

1. Vi har et felles ansvar for at treningen foregår i en trygg, konsentrert og avslappet atmosfære.
2. Det holder med én instruktør om gangen. Det er lov å hjelpe hvis du blir spurt, men ikke instruer andre på matta. Hold praten til et minimum.
3. Aldri blokker treningspartneren din, med mindre dere gjør en avtale om det.
1. 4. Ta vare på treningspartnerens kropp og integritet.
4. Ta ansvar for din egen kropp og integritet. Si fra om noe føles ubehagelig.