

**REGULAMIN UCZESTNICTWA W TRENINGU
LEWANDOWSKI DOJO FIGHT CLUB**

I. Postanowienia ogólne

§ 1

Regulamin uczestnictwa w treningach zwany dalej „Regulaminem”, obowiązuje wszystkich członków Lewandowski Dojo Fight Club, zwanego dalej „Klubem” w tym m.in.: uczestników zajęć rekreacyjnych lub sportowych, trenerów, instruktorów, sędziów i działaczy.

II. Warunki przyjęcia na treningi

§ 2

Kandydat do uczestnictwa w zajęciach rekreacyjnych lub sportowych zwanych dalej „treningami”, zgłasza prowadzącemu treningi zwanemu dalej „instruktorem” chęć swojego udziału w treningach określonej grupy.

§ 3

Kandydat do uczestnictwa w treningach, zwany dalej „kandydatem” zostaje zapisany na listę kandydatów przez instruktora. Rodzaj grupy dostosowany jest do wieku, stażu członkowskiego i poziomu zaawansowania kandydata.

§ 4

Kandydat zostaje poinformowany przez instruktora, o warunkach organizacyjno-finansowych uczestnictwa w treningach oraz o rodzaju i charakterze treningów.

§ 5

Na pierwszych zajęciach organizacyjno-informacyjnych, kandydat zostaje poinformowany przez instruktora 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 informację o wypełnieniu Klubowej Deklaracji Członkowskiej.

Statut, regulaminy i zarządzenia Klubu są dostępne dla wszystkich zainteresowanych u instruktora prowadzącego treningi.

§ 6

Kandydat składa deklarację członkowską Klubu za pośrednictwem instruktora, prowadzącego treningi lub online.

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. Kandydat wpłaca na konto Klubu lub za pośrednictwem instruktora lub na konto klubu opłatę wpisową określoną w odpowiednim Zarządzeniu Klubu.
4. Warunkiem udziału kandydata w zajęciach treningowych jest uzyskanie orzeczenia lekarza, potwierdzającego dobry stan zdrowia kandydata i dopuszczające go do udziału w zajęciach sportowych organizowanych przez Klub.
5. Kandydat do udziału w treningach grup zaawansowanych i wyczynowych dołącza kartę zdrowia sportowca lub orzeczenie medyczne wydane przez właściwego lekarza, potwierdzające jego dobry stan zdrowia i dopuszczające go do treningów specjalistycznych oraz zawodów sportowych.
6. Uczestnik treningów lub w przypadku osób niepełnoletnich jego rodzic albo opiekun prawny, zobowiązany jest do wykonania okresowych badań lekarskich i uaktualniania karty zdrowia sportowca w przychodni medycyny sportowej, zgodnie z obowiązującymi przepisami.
7. Uczestnik treningów zobowiązany jest do posiadania odpowiednich licencji uprawniających go do udziału w zajęciach treningowych organizowanych przez Klub oraz odpowiednich licencji do uczestnictwa we współzawodnictwie sportowym.

§ 7

Kandydat zostaje dopuszczony przez organizatora do uczestnictwa w treningach po spełnieniu wymagań określonych w paragrafach §3, §4, §5, §6, oraz §8, §9 i §13 lub §14 tego Regulaminu.

§8

Uczestnik zajęć treningowych ma obowiązek posiadać indywidualne ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW) i kosztów leczenia z tytułu udziału w: treningach, zawodach sportowych, seminariach szkoleniowych, egzaminach uczniowskich, egzaminach mistrzowskich.

§ 9

Uczestnik jest zobowiązany do uiszczenia rocznej Klubowej składki członkowskiej w trybie, terminach i wysokości określonych w zarządzeniu Klubu.

§ 10

1. Klub wskazuje, że dane osobowe uczestnika pełnoletniego i niepełnoletniego takie jak imię, nazwisko, przynależność klubowa i wizerunek może być przetwarzane (tj. zbierane, utrwalane, udostępniane, upubliczniane) przez Klub oraz Związek sportowy do którego Klub należy w celach informacyjnych, reklamowych i sprawozdawczych. Wizerunek uczestnika może być użyty do różnego rodzaju form elektronicznego przetwarzania, kadrowania i kompozycji, a także zestawiony z wizerunkami innych osób, może być uzupełniony towarzyszącym komentarzem, natomiast nagranie filmowe i dźwiękowe z jego udziałem mogą być cięte, montowane, modyfikowane, dodawane do innych materiałów powstających na potrzeby promocyjne Klubu i Związku do którego należy. 2. Klub jest administratorem danych osobowych uczestników treningów, zawodników, sędziów, instruktorów i trenerów w zakresie w jakim przetwarza ich dane osobowe

III. Odpowiedzialność za osoby niepełnoletnie

§ 11

Rodzic lub opiekun prawny ponosi pełną odpowiedzialność za zdrowie i bezpieczeństwo osoby niepełnoletniej przed lub po treningu a także w drodze na i z zajęć prowadzonych przez Klub oraz za wszelkie szkody przez nią wyrządzone na wszelkich dobrach osobistych lub materialnych.

