

NIP: 957-115-99-22
REGON: 525618498

Gdański Klub Sportowy SHINOBU



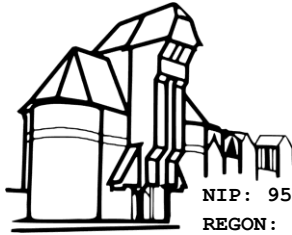
Regulamin uczestnictwa w treningach

Gdański Klub Sportowy SHINOBU jest stowarzyszeniem kultury fizycznej nienastawionym na zysk i nieprowadzącym działalności gospodarczej, zarejestrowanym w ewidencji klubów sportowych na podstawie decyzji nr WRS-V.4222.7.2023.AS wydanej przez Prezydent Miasta Gdańska.

§1

Informacje ogólne

1. Treningi odbywają się od września do końca czerwca, z wyłączeniem ferii, świąt oraz dni ustawowo wolnych od pracy.
2. W wyjątkowych sytuacjach treningi mogą odbywać się również w czasie wakacji, ferii, świąt oraz dni ustawowo wolnych od pracy, przy czym członkowie Klubu są powiadamiani o dodatkowych treningach z odpowiednim wyprzedzeniem.
3. Nabór do Klubu prowadzony jest przez cały rok.
4. Członkowie Klubu poprzez podpisanie deklaracji członkowskiej wyrażają zgodę na umieszczenie swojego wizerunku w środkach masowego przekazu, na stronie internetowej, plakatach, ulotkach, portalach społecznościowych, różnych materiałach promocyjnych dotyczących działalności Gdańskiego Klubu Sportowego SHINOBU.
5. W przypadku niepełnoletnich członków Klubu za bezpieczeństwo przyprawiania/odprawiania dziecka na treningi oraz ich odbiór po treningu odpowiadają jego rodzice bądź opiekunowie prawni.
6. Klub nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w szatni, sali treningowej lub w innym miejscu.



NIP: 957-115-99-22
REGON: 525618498

Gdański Klub Sportowy

SHINOBU



§2

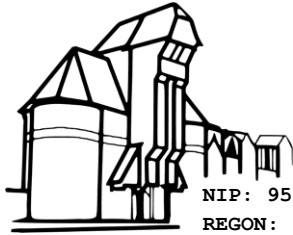
Warunki uczestnictwa w treningach

1. Wypełnienie i podpisanie deklaracji członkowskiej przez członka Klubu bądź jego rodzica/opiekuna prawnego.
2. Uiszczanie składek członkowskich zgodnie z obowiązującym Regulaminem składek członkowskich, znajdującym się na stronie internetowej Klubu oraz w siedzibie Klubu.
3. Brak przeciwwskazań do zajęć rekreacyjno-sportowych w dyscyplinie karate, potwierdzony oświadczeniem w deklaracji członkowskiej, przy czym w przypadku startu członka Klubu w zawodach sportowych wymagane są aktualne badania od lekarza sportowego.
4. Akceptacja niniejszego regulaminu.

§3

Zasady obowiązujące podczas treningów

1. Trening odbywa się tylko w obecności instruktora.
2. Na treningu obowiązuje karate-gi lub inny strój sportowy. Uczestnicy ćwiczą boso.
3. Podczas treningów karate obowiązuje Etykieta Dojo, opisana w §4.
4. W przypadku jakichkolwiek problemów zdrowotnych lub w przypadku odniesienia urazu w trakcie treningu, uczestnik powinien niezwłocznie poinformować instruktora.
5. Korzystanie ze sprzętu treningowego odbywa się za zgodą instruktora i pod jego nadzorem.
6. Każdy członek Klubu ma prawo uczestniczenia w treningach, pokazach oraz innych imprezach organizowanych przez Klub.
7. W przypadku nieprzestrzegania Etykiety Dojo lub zapisów niniejszego regulaminu, instruktor może wyprosić uczestnika z zajęć.



