



Huisregels

Welkom bij Aerial Academics!

Hieronder volgt een aantal belangrijke punten voor het volgen van de lessen.

- **Betaling.** Je betaling dient vooraf te geschieden.
- **Aanwezigheid.**
 - Wij ontvangen je graag 5 – 10 minuten voor aanvang van de les. Kom dus niet te vroeg en niet te laat.
 - Je hoeft je niet af te melden als je een les niet aanwezig kunt zijn, maar wij waarderen het natuurlijk als je ons wel vooraf wilt informeren.
- **Veiligheid.** Aerial silk is een risicovolle sport, maar als je weet wat je doet kun je de risico's beperken. Wij stellen daarom een aantal regels:
 1. Je leert elkaar of jezelf geen nieuwe dingen.
 2. Draag nauwsluitende kleding die niet in het doek vast kan komen te zitten.
 3. Draag geen sieraden die aan het doek kunnen blijven haken of die het materiaal kunnen beschadigen.
 4. Slik je medicatie of heb je een blessure, wees je bewust van de beperkingen en informeer de aanwezige instructrice vooraf.
 5. Te hoog in het doek zitten kan risicovol zijn, maar te laag is soms ook een probleem. Twijfel je hoe hoog je een oefening het best kan doen, vraag dan advies aan de aanwezige instructrice.
 6. Hoewel vallen gevaarlijk is, is op hoogte in de knoop komen te zitten net zo gevaarlijk. Bedenk daarom voordat je het doek in gaat wat je wilt gaan doen en hoe je dat moet doen.
 7. Als je niet zeker weet hoe iets moet, vraag het dan vooraf en zorg dat er iemand meekijkt die wel weet hoe het moet.
 8. Twijfel je of je alles goed hebt gedaan, ga dan niet verder. Kom uit het doek en begin opnieuw.
 9. Doe geen dingen zonder dat er iemand met je meekijkt. Sta je samen aan het doek, hou elkaar dan in de gaten.
 10. Als je dingen wilt doen waar een mat voor nodig is dan kan je deze pakken. Geef dit wel aan de instructrice aan en doe geen dingen die je niet kent.
- **Hygiëne.** Zorg voor een uitstekende hygiëne. Dat betekent dat je op de dag van de activiteit of training gedoucht hebt/ gewassen bent en schone kleding draagt. De reden? Degene die na jou het doek ik gaat wil, net als jij, in een fris doek een les kunnen volgen. Natuurlijk worden de doeken regelmatig gewassen, maar te vaak wassen gaat ten koste van de duurzaamheid en veiligheid van het materiaal.
- **Sociale hygiëne.** Samen beoefenen we deze prachtige sport. Zorg dat je respect en aandacht hebt voor elkaar en houdt het bovenal gezellig. Zijn er problemen, geef dit dan op tijd aan de aanwezige instructrice aan.
- **Magnesium of grip-aid gebruik.** Deze middelen kunnen helpen om grip te krijgen op de silks. Echter omdat de stof de middelen absorbeert vragen we je om het gebruik zoveel mogelijk te beperken. Een klein beetje, en eenmalig aanbrengen is voor aerial silk vaak al genoeg. Gebruik je vloeibare middelen? Wacht dan even tot ze goed droog zijn voor je de silk in gaat.