

## **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**

1. 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.
2. W ramach przynależności klubowej, kandydat ma prawo do uczestnictwa w treningach wszystkich grup, odpowiadających jego miejscu zamieszkania, wiekowi i poziomowi zaawansowania.

#### **§ 3**

1. Kandydat do uczestnictwa w treningach, zwany dalej "Kandydatem" zostaje zapisany na listę kandydatów przez organizatora.
2. Rodzaj grupy/grup kandydata jest dostosowany 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

1. 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 szczególnie 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.

2. 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. Złożenie deklaracji u organizatora zajęć musi być poprzedzone wizytą u lekarza, w celu uzyskania jego orzeczenia, potwierdzającego dobry stan zdrowia kandydata i dopuszczającego go do udziału w treningach karate.

4. Kandydat do udziału w treningach grup zaawansowanych i wyczynowych Oyama karate ma obowiązek posiadać aktualne orzeczenie medycznego, wydane przez lekarza sportowego, potwierdzające jego dobry stan zdrowia i dopuszczające go do treningów specjalistycznych oraz zawodów sportowych.

5. Uczestnik treningów grup zaawansowanych i wyczynowych, zobowiązany jest do udziału w okresowych badaniach lekarskich i uaktualniania orzeczenia w przychodni medycyny sportowej, zgodnie z obowiązującymi przepisami.

6. Kandydat wpłaca za pośrednictwem organizatora lub instruktora, roczną składkę na rzecz związku zwaną dalej "składką".

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 z zgodnie z odrębnymi przepisami.

## § 10

1. Uczestnik jest zobowiązany do uiszczania składki członkowskiej rocznej lub jej miesięcznych rat, z tytułu przynależności klubowej w trybie, terminach i wysokości określonych przez organizatora.
2. W uzasadnionych przypadkach, organizator na pisemny wniosek kandydata, może go zwolnić z obowiązku uiszczenia składki członkowskiej rocznej w danym roku szkoleniowym. Dotyczy to kandydatów, skierowanych pisemnie przez dyrekcje współpracujących szkół, państwowe domy dziecka i miejskie ośrodki pomocy społecznej w związku trudną sytuacją ekonomiczną kandydata.
3. Z obowiązku uiszczenia składki członkowskiej rocznej w danym roku szkoleniowym, mogą ubiegać się także pracownicy podmiotów realizujących program SPW oraz członkowie ich najbliższej rodziny.
- 4.

### **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 zwężającymi 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, za wyjątkiem godła narodowego lub flagi polskiej, umieszczonych na karate-gi, na czas uczestnictwa zawodnika w międzynarodowych zawodach.
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.

## § 18

Uczestnicy treningów grup średnio-zaawansowanych, zaawansowanych lub wyczynowych, którzy ukończyli 10 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 10 lat, musi być świadomy ryzyka, wynikającego z brania udziału w ćwiczeniach z partnerem lub kontaktowych walkach sparingowych w danej konkurencji. 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 10 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 10 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 włożyć 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 uczestnika treningu w wieku 10-14 lat do sparingów, jest dodatkowe posiadanie przez niego dwóch standardowych ochraniaczy: kasku ochronnego z kratką na głowę oraz na korpus zwanego dalej „Hogo”.
2. Warunkiem przystąpienia do sparingów, uczestnika treningu, który ukończył 14 lat, jest dodatkowe posiadanie przez niego kasku ochronnego na głowę.
2. Uczestnik treningu grup średnio-zaawansowanych, zaawansowanych lub wyczynowych, przed przystąpieniem do sparingu, na polecenie instruktora, ma obowiązek ubrać na głowę kask ochronny oraz hogo.
3. W przypadku odmowy ubrania kompletnego ochronnego sprzętu, o którym mowa w punkcie 1 i 2 tego paragrafu, uczestnik nie może zostać dopuszczony do udziału w sparingu.
4. Kaski ochronne na głowę oraz hogo 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 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" , 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" (usiadźcie) wszyscy siadają, przyklekując 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. 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 8 dan nosi tytuł „Hanshi” (nauczyciel mistrzów), 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 uklonić się z użyciem słowa "Osu"!
17. Przed i po każdym wspólnym ćwiczeniu lub walce, należy uklonić 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 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. Z 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 361346815

PREZES ZARZĄDU  
  
mgr Jan Dyduch