NIP: 957-115-99-22
REGON: 525618498

Gdański Klub Sportowy

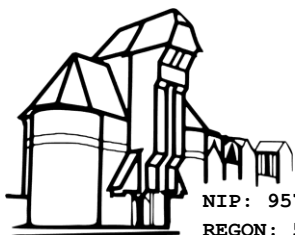
SHINOBU



§4

Etykieta Dojoⁱ

1. Terminem Dojo określa się miejsce, gdzie trenuje się sztuki walki.
2. Etykieta Dojo jest to zbiór pragmatycznych procedur opartych przede wszystkim na dobrych manierach, z których większość zaczerpnięta została z japońskiej tradycji.
3. Przed wejściem do Dojo należy zdjąć obuwie.
4. Wchodząc lub wychodząc z Dojo, należy ukłonić się dwa razy. Stań twarzą do przodu, ukłoń się i powiedz: *Osu*. Następnie zwróć się w kierunku pozostałych uczniów, ukłoń się i jeszcze raz powiedz: *Osu*.
5. Kiedy spóźnisz się na zajęcia, uklęknij w seiza z tyłu, plecami do grupy. Ukłoń się z głośnym *Osu*, by poinformować instruktora, że jesteś gotowy. Czekaj cierpliwie z zamkniętymi oczami. Po uzyskaniu zgody instruktora ukłoń się z głośnym *Osu*. Wstań, odwróć się i ponownie się pokłoń z głośnym *Osu*, po czym szybko dołącz do ostatniego rzędu, niezależnie od swojego stopnia. Chociaż czasem jest to nieuniknione, uczniowie powinni starać się nie spóźniać na zajęcia.
6. Bez polecenia nie zdejmuj żadnej części karate-gi podczas treningu.
7. Nie jedz, nie żuj gumy, nie pal ani nie pij w Dojo.
8. Gdy zostaniesz poproszony o przejście w określone miejsce, podczas ustawiania się na początku treningu lub w każdym innym jego momencie, zawsze poruszaj się tak szybko, jak to możliwe. Nie spaceruj.
9. Nigdy nie ćwicz kumite bez obecności instruktora. Ćwicząc kumite z czarnym pasem, staraj się jak najlepiej, ale okazuj szacunek dla jego stopnia. Jeśli wydaje się tobie, że możesz walczyć mocniej i że masz na to zgodę, zrób to. Pamiętaj jednak, że podczas sparingu ma on na uwadze twój niższy stopień, więc nie będzie walczył z pełnią swoich sił i umiejętności.



NIP: 957-115-99-22
REGON: 525618498

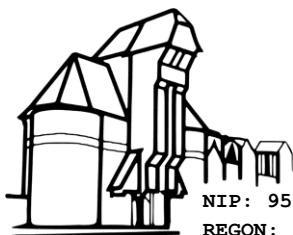
Gdański Klub Sportowy

SHINOBU



Z drugiej strony czarne pasy powinny zawsze wspierać oraz mobilizować posiadaczy niższych stopni i również traktować ich z szacunkiem.

10. Nigdy nie proś posiadacza wyższego stopnia o kumite. Jednak, gdy zostaniesz poproszony przez niego, nie powinieneś odmawiać.
11. Bez zgody instruktora nie zmieniaj miejsca przypisanego twojemu stopniowi. Nigdy nie chodź pomiędzy rzędami ani pomiędzy instruktorem a osobami trenującymi. Jeśli musisz opuścić swoje miejsce, przejdź na zewnątrz swojego rzędu w jedną ze stron i stamtąd przejdź dalej.
12. Zwracaj się do swojego instruktora Sempai, Sensei lub Shihan, w zależności od jego stopnia. Podczas zajęć nie zwracaj się do instruktora po imieniu.
13. Traktuj swój trening poważnie - to nie jest błaża sprawa. Karateka jest zawsze uważny i dobrze wychowany. Posiadanie wyższego stopnia (zwłaszcza czarnego pasa) nie jest przepustką do bycia nadmiernie zrelaksowanym i poufałym w Dojo. Nie marnuj czasu swojego i innych, jeśli nie jesteś gotowy, by traktować trening z szacunkiem i powagą, na jakie zasługują.
14. Nie wychodź z Dojo przed końcem treningu. O ile instruktor nie zarządzi inaczej, uczeń powinien pozostać w Dojo do końca ceremonii zakończenia treningu. Nieprzestrzeganie tej zasady nie jest kategoryczne. Jeśli okoliczności wymagają, abyś wyszedł wcześniej, najpierw poinformuj o tym instruktora.
15. Przerwy na uzupełnienie płynów dozwolone są tylko na polecenie instruktora. Nigdy w tym celu nie opuszczaj szeregu bez uprzedniego pozwolenia.
16. Aby poprawić lub ponownie zawiązać obi lub aby poprawić karate-gi, odwróć się od grupy lub partnera, z którym trenujesz. Naucz się szanować swój pas jako symbol wysiłku, który wkładasz w trening.



