



# REGULAMIN

## Zabrzeńskiego Klubu Karate w Zabrzu

Zabrzeński Klub Karate, ul. Klimasa 2/6, Zabrze 41-800

Tel. kom.: 793 751 277

[www.karatezabrze.pl](http://www.karatezabrze.pl)

Do użytku wewnętrznego

Zabrze, 01.09.2011r.

### I. Postanowienie ogólne

#### §1

1. Regulamin uczestnictwa w treningach zwany dalej regulaminem obowiązuje wszystkie osoby uczestniczące w treningach organizowanych przez Zabrzeński Klub Karate.
2. Członkami stowarzyszenia w rozumieniu niniejszego regulaminu są wszyscy uczestnicy zajęć rekreacyjnych lub sportowych, organizatorzy zajęć kyokushin karate, trenerzy, instruktorzy, sędziowie i działacze.

### II. Warunki przyjęcia na treningi

#### §2

Kandydat do uczestnictwa w zajęciach rekreacyjnych lub sportowych Kyokushin 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 kyokushin 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 kyokushin karate i sekcji oraz o przysługujących mu prawach i obowiązkach określonych w statucie, regulaminach i zarządzeniach stowarzyszenia. Otrzymuje do wypełnienia deklarację członkowską stowarzyszenia.

1. Statut, regulaminy i zarządzenia Stowarzyszenia są dostępne dla wszystkich zainteresowanych u instruktora prowadzącego treningi, w siedzibie organizatora lub w biurze zarządu stowarzyszenia w godzinach ich działalności.

## §6

Kandydat składa deklarację członkowską Stowarzyszenia, zwaną dalej "deklaracją" bezpośrednio w biurze organizatora lub za pośrednictwem 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. Do deklaracji kandydat dołącza dwa zdjęcia (jedno do deklaracji członkowskiej klubu lub sekcji sportowych, drugie do legitymacji członkowskiej).
5. Kandydat wpłaca za pośrednictwem organizatora (trener lub instruktor), miesięczną składkę członkowską, określoną przez Zarząd Stowarzyszenia.
6. W przypadku osób ćwiczących więcej niż rok lub dłużej, kandydat składa deklarację przynależności klubu jest to przedłużenie jego członkostwa. W tym przypadku wszelkie formalności są przeprowadzane przez biuro klubu wraz zainteresowanym.
7. Kandydat do udziału w treningach grup zaawansowanych i wyczynowych Kyokushin karate lub sekcji sportowych, zamiast zaświadczenia lekarskiego dołącza kartę zdrowia sportowca, potwierdzającego jego dobry stan zdrowia i dopuszczenie do treningów specjalistycznych oraz zwodów sportowych.
8. Uczestnik treningów grup zaawansowanych i wyczynowych, zobowiązany jest do udziału w okresowych badaniach lekarskich i uaktualniania karty zdrowia sportowca, zgodnie z obowiązującymi przepisami.
9. W uzasadnionych przypadkach, Zarząd Stowarzyszenia na wniosek organizatora 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 §8, §10 i §11 lub §12 tego Regulaminu.

## §8

Ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków ponosi sam uczestnik treningów zwany dalej uczestnikiem we własnym zakresie.

## **§9**

Uczestnik dodatkowo ponosi koszt ubezpieczeń od następstw nieszczęśliwych wypadków z tytułu udziału w zawodach sportowych, egzaminach lub obozach szkoleniowych we własnym zakresie.

## **§10**

Uczestnik jest obowiązany do uiszczenia 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 (spodnie dresowe, 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:
  1. na lewej piersi znak graficzny szkoły karate Kyokushin,
  2. na lewym ramieniu odznaka Honbu "kanku" i napis kyokushin pod spodem lub logo Zabrzeńskiego Klubu Karate.
2. Wszelkie inne znaki są niedozwolone.

### **§14**

1. Pas do karate-gi wolno nosić tylko zgodny z nadanym stopniem.
2. Oficjalny wykaz stopni pasów oraz wymagania szkoleniowo – egzaminacyjne są dostępne u instruktorów prowadzących zajęcia.

### **§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 gołeń i śródstopie, dwie rękawice do sportów walki wkładka na zęby w przypadku chłopców i mężczyzn ochraniacze typu su-sensoria a w przypadku dziewcząt i kobiet ochraniacze na piersi.

## **IV. warunki udziału w ćwiczeniach z partnerem i walce sparingowej**

### **§18**

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"

### **§19**

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

### **§20**

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

### **§21**

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.

### **§22**

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.

### **§23**

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

### **§24**

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

## §25

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

## §26

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).

### §27

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. Na komendę "seiza" (usiądźcie) wszyscy siadają, przyklękając 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 trener lub instruktor siada naprzeciw rzędu. Asystent lub najstarszy stopniem 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 pada komenda "shinden-ni rei" ( ukłon " w stronę świątyni" to znaczy w stronę uroczystego miejsca jakim jest dojo, w stronę tradycji karate i "duchów" karate czyli starych mistrzów) wtedy uczestnicy zajęć stawiając przed sobą na podłożu pięści wykonują niski pokłon. Następnie instruktor obraca się przodem do uczestników wtedy prowadzący ceremonię podaje komendę: "Sihan, "Sensei" lub "Sempai-ni-rei" ukłon dla prowadzących zajęcia z użyciem tytułu zależnie od posiadanego stopnia. Wtedy wszyscy kłaniają się, kładąc pięści na podłożu z głośnym okrzykiem "OSU"!

12. Po ceremonii otwarcia uczestnicy treningu czekają na polecenia trenera lub instruktora.
13. 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.
14. 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.
15. Trener lub instruktor posiadający stopień mistrzowski do 5 dana wzwyż nosi tytuł "Shihan" (mistrz), od 1 do 4 dana "Sensei" (nauczyciel). Do posiadacza wyższego stopnia uczniowskiego należy zwracać się per "Sensei".
16. 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 "Osui".
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, 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.
20. W czasie treningu osobom w ubraniach cywilnych nie wolno przebywać na terenie dojo, za wyjątkiem gości zaproszonych przez trenera lub instruktora.
21. Nie należy przynosić na trening wartościowych rzeczy. Za pozostanie 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.

## VI. Przysięga Dojo

### §28

1. Będziemy ćwiczyć nasze serca i ciała dla osiągnięcia pewnego, niewzruszonego ducha.
2. Będziemy dążyć do prawdziwego opanowania sztuki karate aby kiedyś nasze ciało i zmysły stały się doskonałe.
3. Z głębokim zapałem będziemy starać się kultywować ducha samowyrzeczenia.
4. Będziemy przestrzegać zasad grzeczności, poszanowania starszych oraz powstrzymywać się od gwałtowności.
5. Będziemy spoglądać w górę ku prawdziwej mądrości i sile porzucając inne pragnienia.
6. Będziemy wierni naszym ideałom i nigdy nie zapomnimy o cnocie pokory.
7. Przez całe nasze życie poprzez dyscyplinę karate, dążąc będziemy do poznania prawdziwego znaczenia drogi, którą obraliśmy.
8. Nie będziemy stosować i rozpowszechniać sztuki karate poza Dojo.

Japońska Karate-Do Kyokushin Honbu

### §29

W sprawach nie uregulowanych powyższym Regulaminem mają zastosowanie postanowienia Zarządu Stowarzyszenia.

Regulamin obowiązuje od dnia 1 września 2011 roku.