

Regulamin uczestnictwa w treningach

Stowarzyszenie Kultury Fizycznej Gakko-Karate w Łabiszynie

ul. Sienkiewicza 30, 89-210 Łabiszyn

tel.052 3844309

<http://gakko.pio.az.pl/>

Do użytku wewnętrznego

Łabiszyn dnia 17.12.2007

I. Postanowienie ogólne

§1

1. Regulamin uczestnictwa w treningach zwany dalej "Regulaminem", obowiązuje wszystkich członków zrzeszonych w stowarzyszeniu – Gakko - Karate.
2. Członkami stowarzyszenia w rozumieniu niniejszego regulaminu są wszyscy uczestnicy zajęć rekreacyjnych lub sportowych, organizatorzy zajęć karate, trenerzy, instruktorzy, sędziowie i działacze.

II. Warunki przyjęcia na treningi

§2

Kandydat do uczestnictwa w zajęciach rekreacyjnych lub sportowych Karate i sekcji, 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 zajęć. 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 karate i sekcji sportowych.

§5

Na pierwszych zajęciach organizacyjno-informacyjnych, kandydat zostaje poinformowany przez prowadzącego szkolenie zwanego dalej "trenerem lub 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 karate i sekcji oraz o przysługujących mu prawach i obowiązkach określonych w statucie, regulaminach i zarządzeniach stowarzyszenia. Otrzymuje do wypełnienia deklarację członkowska stowarzyszenia.

1. Statut, regulaminy i zarządzenia Stowarzyszenia są dostępne dla wszystkich zainteresowanych u instruktora prowadzącego treningi i na stronie WWW stowarzyszenia <http://gakko.pio.az.pl/> .

§6

Kandydat składa deklarację członkowską Stowarzyszenia, zwaną dalej "deklaracją" u trenera lub 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 lub sekcji sportowych.
4. Kandydat wpłaca za pośrednictwem organizatora (trener lub instruktor), miesięczną składkę członkowską, określoną przez Zarząd Stowarzyszenia.
5. Kandydat do udziału w treningach grup zaawansowanych i wyczynowych karate lub sekcji sportowych, zamiast zaświadczenia lekarskiego dołącza kartę zdrowia sportowca, potwierdzającego jego dobry stan zdrowia i dopuszczenie do treningów specjalistycznych oraz zawodów sportowych.
6. Uczestnik treningów grup zaawansowanych i wyczynowych, zobowiązany jest do udziału w okresowych badaniach lekarskich i uaktualniania karty zdrowia sportowca, zgodnie z obowiązującymi przepisami.
7. W uzasadnionych przypadkach, Zarząd Stowarzyszenia na pisemny wniosek może zwolnić kandydata z obowiązku uiszczenia składki członkowskiej w danym roku szkoleniowym.

§7

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

§8

III. Strój treningowy i ochroniacze

§9

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

§10

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

§11

1. Na karate-gi mogą być naszyte tylko dwa emblematy:
 - a. znak graficzny karate Shotokan,
 - b. logo Gakko - Karate.
2. Wszelkie inne znaki są niedozwolone.

§12

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 internetowej <http://gakko.pio.az.pl/> i komisja karate Shotokan.

§13

Noszenie na treningu biżuterii i ozdób jest surowo wzbronione.

§14

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

§15

W skład obowiązkowego kompletu osobistych ochraniaczy wchodzi: para napiętników lub rękawice do sportów walki, wkładka na zęby.

IV. warunki udziału w ćwiczeniach z partnerem i walce sparingowej

§16

Uczestnik treningów grup musi być świadomy ryzyka, wynikającego z brania udziału w ćwiczeniach z partnerem lub kontaktowych walkach sparingowych. Znać reguły, zasady i przepisy odnoszące się do tych ćwiczeń oraz walki sparingowej zwanej dalej "sparingiem"

§17

Każdy uczestnik grup bierze dobrowolnie udział w ćwiczeniach z innym partnerem lub walkach sparingowych.

§18

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

§19

W przypadku podjęcia decyzji przez uczestnika treningu grup, 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, Stowarzyszenia ich Zarządów, sędziów, trenerów, instruktorów, pracowników, wolontariuszy, przedstawicieli, członków, autoryzowanych, zaproszonych gości, w związku z ewentualnie zaistniałym wypadkiem.

§20

1. Na wezwanie trenera lub instruktora do ubrania ochraniaczy, każdy uczestnik treningu ma obowiązek ubrać komplet ochraniaczy.
2. W przypadku braku posiadania kompletu osobistych ochraniaczy, sprzętu do ćwiczeń, uczestnik jest zobowiązany zgłosić ten fakt trenerowi lub instruktorowi.
3. Za rozmiar ochraniaczy ich stan techniczny, niekompletność i czystość pełną odpowiedzialnością ponosi ich użytkownik.

