

Dutch follows English

Guidelines within NSPV Lasya

General Rules

1. **No Jewelry:** Do not wear any jewelry (e.g., metal rings and bracelets) during practice as it can damage the pole.
2. **No Body Lotion:** Avoid applying body lotion before class as it affects grip.
3. **Bring Shorts:** Starting from the third lesson, make sure to bring shorts for better performance and grip.
4. **Lesson Structure:** Follow the structure provided by the trainers during classes. Do not deviate or experiment with other moves. Respect the trainer's authority as they are ultimately responsible for the class.
5. **Filming:** If you record yourself during practice, be mindful of others. You must obtain permission from anyone who appears in the background before posting videos online.
6. **Respect and Safety:** Be kind to each other and contribute to a positive and safe environment. Always act according to the code of conduct.

Participation Levels

1. **Beginners:** The beginners' training is open to everyone without prior experience. You can join during the first month of the course. If you want to join later, please consult with or email the board.
2. **Intermediate:** You must be able to hang upside down independently to participate in intermediate classes.
3. **Intermediate+:** For the intermediate+ level, you should be able to perform the butterfly, leg hangs, and hangovers with stability.

Free Training

1. **Skill Level:** You do not need to be able to go upside down to participate in free training. However, beginners should stick to moves appropriate to their level and avoid attempting advanced moves outside their skill range.
2. **No Private Lessons:** Do not expect private lessons during free training sessions. The trainer's primary role is to oversee the session, not to provide one-on-one instruction.
3. **Warm-Up/Cool-Down:** You are responsible for your own warm-up and cool-down exercises during free training.

Key List

1. **Eligibility:** If you can safely perform a vertical break and exit the move securely, you may ask the board to be added to the key list.
2. **Access:** the board will train you on how to set up a pole. This means you can reserve the Multi2 room via RSC sport app and gain access to the pole storage, allowing you to set up a pole independently and train for one hour.

3. **Reservation Policy:** It is not permitted to reserve the training room for more than one hour at a time. Consecutive two-hour reservations are prohibited, unless you are training with more people. For the latter case, your training partner can reserve the room for the second hour.

These guidelines are designed to ensure that all members can enjoy a safe, respectful, and effective training environment. Please adhere to them at all times.

Richtlijnen binnen NSPV Lasya

Algemene Regels

1. **Geen Sieraden:** Draag geen sieraden (bijv. metalen ringen en armbanden) tijdens de training, want dit kan de paal beschadigen.
2. **Geen Bodylotion:** Vermijd het aanbrengen van bodylotion voor de les, omdat dit de grip beïnvloedt.
3. **Neem Shorts Mee:** Vanaf de derde les is het verplicht om korte trainingsbroek mee te nemen voor betere prestaties en grip.
4. **Lesstructuur:** Volg de structuur die door de trainers wordt gegeven tijdens de lessen. Wijk niet af of experimenteer niet met andere bewegingen. Respecteer de autoriteit van de trainer, want de trainer is eindverantwoordelijk voor de les.
5. **Filmen:** Als je jezelf tijdens de training filmt, wees dan attent op anderen. Je moet toestemming krijgen van iedereen die op de achtergrond zichtbaar is voordat je video's online plaatst.
6. **Respect en Veiligheid:** Wees vriendelijk voor elkaar en draag bij aan een positieve en veilige omgeving. Handel altijd volgens de gedragscode.

Deelname Niveaus

1. **Beginners:** De beginnerscursus is toegankelijk voor iedereen zonder eerdere ervaring. Je kunt instromen tijdens de eerste maand van de cursus. Als je later wilt instromen, neem dan contact op met het bestuur of stuur een e-mail.
2. **Intermediate:** Je moet zelfstandig ondersteboven kunnen hangen om deel te nemen aan intermediate lessen.
3. **Intermediate+:** Voor het intermediate+ niveau moet je de butterfly, leghangs en hangovers stabiel kunnen uitvoeren.

Vrije Training

1. **Vaardigheidsniveau:** Je hoeft niet ondersteboven te kunnen hangen om deel te nemen aan vrije training. Beginners moeten echter blijven bij bewegingen die passen bij hun niveau en moeten geavanceerde bewegingen buiten hun vaardigheidsbereik vermijden.
2. **Geen Privélessen:** Verwacht geen privélessen tijdens vrije training. De hoofdtaak van de trainer is om toezicht te houden op de sessie, niet om individuele instructies te geven.

3. **Warming-Up/Cooling-Down:** Je bent zelf verantwoordelijk voor je warming-up en cooling-down oefeningen tijdens de vrije training.

Sleutellijst

1. **Geschiktheid:** Als je veilig een vertical break kunt uitvoeren en de beweging veilig kunt beëindigen, kun je het bestuur vragen om op de sleutellijst te worden gezet.
2. **Toegang:** Het bestuur zal je trainen in hoe je een paal moet opzetten. Dit betekent dat je de Multi2-zaal via de RSC sport app kunt reserveren en toegang krijgt tot de palenkast, zodat je zelfstandig een paal kunt opzetten en één uur kunt trainen.
3. **Reserveringsbeleid:** Het is niet toegestaan om de trainingszaal langer dan één uur achter elkaar te reserveren. Aaneengesloten reserveringen van twee uur zijn verboden, tenzij je met meer mensen traint. In dat geval kan je trainingspartner de zaal reserveren voor het tweede uur.

Deze richtlijnen zijn ontworpen om ervoor te zorgen dat alle leden kunnen genieten van een veilige, respectvolle en effectieve trainingsomgeving. Houd je er altijd aan.