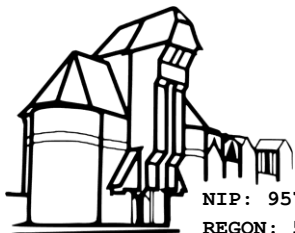
NIP: 957-115-99-22
REGON: 525618498

Gdański Klub Sportowy

SHINOBU



17. Twoje karate-gi musi być zawsze czyste i schludne. Twój pas powinien być suszony na powietrzu, ale nigdy nie prany, ponieważ w sposób symboliczny zawiera ducha twojego ciężkiego treningu.
18. Na karate-gi oprócz znaku kanji na lewej części bluzy i ewentualnie znaku kanku na lewym rękawie, nie powinny znajdować się żadne inne naszywki lub napisy. Dopuszcza się także noszenie na prawym rękawie naszywki informującej o przynależności do Polskiego Związku Karate Kontaktowego bądź innej organizacji Karate.
19. Słuchaj uważnie wskazówek instruktora. Pamiętaj, że instruktor nie poprosi cię o zrobienie czegoś, czego sam by nie zrobił. Wszystkie wskazówki potwierdzaj głośnym *Osu*.
20. Traktuj swojego instruktora oraz partnerów treningowych w Dojo z takim samym szacunkiem, jakiego sam oczekujesz w ramach zwyczajnej uprzejmości. Karate zaczyna się i kończy na uprzejmości. Nigdy nie kwestionuj jego/jej wskazówek. Z drugiej strony instruktor nie może nadużywać swojej roli. Powinien on dawać przykład pokory i uprzejmości.
21. W trosce o bezpieczeństwo i schludność nie noś biżuterii podczas treningu, jak również, gdy jesteś ubrany w karate-gi.
22. Zawsze utrzymuj paznokcie u rąk i nóg w czystości i przycinaj je krótko. Przed treningiem upewnij się, że twoje stopy, paznokcie i dłonie są czyste.
23. Pamiętaj, aby skorzystać z toalety przed treningiem. Przypadkowy cios w pełny pęcherz może być niezwykle niebezpieczny. Ponadto trening z pełnym żołądkiem również nie jest wskazany, unikaj jedzenia na godzinę przed rozpoczęciem zajęć.
24. Należy dbać o sprzęt do ćwiczeń i używać go zgodnie z przeznaczeniem.



NIP: 957-115-99-22

REGON: 525618498

Gdański Klub Sportowy SHINOBU



§ 5

Opłaty

1. Wysokość składek członkowskich oraz sposób i opłacania zostały określone w Regulaminie składek członkowskich oraz stosowanej uchwale Zarządu Klubu, znajdujących się na stronie internetowej Klubu oraz w siedzibie Klubu
2. Dwa pierwsze treningi dla kandydatów na członków Klubu są nieodpłatne.

§ 6

Ubezpieczenie NNW

1. Klub nie ubezpiecza członków Klubu od następstw nieszczęśliwych wypadków NNW, a każdy członek klubu ubezpiecza się od NNW indywidualnie w dowolnej formie.

§ 7

W sprawach nieobjętych niniejszym regulaminem decyzje podejmuje Zarząd Klubu.

§ 8

Regulamin wchodzi w życie z dniem 01.09.2023 r.

¹ Etykieta Dojo została opisana na podstawie: *Cameron Quinn*, „Budo Karate of Mas Oyama - 2nd Edition”, CQP, 2020.