§ 12

Klub nie ponosi odpowiedzialności za mienie pozostawione w szatni przez uczestnika zajęć. Wszelkie przedmioty uważane za cenne uczestnik zajęć treningowych może wnieść ze sobą na salę.

IV. Strój treningowy i ochraniacze

§ 13

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.

§ 14

Uczestnik treningów grup średnio-zaawansowanych, zaawansowanych lub wyczynowych, zobowiązany jest do posiadania czystego i kompletnego stroju do ćwiczeń – Karate (karate-gi) lub koszulki i spodni do kickboxingu (Kickboxing), kłapek, ręcznika i osobistych środków czystości.

§ 15

1. Na karate-gi mogą być naszyte tylko emblematy zgodne z zarządzeniem Związku do którego należy Klub. Posiadanie innych znaków na karate-gi jest niedozwolone.
2. Na koszulce lub spodniach do kickboxingu mogą się znajdować loga Klubu oraz inne grafiki związane z tematyką kickboxingu.
3. Zakazane jest aby na stroju sportowym znajdowały się zdjęcia, napisy lub inne treści o tematyce obraźliwej w szerokim znaczeniu tego słowa.

§ 16

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

§ 17

1. Noszenie na treningu biżuterii i ozdób jest surowo wzbronione.
2. Uczestnik treningów ma zadbać o bezpieczeństwo swoje i innych ćwiczących poprzez posiadanie stroju bez zamków, guzików i innych twardych lub ostrych wykończeń a także poprzez kontrolowanie długości paznokci u rąk i nóg.

§ 18

Uczestnik treningów w określonym przez instruktora czasie jest zobowiązany do zaopatrzenia się w komplet osobistych ochraniaczy oraz ich posiadania i używania w czasie treningów.

§ 19

W skład obowiązkowego kompletu osobistych ochraniaczy wchodzi: dwa ochraniacze na stopę i goleń, dwa napiętniki, rękawice bokserskie, kask chroniący głowę, 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.

§ 20

Uczestnicy treningów grup zaawansowanych lub wyczynowych są zobowiązani do zaopatrzenia się w dwa rodzaje drewnianej broni oraz jej posiadania i używania w czasie treningów:

- a. Bo (kija)
- b. Tonfy (dwóch patek z trzonkiem)

V. Warunki udziału w ćwiczeniach z partnerem i walce sportowej

§ 21

Uczestnik treningów grup średnio-zaawansowanych, zaawansowanych lub wyczynowych, musi być świadomy ryzyka, wynikającego z brania udziału w ćwiczeniach z partnerem lub kontaktowych walkach sparingowych. Powinien znać reguły, zasady i przepisy odnoszące się do tych ćwiczeń oraz walki sparingowej zwanej dalej „sparingiem”.

§ 22

Każdy uczestnik treningów bierze dobrowolnie udział w ćwiczeniach z innym partnerem lub w sparingu.

§ 23

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

§ 24

W przypadku podjęcia decyzji przez uczestnika treningu 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/kickboxing przez siebie lub partnera i w pełni zrzeka się ewentualnych roszczeń wobec Klubu, Związku, ich Zarządów, właścicieli, sędziów, trenerów, instruktorów, pracowników, wolontariuszy, przedstawicieli, członków, autoryzowanych i zaproszonych gości, w związku z ewentualnie zaistniałym wypadkiem.

§ 25

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.

§ 26

1. Warunkiem przystąpienia do sparingów, uczestnika treningu jest dodatkowe posiadanie przez niego kasku ochronnego na głowie.
2. Uczestnik treningu na polecenie instruktora ma obowiązek ubrać na głowę kask ochronny do udziału w sparingu.
3. W przypadku odmowy ubrania kasku na głowę lub ochraniacza na korpus (hogo) uczestnik nie może zostać dopuszczony do udziału w sparingu.

§ 27

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

§ 28

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

§ 29

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.

VI. Etykieta Dojo

§30

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 czy na salę, 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, 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 ("Senpai"), 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 prowadzący ceremonię podaje komendę: "Shihan, Sensei lub Senpai-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 "Senpai".
16. Rozmawiając z instruktorem lub posiadaczem starszego stopnia należy stać w pozycji zasadniczej ("fudo-dachi"). Przed i po każdej rozmowie należy ukłonić się z użyciem słowa "Osu"!
17. Przed i po każdym wspólnym ćwiczeniu lub walce, należy ukłonić 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, tzw. „dopalaczy” i środków dopingujących na terenie Dojo, jest surowo zabronione.

VII. Przysięga Dojo

§ 31

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 !

VII. Postanowienia końcowe

§ 32

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