

Regulamin uczestnictwa w treningu

SPORT PRZECIW WYKLUCZENIOM

- **I. Postanowienia ogólne**

§ 1

1. Regulamin uczestnictwa w treningach, stosowany w ramach uczestnictwa w programie "Sport przeciw wykluczeniom", zwany dalej "Regulaminem", obowiązuje wszystkich członków zrzeszonych w OYAMA Polskiej Federacji Karate, zwanej dalej "Związkiem".

2. Niniejszy Regulamin automatycznie obowiązuje wszystkich członków, osoby należące do zrzeszonej jednostki organizacyjnej wymienionej w § 1 w tym m.in.: uczestników zajęć rekreacyjnych lub sportowych, zajęć edukacyjnych programu Sport przeciw wykluczeniom, zwanego dalej „SPW”, organizatorów zajęć Oyama Karate, trenerów, instruktorów, sędziów i działaczy.

- **II. Warunki przyjęcia na treningi**

§ 2

Kandydat do uczestnictwa w zajęciach edukacyjnych SPW, rekreacyjnych lub sportowych Oyama Karate, 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 liście 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 Oyama Karate.

§ 5

Na pierwszych zajęciach organizacyjno-informacyjnych, kandydat zostaje poinformowany przez prowadzącego treningi zwanego dalej "instruktorem" o treści Regulaminu, o organizacji zajęć, o programie SPW, oraz o prawach i obowiązkach uczestnika treningów. Zostaje szczegółowo zapoznany z obowiązującymi regułami i zasadami organizacyjnymi, szkoleniowymi i dyscyplinarnymi, obowiązującymi na treningach Oyama karate oraz o przysługujących mu prawach i obowiązkach, określonych w statucie, regulaminach i

zarządzeniach Związku oraz organizatora. Otrzymuje do wypełnienia deklarację członkowska organizatora oraz deklarację Związku.

1. Statut, regulaminy i zarządzenia organizatora oraz Związku są dostępne dla wszystkich zainteresowanych u instruktora prowadzącego treningi, w siedzibie organizatora oraz w Biurze Zarządu Związku, w godzinach ich działalności.

§ 6

Kandydat składa deklaracje członkowskie organizatora i Związku, zwanymi dalej "deklaracjami" bezpośrednio w biurze organizatora lub za pośrednictwem instruktora, prowadzącego treningi.

1. Deklaracje muszą być dokładnie i czytelnie wypełnione i podpisane przez kandydata.
2. W przypadku kiedy kandydat jest niepełnoletni, deklaracje musi podpisać jeden z rodziców lub opiekun prawny kandydata.
3. Do deklaracji organizatora zajęć musi być dołączone aktualne zaświadczenie lekarskie, potwierdzające dobry stan zdrowia kandydata i dopuszczające go do udziału w rekreacyjnych zajęciach karate.
4. Kandydat wpłaca za pośrednictwem organizatora lub instruktora, roczną składkę uczestnika zajęć na rzecz Związku zwaną dalej "składką".
5. Kandydat do udziału w treningach grup zaawansowanych i wyczynowych Oyama Karate dołącza kartę zdrowia sportowca lub orzeczenie medyczne wydane przez lekarza sportowego, potwierdzające jego dobry stan zdrowia i dopuszczające go 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 w przychodni medycyny sportowej, zgodnie z obowiązującymi przepisami.
7. W uzasadnionych przypadkach, Zarząd Związku na wniosek organizatora, może zwolnić kandydata z obowiązku uiszczenia pełnej składki w danym roku szkoleniowym.

§ 7

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

§ 8

Uczestnik treningów zwany dalej "uczestnikiem" jest ubezpieczony od następstw nieszczęśliwych wypadków przez organizatora i zwalnia Związek od dodatkowego ubezpieczenia go od następstw nieszczęśliwych wypadków z tytułu uczestnictwa w treningach.

§ 9

Uczestnik powinien być dodatkowo ubezpieczony od następstw nieszczęśliwych wypadków i kosztów leczenia z tytułu udziału w zagranicznych: zawodach sportowych, seminariach szkoleniowych, egzaminach mistrzowskich lub obozach sportowo-szkoleniowych, zgodnie z odrębnymi przepisami.

§ 10

Uczestnik jest zobowiązany do uiszczania składek /opłat za udział w treningach w trybie, terminach i wysokości określonych przez organizatora.

