

Regulamin Uczestnictwa w Treningach UKS SELF DEFENSE

I. Postanowienia ogólne

§ 1

1. Regulamin Uczestnictwa w Treningach zwany dalej „Regulaminem”, obowiązuje wszystkich członków zrzeszonych w UKS SELF DEFENSE, zwanym dalej Klubem.

2. Członkami Klubu w rozumieniu niniejszego Regulaminu są: wszyscy uczestnicy zajęć rekreacyjnych lub sportowych, organizatorzy zajęć, trenerzy, instruktorzy, sędziowie i działacze.

II. Warunki przyjęcia na treningi

§ 2

Kandydat do uczestnictwa w zajęciach rekreacyjnych lub sportowych, zwanych dalej „treningami”, zgłasza organizatorowi zajęć, zwanym dalej „organizatorem” chęć swojego udziału w treningach określonej grupy.

§ 3

Kandydat do uczestnictwa w treningach, zwany dalej „kandydatem” zostaje zapisany na listę kandydatów przez organizatora. Rodzaj grupy dostosowany jest do wieku, stażu członkowskiego i poziomu zaawansowania kandydata.

§ 4

Kandydat zostaje poinformowany przez upoważnionego przedstawiciela lub pracownika organizatora, o warunkach organizacyjno – finansowych uczestnictwa w treningach oraz o rodzaju i charakterze treningów.

§ 5

Na pierwszych zajęciach organizacyjno – informacyjnych, kandydat zostaje poinformowany przez prowadzącego szkolenie zwanego dalej „instruktorem” o treści Regulaminu, o organizacji zajęć, oraz o prawach i obowiązkach uczestnika treningów. Zostaje szczegółowo zapoznany z obowiązującymi regułami i zasadami organizacyjnymi, szkoleniowymi i dyscyplinarnymi, obowiązującymi na treningach oraz o przysługujących mu prawach i obowiązkach, określonych w statucie, regulaminach i zarządzeniach Klubu. Otrzymuje do wypełnienia deklarację członkowską Klubu. Regulaminy i zarządzenia Klubu są dostępne dla wszystkich zainteresowanych u instruktora prowadzącego treningi lub na stronie internetowej Klubu: www.karate.apeterko.pl.

§ 6

Kandydat składa Deklarację Członkowską Klubu, zwaną dalej „deklaracją” bezpośrednio w siedzibie Klubu lub za pośrednictwem instruktora, prowadzącego treningi.

1. Deklaracja musi być dokładnie i czytelnie wypełniona i podpisana przez kandydata.

2. W przypadku kiedy kandydat jest niepełnoletni, deklarację musi podpisać jeden z rodziców lub opiekun prawny kandydata.

3. Do deklaracji musi być dołączone aktualne zaświadczenie lekarskie, potwierdzające dobry stan zdrowia kandydata i dopuszczające go do udziału w rekreacyjnych zajęciach karate.

4. Do deklaracji kandydat dołącza jedno zdjęcie legitymacyjne, celem wyrobienia legitymacji członkowskiej.

5. Kandydat wpłaca za pośrednictwem instruktora, roczną składkę członkowską płatną w miesięcznych ratach oraz wpisowe, określone przez Zarząd Klubu.

6. Kandydat do udziału w treningach grup zaawansowanych i wyczynowych Kyokushinkai, zamiast zaświadczenia lekarskiego dołącza kartę zdrowia sportowca, potwierdzającą jego dobry stan zdrowia i dopuszczenie do treningów specjalistycznych oraz zawodów sportowych.

7. Uczestnik treningów grup zaawansowanych i wyczynowych, zobowiązany jest do udziału w okresowych badaniach lekarskich i uaktualniania karty zdrowia sportowca, zgodnie z obowiązującymi przepisami.

§ 7

Kandydat po uzyskaniu członkostwa Klubu, zostaje dopuszczony przez instruktora do uczestnictwa w treningach po spełnieniu wymagań określonych w paragrafach §3, §4, §5, §6, oraz §8, §9, §10 lub §11 i §12 tego Regulaminu.

§ 8

Członek Klubu zwany dalej „uczestnikiem” jest ubezpieczony na czas trwania zajęć od następstw nieszczęśliwych wypadków przez Klub.

§ 9

Uczestnik jest zobowiązany do uiszczania składek członkowskich w trybie, terminach i wysokości określonych przez Klub.

III. Strój treningowy i ochroniacze

§ 10

Uczestnik treningów grup początkujących, zobowiązany jest do posiadania czystego i schludnego sportowego stroju (dres, getry, podkoszulek bawełniany lub karate-gi), kłapek, rękawika i osobistych środków czystości.

