



Centrum Taekwondo

Velkommen som medlem!

Bergens eldste taekwondoklubb

Vi er glad for at du har valgt å melde deg inn i klubben vår, og vil gjøre vårt ytterste for å gi deg en god treningsopplevelse og et godt miljø.

Centrum taekwondo ble stiftet for over 30 år siden, og vi er Bergens eldste taekwondoklubb. For tiden har vi rundt 100 medlemmer i alderen 6 til 60 år.

Vi er en klubb med tradisjoner og sjel, og flere av byens taekwondoklubber er startet opp av utøvere som har trent hos oss. I mange år holdt vi til på Solhaug skole i Leaparken, men flyttet for noen år siden inn i splitter nye lokaler på FYSAK. Her har vi nå funnet oss godt til rette, og med Bybanen som stopper like ved døren er vi mer tilgjengelige enn de fleste.

Hva er taekwondo?

Taekwondo er en koreansk kampkunst- og selvforsvarsgren som har utviklet seg gjennom flere tusen år. Taekwondo er mer enn en idrett - det er en helhetlig filosofi. Utøveren utvikler mental disiplin, konsentrasjon, tålmodighet og kontroll. Verdier som respekt og ansvarlighet for hverandre er viktig. Hurtighet, kraft og smidighet utvikles løpende ettersom treningen skrider frem. Teknikker som blokkeringer, slag og spark står sentralt. Inneholder også selvforsvar og meditasjon. Bevegelser og teknikker blir mer kompliserte og mangfoldige etter hvert som kunnskaper og ferdigheter oppnås.

Bruk klubbens nettside

På www.centrumtkd.no finner du oppdatert informasjon om det som skjer i klubben. Her er også treningstider, pensum til gradering, presentasjon av instruktørene og kontaktinformasjon. Vi bruker også Facebook og har en egen lukket gruppe for medlemmer som heter Centrum Taekwondo

INNMELDING

Slik melder du deg inn:

Når du har bestemt deg for å trene hos oss, er det viktig at du så raskt som mulig fyller ut medlemsskjema og leverer dette til instruktør. Dette er viktig ikke mist fordi du da er forsikret gjennom Norges kampsportforbund.

Du melder deg inn ved å fylle ut innmeldingsskjema. Skjema kan du få utdelt på trening eller du kan laste det ned fra nettsiden vår. Ferdig utfylt skjema legges i postkassen som henger på skapet vårt i treningssalen.

NB: Husk å fylle ut feltet for e-post og mobilnummer. Vi sender jevnlig ut meldinger via epost og SMS, og er opptatt av at alle medlemmer skal få denne informasjonen. Det er viktig å sende endringsmelding til klubben om e-post, adresse eller tlf. nr. endres. OBS! De første fakturaene sendes til oppgitt e-post. Når det gjelder utmelding opererer klubben med to semester. Disse periodene er 1. mars til 1. september (kontrakt løper til 1. oktober) og 1. september til 1. mars (kontrakt løper til 1. april). For nye medlemmer er det mulig å melde seg ut innen 1 måned etter innmeldingsdato. Det vil da ikke forekomme noen kostnader.



BETALING

Kontrakten har to sider. På baksiden av kontrakten finner du BBS-avtalen din. For å trene hos oss må du fylle ut denne avtalen. BBS-avtalen gjør at du vil få fast trekk fra den kontoen du oppgir på kontrakten inntil klubben avvikler kontrakten ved din utmeldelse. Det kan ta noe tid før BBS-kontrakten igangsettes og det første trekket gjennomføres. Det er derfor veldig viktig å følge med på e-posten som du har oppgitt på kontrakten. Inntil BBS fasttrekk er opprettet vil du motta regninger på e-post. Alle regninger som kommer som e-post skal betales. Når du ikke lenger får regninger på e-post er BBS-avtalen kommet i gang. Dersom du bytter bank eller endrer kontoinformasjon må du sende nye opplysninger til klubben slik at kontrakten din kan vedlikeholdes.

FORSIKRING

Ved å betale kontingenten sørger du for at du er forsikret gjennom Norges kampsportsforbund. Å trene kampsport hos oss er trygt, men å trene innebærer også at vi tøyer grensene våre. Derfor må alle medlemmene våre forsikres. Klubbmedlemmer som er under 13 år er forsikret gjennom Norges idrettsforbund og den olympiske/paralympiske komité (NIF)s barneidrettsforsikring via If Skadeforsikring. Medlemmer fra 13-75 år er forsikret gjennom Norges Kampsportforbunds ulykkesforsikring via Sportscover. Skulle du være uheldig og skade deg under organisert kampsporttrening eller på en konkurranse må du fylle ut skademeldingsskjema som du kan laste ned på <http://www.kampsport.no>. Det skal også fylles ut av instruktøren/partiansvarlig. Skademelding sendes til: Crawford & Company (Norway) AS Kjørbokollen 30, Postboks 133, 1300 Sandvika.

Dugnad

Centrum taekwondo drives med et minimum av ressurser og på frivillig basis. Ved enkelte anledninger er vi derfor avhengig av at medlemmer og/eller foresatte stiller opp. Det kan være snakk om dugnader for å få inntekter, som f.eks. varetelling eller bossplukking. Eller det kan være at vi trenger hjelp hvis vi skal arrangere stevne, ha stands eller holde oppvisninger. Nærmere informasjon vil bli gitt når dette er aktuelt. Hvis man velger å avstå fra dugnadsaktiviteter vil man bli fakturert med 200 kr.

Kjøp av treningstøy og utstyr

Vi starter opp med salg av utstyr den første onsdagen i måneden. Da kan du kjøpe det du trenger av utstyr, og dessuten bøker om taekwondo. Husk å ta med penger - vi tar bare imot kontant betaling. Utstyrforvalteren kan kontaktes på e-post: geoli@statoil.com for informasjon om utstyr og priser. Mer informasjon kommer på nettsiden vår (www.centrumtkd.no).

HAR DU SPØRSMÅL?

Ta gjerne kontakt med styret på klubb e-post, centrumtkd@hotmail.com