

Regulamin uczestnictwa w treningach karate realizowanych w ramach działalności Stalowowskiego Klubu Kyokushin Karate „Bushido”

Postanowienia ogólne

§ 1

1. Regulamin uczestnictwa w treningach zwany dalej "regulaminem", obowiązuje wszystkich członków zrzeszonych w Stalowowskim Klubie Kyokushin Karate „Bushido”, zwanym dalej „klubem”.
2. Regulamin obowiązuje wszystkich uczestników zajęć rekreacyjnych lub sportowych organizowanych przez klub, czyli osób ćwiczących, organizatorów zajęć, trenerów, instruktorów, sędziów i działaczy, również tych nie będących członkami klubu.

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. Statut, regulaminy i zarządzenia klubu są dostępne dla wszystkich zainteresowanych u instruktora prowadzącego treningi lub w siedzibie klubu.

§ 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. Kandydat po wpisaniu na listę członków klubu otrzymuje legitymację członkowską klubu.
5. Kandydat wpłaca za pośrednictwem instruktora lub w sekretariacie klubu, składkę członkowską płatną w miesięcznych ratach oraz wpisowe, określone przez Zarząd Klubu.
6. Po opłaceniu składki członkowskiej i rezygnacji uczestnika z zajęć z przyczyn niezawinionych przez klub, składka nie będzie zwracana.
7. Uczestnik treningów grup zaawansowanych zobowiązany jest do udziału w okresowych badaniach lekarskich i uaktualniania karty zdrowia sportowca, zgodnie z obowiązującymi przepisami.
8. Za utajnienie przed lekarzem dopuszczającym do treningu karate chorób mających wpływ na bezpieczeństwo ćwiczącego, w razie wypadku winę ponosi uczestnik (w przypadku osób niepełnoletnich – rodzic lub opiekun).

§ 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 zobowiązany ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków.

§ 9

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

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, ręcznika i osobistych środków czystości.

§ 11

Uczestnik treningów grup średnio-zaawansowanych i zaawansowanych, zobowiązany jest do posiadania czystego i kompletnego stroju do ćwiczeń - "karate-gi" oraz kłapek, ręcznika i osobistych środków czystości.

§ 12

Na karate-gi mogą być naszyte tylko n/w emblematy:

1. Na lewej piersi znak graficzny Kyokushinkai – „Kanji”.
2. Na lewym ramieniu emblemat IKO Kyokushinkai - "Kanku".

Wszelkie inne znaki są niedozwolone.

§ 13

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

§ 14

Noszenie na treningu biżuterii i ozdób jest surowo zabronione.

§ 15

Uczestnik treningów na grupach średnio-zaawansowanych i zaawansowanych jest zobowiązany do zaopatrzenia się w komplet osobistych ochroniaczy oraz do ich posiadania i używania w czasie treningów.

§ 16

W skład obowiązkowego kompletu osobistych ochroniaczy wchodzi: ochroniacze na pięści, stopy i golenie, wkładka do ust chroniąca zęby oraz w przypadku chłopców i mężczyzn - ochroniacz na genitalia czyli "suspensorium", a w przypadku dziewcząt i kobiet ochroniacz na klatkę piersiową czyli "hogo".

Warunki udziału w ćwiczeniach z partnerem i walce sparingowej

§ 17

Uczestnik treningów grup średnio-zaawansowanych i zaawansowanych, musi być świadomy ryzyka, wynikającego z brania udziału w ćwiczeniach z partnerem lub kontaktowych walkach

sparingowych. Musi znać reguły, zasady i przepisy odnoszące się to tych ćwiczeń oraz walki sparingowej zwanej dalej "sparingiem".

§ 18

Każdy uczestnik treningów grup średnio-zaawansowanych i zaawansowanych 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 lub zaawansowanej o udziale w ćwiczeniu z partnerem lub w sparingu, ponosi on pełną odpowiedzialność za 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 lub zaawansowanych, na polecenie instruktora ma obowiązek ubrać na głowę kask ochronny do udziału w sparingu.
2. W przypadku odmowy ubrania kasku na głowę, uczestnik nie może zostać dopuszczony do udziału w sparingu.
3. Kaski ochronne na głowę powinny znajdować się w dyspozycji instruktora.

§ 23

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

§ 24

Każdy uczestnik treningów grup średnio – zaawansowanych lub zaawansowanych 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.
3. W czasie treningu uczestnicy zobowiązani są do ścisłego wykonywania poleceń prowadzącego zajęcia i bez zgody prowadzącego nie opuszczania miejsca treningu. Mają obowiązek przestrzegania zasad BHP i regulaminu sali gimnastycznej oraz poinformowania instruktora prowadzącego zajęcia przed przystąpieniem do wykonywania zadanych ćwiczeń o swojej każdorazowej niedyspozycji, stanie zdrowia i innych ograniczeniach uniemożliwiających wykonanie ćwiczenia.
4. Klub nie ponosi odpowiedzialności za zaginione i zagubione rzeczy w czasie zajęć sportowych i innych imprezach organizowanych przez klub.

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 należącego 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. Twoje karate-gi musi być zawsze schludne i czyste. Twój pas nigdy nie powinien być prany, a jedynie suszony. Ponieważ symbolizuje on ducha Twojego ciężkiego treningu. Bez względu na okoliczności żaden karateka płci męskiej nie powinien nosić ani t-shirt'ów, ani innego ubrania pod karate-gi.
14. Nie noś biżuterii ani zegarka podczas treningu.

§ 28

Przysięga Dojo:

- **będziemy ćwiczyć nasze serca 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.**

Ustalenia dodatkowe

§ 29

Zabrania się stosować i rozpowszechniać karate poza dojo (salą gimnastyczną) oraz organizować pokazy, a także uczestniczyć w zajęciach i zawodach innych stylów sportów walki (dotyczy zawodników licencjonowanych).

§ 30

Zawodnicy uczestniczący w zawodach zobowiązani są do posiadania licencji zawodnika. Kadre zawodniczą powołuje kierownik ośrodka.

§ 31

Członkowie klubu mogą brać udział w zawodach sportowych, seminariach doszkoleniowych, kursach instruktorskich, trenerskich i sędziowskich po otrzymaniu pisemnej zgody kierownika ośrodka.

§ 32

Zarząd Klubu zastrzega sobie prawo do interpretacji powyższego regulaminu.

Klub posiada licencję Polskiego Związku Karate oraz jest członkiem Światowej Organizacji Kyokushin Karate – International Karate Organization (IKO).

Regulamin obowiązuje od dnia 5 września 2017 roku.