§ 11

Uczestnik treningów grup średnio-zaawansowanych, zaawansowanych lub wyczynowych, zobowiązany jest do posiadania czystego i kompletnego stroju do ćwiczeń – „karate-gi”, kłapek, rękawika i osobistych środków czystości.

§ 12

1. Na karate-gi może być naszyty wyłącznie jeden emblemat:

a. na lewej piersi znak graficzny Kyokushinkai- Kaligrafia.

2. Wszelkie inne znaki są niedozwolone.

§ 13

1. Pas do karate-gi wolno nosić tylko zgodny z nadanym stopniem.

2. Oficjalny wykaz stopni i pasów oraz wymagania szkoleniowo-egzaminacyjne, znajdują się na stronie klubu www.karate.apeterko.pl.

§ 14

Noszenie na treningu biżuterii i ozdób jest surowo wzbronione.

§ 15

Uczestnik treningów grup średnio-zaawansowanych, zaawansowanych lub wyczynowych jest zobowiązany do zaopatrzenia się w komplet osobistych ochraniaczy oraz ich posiadania i używania w czasie treningów.

§ 16

W skład obowiązkowego kompletu osobistych ochraniaczy wchodzi: dwa ochraniacze na stopę i gołeń, dwa napiętniki, wkładka do ust chroniąca zęby, w przypadku chłopców i mężczyzn – ochraniacz na genitalia czyli „suspensorium”, a w przypadku dziewcząt i kobiet ochraniacz na klatkę piersiową czyli „hogo”.

IV. Warunki udziału w ćwiczeniach z partnerem i walce sparingowej

§ 17

Uczestnik treningów grup średnio-zaawansowanych, zaawansowanych lub wyczynowych, musi być świadomy ryzyka, wynikającego z brania udziału w ćwiczeniach z partnerem lub kontaktowych walkach sparingowych. Znać reguły, zasady i przepisy odnoszące się to tych ćwiczeń oraz walki sparingowej zwanej dalej „sparingiem”.

§ 18

Każdy uczestnik treningów grup średnio-zaawansowanych, zaawansowanych lub wyczynowych bierze dobrowolnie udział w ćwiczeniach z innym partnerem lub w sparingu.

§ 19

Każdy uczestnik zobowiązany jest do znajomości i przestrzegania zasad bezpieczeństwa, związanych z prowadzeniem ćwiczeń z partnerem.

§ 20

W przypadku podjęcia decyzji przez uczestnika treningu grupy średnio-zaawansowanej, zaawansowanej lub wyczynowej, o udziale w ćwiczeniu z partnerem lub w sparingu, ponosi on pełne ryzyko odniesienia urazu (kontuzji) w przypadku naruszenia postanowień tego Regulaminu lub umyślnego, przypadkowego, normalnego, nienormalnego zastosowania danej techniki karate przez siebie lub partnera i w pełni zrzeka się ewentualnych roszczeń wobec organizatorów, Klubu, ich Zarządów, właścicieli, sędziów, trenerów, instruktorów, pracowników, wolontariuszy, przedstawicieli, członków, autoryzowanych i zaproszonych gości, w związku z ewentualnie zaistniałym wypadkiem.

§ 21

1. Na wezwanie instruktora do ubrania ochraniaczy, każdy uczestnik treningu ma obowiązek ubrać komplet ochraniaczy.
2. Warunkiem przystąpienia do ćwiczenia z partnerem jest posiadanie kompletu osobistych ochraniaczy.

3. W przypadku braku posiadania kompletu osobistych ochraniaczy, lub braku jednej z jego części, uczestnik jest zobowiązany zgłosić ten fakt instruktorowi i ćwiczyć indywidualnie.
4. Za rozmiar ochraniaczy, ich stan techniczny, niekompletność i czystość – pełną odpowiedzialność ponosi ich użytkownik.

§ 22

1. Uczestnik treningu grup średnio – zaawansowanych, zaawansowanych lub wyczynowych, na polecenie instruktora ma obowiązek ubrać na głowę kask ochronny do udziału w sparingu.
2. W przypadku odmowy ubrania kasku na głowę, uczestnik może nie zostać dopuszczonym do udziału w sparingu.
3. Kaski ochronne na głowę powinny znajdować się w dyspozycji instruktora.

§ 23

Każdy uczestnik treningów grup średnio – zaawansowanych, zaawansowanych lub wyczynowych, może odmówić udziału w ćwiczeniu z partnerem lub w sparingu.