§21

Każdy uczestnik treningów w poszczególnych grupach może odmówić udziału w ćwiczeniu z partnerem lub w sparingu.

§22

Każdy uczestnik treningów (zajęć) w poszczególnych grupach może w dowolnym momencie przerwać ćwiczenia z partnerem lub sparing.

§23

1. W przypadku odniesienia urazu, kontuzji lub złego samopoczucia, uczestnik treningu powinien natychmiast zgłosić się do trenera lub instruktora i poinformować go o swojej dolegliwości, trener lub 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 trenera lub instruktora o tym fakcie, celem uzyskania pomocy i sporządzenia stosownego protokołu.

V. Etykieta Dojo - obowiązująca na treningu (zajęciach).

§24

1. Etykieta Dojo (miejsce 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 Dojo.
3. Wejście do Dojo - to nie tylko wejście do budynku, ale także wejście do miejsce gdzie obowiązuje dyscyplina i idea doskonalenia się w aspekcie psychicznym i fizycznym.
4. Wchodząc do Dojo należy wykonać ukłon w pozycji stojącej (nogi połączone są piętami, wyprostowane dłonie przy udach, pochylamy głowę w milczeniu).
5. Następnie należy pozdrowić będących w środku uczestników głośnym okrzykiem "Osu" i przyjmując pozycję zasadniczą "fudo-dachi".
6. Ukłony (oddawanie honorów) są zewnętrzną oznaką dyscypliny, kultury osobistej i wzajemnego poszanowania.
7. Bezpośrednio przed rozpoczęciem treningu, uczestnicy (uczniowie) ustawiają się w szeregach według posiadanych stopni od prawego, twarzą w kierunku trenera lub instruktora. W przypadku równych stopni obowiązuje zasada senioratu (decyduje data wcześniejszego zdanego egzaminu na stopień kyu/dan, pełniona funkcja lub oczywista różnica wieku między uczestnikami).
8. W trakcie całego treningu obowiązuje cisza i podporządkowanie uczestników komendom i poleceniom trenera lub instruktora prowadzącego trening.
9. Po ceremonii otwarcia uczestnicy treningu czekają na polecenia trenera lub instruktora.

10. Osoba spóźniona, po wejściu na salę (dojo) siada w pozycji "seiza" i czeka na decyzję trenera lub instruktora. Siadać należy twarzą do ściany przy wejściu.
11. Do szkoleniowców nie wolno zwracać się po imieniu. W zależności od posiadanego przez niego stopnia, zwracamy się do niego używając odpowiedniego tytułu w języku japońskim.
12. Trener lub instruktor posiadający stopień mistrzowski do 5 dana wzwyż nosi tytuł "Shi-han" (mistrz), od 1 do 4 dana "Sensei" (nauczyciel). Do posiadacza wyższego stopnia uczniowskiego należy zwracać się per "Sempai".
13. Rozmawiający z trenerem lub instruktorem a także posiadaczem starszego stopnia należy stać w pozycji zasadniczej (fudo-dachi). Przed i po każdej rozmowie należy uklonić się z użyciem słowa "Osu"!
14. Przed i po każdym wspólnym ćwiczeniu lub walce, należy uklonić się partnerowi.
15. W czasie treningu kategoriycznie nie wolno opuszczać sali bez zezwolenia instruktora.
16. Po zakończeniu treningu, wychodzący z sali należy przepuścić przodem trenera lub instruktora i posiadaczy starszych stopni. Tą samą zasadę stosuje się w szatni, umywalni i na całym terenie dojo.
17. W czasie treningu osobom w ubraniach cywilnych nie wolno przebywać na terenie dojo, za wyjątkiem gości zaproszonych przez trenera lub instruktora.
18. Nie należy przynosić na trening wartościowych rzeczy. Za pozostanie ich w szatni, pełne ryzyko i konsekwencje ponosi ich właściciel.
19. Palenie tytoniu, picie alkoholu, zażywanie narkotyków i środków dopingujących na terenie dojo, jest surowo zabronione.

VI. Przysięga Dojo

§25

1. Po pierwsze Rzecz w tym aby charakter doskonalić
2. Po pierwsze Rzecz w tym aby siłę ducha rozwijać
3. Po pierwsze Rzecz w tym aby prawdziwości drogi bronić
4. Po pierwsze Rzecz w tym aby etykietę szanować
5. Po pierwsze Rzecz w tym aby gorącością serca męstwa nie przesłaniać

Pięć zasad Shotokan

§26

W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem mają zastosowanie postanowienia Zarządu Stowarzyszenia.

Regulamin obowiązuje od dnia 17 grudnia 2007 roku.