusse. Treeningsaalis ja abiruumides on välisjalanõudes ja üleriides viibimine keelatud.
2. Treeningsaalis (sh matil) ja abiruumides viibime paljajalu, sokkis või maadlussaabastes. Jõusaalis on lubatud kanda jõusaalitreeninguteks sobivaid sisejalanõusid, aga matile nendega minna ei tohi.
3. Klubi kõikides ruumides on keelatud viibida plätudes.
4. Kasuta trennis spordialale vastavaid trenniriideid, mis on puhtad ja terved. Trenniriietel ei tohi olla lukke, trukke, neete, taskuid ega välispidiseid nööre. Riided ei tohiks olla liialt suured.
5. Treeningutel on kohustuslik omada, igas trennis kaasas kanda ning vastavalt treeneri juhiste ja treeningu iseloomule kasutada järgnevat treeningvarustust: MMA treeningkindad (nõ amatöörkindad), hambakaitsmed, kubemekaitse ja jalakaitsmed (nõ paksud taipoksi kaitsmed). Treeningvarustus peab olema puhas, terve ja hooldatud.

HÜGIEEN

1. Tule trenni puhtana. Vajadusel pese end (või ainult käsi-jalgu) enne matile tulekut.
2. Ära tule trenni haigena.
3. Kasuta trennis trenniriideid, mille paned selga vahetult enne trenni algust ja mida pesed peale igat treeningut.
4. Kasuta trennis trennivarustust, mis on puhas, terve ja hooldatud. Treeningvarustuse hooldamine tähendab selle kuivatamist, desinfitseerimist ja pesemist vastavalt tootja juhistele ja spordiklubi kogemustele.
5. Jälgi, et küüned oleksid lõigatud.
6. Pikad juuksed punu patsi.
7. Võta kõik trenniks vajalik kohe saali kaasa – käi WCs, täida veepudel, kontrolli varustust.
8. Kuivata end pesuruumis.
9. Pärast WC külastust pese käsi.
10. Korista enda tekitatud segadus.

ÜLDINE

1. Kõikides spordiklubi ruumides on keelatud tarvitada nikotiinitooteid, alkoholi ja narkootilisi aineid. Treeningutel ei tohi osaleda mis tahes joobeseisundis.
2. Klubi ei vastuta liikmete isiklike esemete eest.
3. Riietuse, varustuse vms saali unustamisel tuleb kontrollida nende olemasolu koostatud-leitud asjade hoiupaigast esimesel võimalusel. Klubi tühjendab kaotatud-leitud asjade hoiupaika jooksvalt.
4. Klubi ja kolmandate isikute varasse tuleb suhtuda heaperemehelikult.