• III. Strój treningowy i ochraniacze

§ 11

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.

§ 12

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.

§ 13

1. Na karate-gi mogą być naszyte tylko dwa emblematy:

- a. Na lewej piersi znak graficzny karate Oyama (Wyraz "Poland" pisany dużymi drukowanymi literami, a pod nim dwa hieroglify japońskie o brzmieniu "Oyama"),
- b. Na lewym ramieniu emblemat OYAMA International Karate Federation (symbol graficzny ilustrujący kształt góry w kolorze czerwonym na niebieskim tle /dla posiadaczy stopni uczniowskich/ lub na czarnym tle /dla posiadaczy stopni mistrzowskich/, z białym ostrym szczytem ilustrującym ośnieżenie. Płaszczyzna góry poprzecinana jest ostrymi elementami zwiężającymi się od szczytu do lewej krawędzi góry; poniżej szczytu łączy się z tłem. Wewnątrz znaku, na jego tle, opisany jest na okręgu napis w białym kolorze: International Karate Federation. U podstawy góry znajduje się słowo OYAMA napisane innym krojem pisma).

2. Wszelkie inne znaki są niedozwolone.

3. Emblematy, o których mowa w ust.1 a i b tego paragrafu, są zastrzeżonymi znakami towarowymi.

§ 14

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

2. Oficjalny wykaz stopni i pasów oraz wymagania szkoleniowo-egzaminacyjne, znajdują się w ogólnodostępnym Informatorze Oyama Karate, będącym załącznikiem tego Regulaminu.

§ 15

Noszenie na treningu biżuterii i ozdób jest surowo wzbronione.

§ 16

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

§ 17

W skład obowiązkowego kompletu osobistych ochraniaczy wchodzi: dwa ochraniacze na stopę i goleń, 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".

§ 18

Uczestnicy treningów grup średnio-zaawansowanych, zaawansowanych lub wyczynowych, którzy ukończyli 14 lat, są zobowiązani do zaopatrzenia się w dwa rodzaje drewnianej broni oraz jej posiadania i używania w czasie treningów:

- a. bo (kija)
- b. tonfy (dwóch pałek z trzonkiem)

• IV. Warunki udziału w ćwiczeniach z partnerem i walce sparingowej

§ 19

Uczestnik treningów grup średnio-zaawansowanych, zaawansowanych lub wyczynowych, który ukończył 14 lat, 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".

§ 20

Każdy uczestnik treningów grup średnio-zaawansowanych, zaawansowanych lub wyczynowych, który ukończył 14 lat, bierze dobrowolnie udział w ćwiczeniach z innym partnerem lub w sparingu.

§ 21

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

§ 22

W przypadku podjęcia decyzji przez uczestnika treningu grupy średnio-zaawansowanej, zaawansowanej lub wyczynowej, który ukończył 14 lat, 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, Związku, ich Zarządów, właścicieli, sędziów, trenerów, instruktorów, pracowników, wolontariuszy, przedstawicieli, członków, autoryzowanych i zaproszonych gości, w związku z ewentualnie zaistniałym wypadkiem.

§ 23

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 oraz czystość- pełną odpowiedzialność ponosi ich użytkownik.

§ 24

1. Warunkiem przystąpienia do sparingów, uczestnika treningu który ukończył 14 lat, jest dodatkowe posiadanie przez niego kasku ochronnego na głowie.
2. Uczestnik treningu grup średnio-zaawansowanych, zaawansowanych lub wyczynowych, na polecenie instruktora ma obowiązek ubrać na głowę kask ochronny do udziału w sparingu.
3. W przypadku odmowy ubrania kasku na głowę, uczestnik nie może zostać dopuszczony do udziału w sparingu.
4. Kaski ochronne na głowę powinny znajdować się w dyspozycji instruktora.

§ 25

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

§ 26

Każdy uczestnik treningów grup średnio-zaawansowanych, zaawansowanych lub wyczynowych może w dowolnym momencie przerwać ćwiczenie z partnerem lub sparing.

§ 27

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 organizatora o tym fakcie, celem uzyskania pomocy i sporządzenia stosownego protokołu.

- **V. Etykieta Dojo**

§ 28

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 Dojo.

