



Ordningsregler Märsta Alliance IF

Före träning

- Var ren och fräsch; träna i rena kläder.
- Håll naglarna kortklippta.
- Ta av smycken och accessoarer.
- Stanna hemma vid sjukdom eller hudproblem.
- Kom i tid, var ombytt, och lämna ytterskorna i skohyllan.

Under träning

- Följ tränarens anvisningar och lyssna uppmärksamt.
- Var försiktig med din träningspartner.
- Stötta och uppmuntra varandra.
- Ta hand om eventuella skador direkt.

Efter träning

- Städa upp efter dig och rengör träningsytan.
- Rengör och desinficera utrustning.
- Kamptechniker används endast för träning, tävling, eller självförsvar.