

Information inför & under kurs

/// Generellt för samtliga kurser

Tid

Var på plats minst 10 min innan själva kursstarten.

Telefon

Din telefon ska vara på **ljudlöst under hela kursen**.

Publicering av bilder

Vid bokning av kurs godkänner du/ni publicering av eventuella bilder på vår hemsida och/eller sociala medier. Önskar du/ni inte vara med på bild/er så ska detta meddelas på plats innan kursstart. Vår integritetspolicy går att läsa på <http://hsconsulting.se/integritetspolicy/>
(HS Consulting äger Självförsvarskurs.se)

/// Att ha med sig

Vattenflaska

Det är viktigt att dricka mycket när man tränar. Både före, under och efter ett träningspass.

Handduk

Vissa lokaler har möjlighet till att duscha efter passet. Hör med instruktören innan kursen. Svettas du lätt? – Ta med en handduk så att du kan torka dig under passet.

Block och penna

Om du vill anteckna. Mycket information finns i vårt teoretiska material som går att [ladda ner](#).

/// Att ha på sig

Vi rekommenderar ett par vanliga **träningsbyxor**, **t-shirt / linne** och **inomhusskor**. Ta gärna med en långärmad tröja också.

Tänk på att ha oömma kläder och kom ombytt!

/// Att tänka på / Övrigt

Varit med om ett angrepp/överfall tidigare?

Viktigt att meddela vår huvudinstruktör innan kursen om du har varit med om ett angrepp/överfall tidigare. En del personer kan reagera både psykiskt och fysiskt om ett liknande tillfälle triggas.

Fysisk sjukdom/skada

Meddela alltid innan kursen om du har någon fysisk sjukdom. Ex. astma, kramper, skada, handikapp eller andra begränsningar.

Är du sjuk?

Är du så sjuk att du hade stannat hemma från ex. skola/jobb (feber etc.)?

Meddela instruktören / din kontaktperson och stanna hemma.

Kroppen – under den fysiska träningen

Använd helst inget, eller väldigt begränsat med smink, och ingen parfym under kursen.

Endast portionssnus är tillåtet!

Smycken, klockor, ringar, större örhängen och liknande ska vara avtagna under kursen – för allas säkerhet.

Handsprit

Då vi ofta använder händerna i ansiktet på varandra under kursen, så är det viktigt att innan och under träningen använda handsprit. Vi tillhandahåller givetvis detta om du inte har med dig själv.

Fysisk närkontakt

Var mentalt beredd på att det kommer vara fysisk närkontakt under hela kursen, även med personer som du kanske inte känner (samt ev. av olika kön). Meddela gärna instruktören innan kursen om detta är ett problem för dig.

Uppmärksamhet!

Du skall vara uppmärksam på det instruktören visar och säger.

Du skall bara träna det instruktören visar, inget annat!

Var en aktiv och bra träningspartner – Vi utvecklas ihop!

Lämna lokalen under träningspasset?

Säg till instruktören innan du lämnar lokalen (toabesök etc.), detsamma gäller när du kommer tillbaka.

Detta är en säkerhetsåtgärd – för din skull.

Misskötsel

av inredning eller utrustning, missbruk av tekniker, respektlöshet mot instruktör/er eller träningspartners eller annan grov förseelse leder till omedelbar uteslutning, utan att få avgift tillbaka och/eller annan ersättning.

All träning sker på egen risk och under eget ansvar

Självförsvarskurs.se står ej för någon form av försäkring under kursen då din hem-/olycksfallsförsäkring ska täcka detta. Självförsvarskurs.se ansvarar inte, eller kan hållas ansvariga, för ev. personskador (fysiska/psykiska) som förorsakats av deltagare själv, till följd av annan deltagares agerande eller annat. Det är dock extremt sällan att det uppkommer några skador alls under kurserna. Självförsvarskurs.se varken ersätter eller ansvar för förluster pga. stöld eller av annan anledning för skador på deltagares, eller andra åskådares, tillhörigheter/egendom.

Kursledare har alltid med sig plåster, lindor, tejp mm. och är utbildad i bl.a. idrottsskador och första hjälpen.