

# Upute za trening

Dragi polaznici, nekoliko informacija s kojima vas želimo upoznati:

- za nastavak treninga obavezno je ispunjavanje upisnog lista:  
<https://krav-maga.hr/upisni-obrazac-zagreb/>

(možete ga pronaći i na našem webu pod *Lokacije-Zagreb*)

---

## OPREMA:

Kako bi trenirali s maksimalnom sigurnošću te zaštilili sebe i trening partnere, potrebno je imati zaštitnu opremu.

**KRAV MAGA DRESS CODE** je službena klupska majica, hlače po izboru te za trening boca vode i ručnik (po želji).

Za dob od **5 do 10** godina: samo Krav Maga službena majica

Za dob od **11 do 14** godina: Krav Maga službena majica, boksačke rukavice, guma za zube (i suspensor za dječake - preporuka)

Za dob 15+ (**ODRASLE GRUPE**):

**Početna razina:** Krav Maga službena majica, MMA rukavice, guma za zube i suspensor

**Napredna razina:** oprema s početne + boksačke rukavice i štitnici za potkoljenice

*Za popust na opremu s webshopa iskoristite kod: TeamIrena10*

---

## ČLANARINE:

Članstvo se produljuje najkasnije **do 07.datuma** u *tekućem mjesecu* i uključuje rezervaciju mjesta u grupi te mogućnost treninga u tekućem mjesecu (ne od datuma do datuma) neovisno o broju vaših dolazaka.

Iznosi članarina su:

**48 eur za hrvatske grupe**

**52 eur za engleske grupe**

Više članova obitelji ostvaruje popust -20%.

Moguće je plaćanje putem internet bankarstva izravno na račun ili u gotovini u dvorani.

Podaci za uplatu su:

**Response trening akademija d.o.o.,**  
**Kneza Domagoja 1, 10410 Velika Gorica**  
**IBAN: HR6424840081106809646**  
**Model i poziv na broj: 00 2023**  
**Opis: Članarina za (mjesec, ime i prezime polaznika)**

Prekidom produljenja članarine prije 7.dana u mjesecu, automatski se oslobađa mjesto za upis. Postoji opcija drop-in treninga uz prethodnu najavu (11 eur), no to ne uključuje rezervaciju mjesta u grupi.

**\*molimo vas da nam se javite kada izostajete s treninga**

---

## **TESTIRANJA ZA STUPNJEVE 2X GODIŠNJE:**

2x godišnje održavamo testiranje za Krav Maga stupanj. Cilj je provjeriti stečeno znanje kroz treninge prethodnih mjeseci, testirati svoje reakcije u realnijim (ali sigurnim) uvjetima i evaluirati svoj napredak. Da bi polaznici prisustvovali testiranju potrebno je imati:

- dovoljan broj treninga i ponavljanja, tj adekvatno znanje za traženi stupanj
- podmirenu članarinu u tom mjesecu (aktivno članstvo)
- adekvatnu zaštitnu opremu prema dobi
- podmirenu kotizaciju i ispunjenu prijavu za ispit minimalno tjedan dana prije datuma testiranja.

Testiranja nisu obavezna i ne uvjetuju nastavak treninga, ali ih preporučamo zbog boljeg napretka u treningu. Više o tome kada dođe vrijeme!

---

## **DRUŠTVENE MREŽE I WEB:**

Kako bi doprinijeli neprekidnom razvoju polaznika te boljoj komunikaciji s roditeljima i odraslim polaznicima; objavljujemo članke i ostale edukativne materijale na Facebooku (*Krav Maga Hrvatska*), Instagramu (*Irena\_kravmagahrvatska*, *Krav Maga Hrvatska*) i našoj web stranici (*novosti*). Bit će nam drago redovito pratite edukativne sadržaje!

### **BITNO!**

**\*Treninzi mogu biti popraćeni medijskim zapisima za potrebe udruge Krav Maga Hrvatska, te sudjelovanjem na treninzima pristajete da se te snimke mogu koristiti za promotivne svrhe Udruge, a ne očekujete niti ćete tražiti odštetu ili naknadu za to.**

**VIDIMO SE NA TRENINGU!**

**KIDA** (=pozdrav na početku i na kraju treninga).