3. Wejście do Dojo - to nie tylko wejście do budynku, ale także wejście do miejsca, gdzie obowiązują 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", 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 szeregi według posiadanych stopni- od prawego, twarzą w kierunku instruktora. W przypadku równych stopni obowiązuje zasada senioratu (decyduje data wcześniejszego zdania 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 instruktora, prowadzącego trening.

9. Na komendę "seiza" (usiądźcie) wszyscy siadają, przyklękując najpierw na lewe, a potem na prawe kolano, siadają pośladkami na piętach, a zaciśnięte pięści kładą na pachwinach, ręce mają lekko ugięte w łokciach. Plecy trzymają wyprostowane, kolana rozchylone na szerokość barków.

10. Prowadzący trening instruktor siada naprzeciw rzędu. Asystent instruktora lub najstarszy stopniem uczeń ("Sempai"), w ramach ceremonii, wydaje komendy, rozpoczynające lub kończące trening.

11. Na komendę "Mokuso" uczestnicy zamykają oczy i spokojnie oddychając, przygotowują się do udziału w treningu. Na komendę "Mokuso-yame" uczestnicy otwierają oczy. Następnie instruktor obraca się o 180 stopni twarzą do uczestników, wtedy prowadzący ceremonię podaje komendę: "Shihan, Sensei lub Sempai- ni- rei" (ukłon dla instruktora z użyciem tytułu,

posiadanego przez instruktora). Wtedy wszyscy kłaniają się instruktorowi, kładąc pięści, kostkami skierowanymi do ziemi, z głośnym okrzykiem "Osu" !

12. Po ceremonii otwarcia, uczestnicy treningu czekają na polecenie instruktora.

13. Osoba spóźniona, po wejściu na salę, siada w pozycji "seiza" i czeka na decyzję instruktora. Siadać należy twarzą do ściany przy wejściu.

14. Do instruktora nie wolno zwracać się po imieniu. W zależności od posiadanego przez niego stopnia, zwracamy się do niego używając odpowiedniego tytułu w języku japońskim.

15. Instruktor posiadający stopień mistrzowski od 5 dana wzwyż, nosi tytuł "Shihan" (mistrz), od 1 do 4 dana "Sensei" (nauczyciel). Do posiadacza wyższego stopnia uczniowskiego należy zwracać się per "Sempai".

16. Rozmawiając z instruktorem lub posiadaczem starszego stopnia należy stać w pozycji zasadniczej ("fudo-dachi"). Przed i po każdej rozmowie należy uklonąć się z użyciem słowa "Osu"!

17. Przed i po każdym wspólnym ćwiczeniu lub walce, należy uklonąć się partnerowi.

18. W czasie treningu kategorycznie nie wolno opuszczać sali bez zezwolenia instruktora.

19. Po zakończeniu treningu, wychodząc z sali, należy przepuścić przodem instruktora i posiadaczy starszych stopni. Tą samą zasadę stosuje się w szatni, umywalni i na całym terenie Dojo.

20. W czasie treningu osobom w ubraniach cywilnych nie wolno przebywać na terenie Dojo, za wyjątkiem gości zaproszonych przez instruktora.

21. Nie należy przynosić na trening wartościowych rzeczy. Za pozostawienie ich w szatni, pełne ryzyko i konsekwencje ponosi ich właściciel.

22. Palenie tytoniu, picie alkoholu, zażywanie narkotyków i środków dopingujących na terenie Dojo, jest surowo zabronione.

§ 29

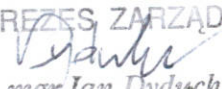
• VI. Przysięga Dojo

1. Będziemy ćwiczyć nasze serca i ciała dla osiągnięcia silnego ducha.
2. Będziemy dążyć do opanowania sztuki karate, aby nasze ciało i zmysły stały się doskonałe.
3. Będziemy przestrzegać zasad grzeczności, poszanowania starszych i powstrzymywać się od gwałtowności.
4. Za wyjątkiem koniecznej obrony zagrożonego życia lub zdrowia, nie będziemy stosować sztuki karate poza Dojo, OSU !

§ 30

1. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem mają zastosowanie postanowienia Zarządu Związku.
2. Regulamin wchodzi w życie w dniu jego uchwalenia.

Krakowski Klub OYAMA
30-384 Kraków, ul. Szuwarowa 8/6
NIP 6772229740 REGON 351346815

PREZES ZARZĄDU

mgr Jan Dyduch