§ 24 Każdy uczestnik treningów grup średnio – zaawansowanych, zaawansowanych lub wyczynowych może w dowolnym momencie przerwać ćwiczenie z partnerem lub sparing. § 25

1. W przypadku odniesienia urazu, kontuzji lub złego samopoczucia, uczestnik treningu powinien natychmiast zgłosić się do instruktora i poinformować go o swojej dolegliwości. Instruktor ma obowiązek udzielić pierwszej pomocy uczestnikowi, zgodnie z obowiązującymi przepisami.
2. W przypadku bolesnych dolegliwości, odczuwanych po wyjściu z treningu, jego uczestnik powinien pilnie zgłosić się do lekarza. Powinien też pilnie poinformować instruktora lub Klub o tym fakcie, celem uzyskania pomocy i sporządzenia stosownego protokołu.

V. Etykieta i przysięga Dojo

§ 26

1. Etykieta „Dojo” (miejsca treningu) jest zbiorem zasad, regulujących zachowanie się uczestnika w miejscu treningu karate i poza nim. Zawiera przysięgę, zasady etyczne oraz ceremoniał, charakterystyczny dla treningów karate.
2. Uczestnik treningu jest zobowiązany do przestrzegania etykiety i przysięgi Dojo.

§ 27

Etykieta Dojo

1. Kiedy wchodzisz do Dojo lub je opuszczasz, stań w wejściu, przodem do sali, wykonaj ukłon i powiedz „OSU”. Jest to wyraz szacunku dla Dojo i osób znajdujących się w nim.
2. Jeśli spóźniłeś się na trening, usiądź blisko wejścia, tyłem do grupy w SEIZA (ceremonialna pozycja klęcząca). Na komendę instruktora, wstań, obróć się do niego przodem, wykonaj ukłon i powiedz „OSU” oraz „Shitsurei Shimasu” (przepraszam, że przeszkadzam), a następnie szybko dołącz do ostatniego szeregu ćwiczących.
3. Nie jedz, nie pij, nie pal, nie żuj gumy w Dojo.

4. Szybko i sprawnie wykonuj polecenia instruktora. Nie spaceruj po Dojo.
5. Nie praktykuj KUMITE bez polecenia instruktora.
6. Pod żadnym pozorem nie wychodź z szeregu bez zapytania instruktora o pozwolenie. Jeśli musisz opuścić swoje miejsce, nie przechodź między instruktorem a ćwiczącymi. Przejdź na bok za szeregiem, w którym stałeś, a stamtąd poruszaj się dalej.
7. W Dojo do instruktora i starszych stopniem zwracaj się używając należnego im tytułu (SEMPAI, SENSEI, SHIHAN). Gdy zwracają się do Ciebie, zrozumienie polecenia wyraż głośnym „OSU”.
8. Poważnie podchodź do treningu. Nie śmiej się, nie chichotaj, nie rozmawiaj ani nie powoduj niepotrzebnych przerw w czasie treningu. Oczekując na kolejną komendę, zawsze zachowuj pozycję FUDO DACHI.
9. Wszystkie polecenia instruktora powinny być wykonywane bez zbędnych pytań. Twój instruktor nie poprosi Cię o wykonanie czegoś, czego sam nie wykonywałby wcześniej. Jeżeli nie jesteś w stanie poprawnie wykonać jakiegoś polecenia, wykonaj je najlepiej, jak potrafisz.
10. Paznokcie muszą być obcięte krótko i czyste.
11. Podczas przerwy nie siadaj na krześle, nie opieraj się o ściany ani się nie kładź. Lepiej coś poćwicz zamiast tracić czas.
12. Wszyscy ćwiczący są odpowiedzialni za czystość, porządek i bezpieczeństwo w Dojo.
13. Twoja karate-ga musi być zawsze schludna i czysta. Twój pas NIGDY nie powinien być prany, a jedynie suszony – symbolizuje on ducha Twojego ciężkiego treningu. Za zgodą instruktora pod karate-gą możliwe jest noszenie podkoszulka wyłącznie w kolorze białym.
14. Nie noś biżuterii ani zegarka podczas treningu.

§ 28

Przysięga Dojo

- będziemy ćwiczyć nasze serca i ciała dla osiągnięcia pewnego i niewzruszonego ducha,
- będziemy dążyć do prawdziwego opanowania sztuki karate, aby kiedyś nasze ciało i zmysły stały się doskonałe,
- z głębokim zapalem będziemy starać się kultywować ducha samo wyrzeczenia,
- będziemy przestrzegać zasad grzeczności, poszanowania starszych oraz powstrzymywać się od gwałtowności,
- będziemy spoglądać w górę ku prawdziwej mądrości i sile, porzucając inne pragnienia,
- będziemy wierni naszym ideałom i nigdy nie zapomnimy o cnocie pokory,
- przez całe nasze życie, poprzez dyscyplinę karate, dążyć będziemy do poznania prawdziwego znaczenia drogi, którą obraliśmy.