

# REGULAMIN UCZESTNICTWA W TRENINGU OYAMA POLSKIEJ FEDERACJI KARATE

## I Postanowienia ogólne

### § 1

1. Regulamin uczestnictwa w treningach, 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, oraz organizatorów zajęć, trenerów, instruktorów, sędziów i działaczy.

## II Warunki przyjęcia na treningi

### § 2

Kandydat do uczestnictwa w zajęciach rekreacyjnych lub sportowych, zwanych dalej "treningami", zgłasza organizatorowi zajęć, zwanym dalej "organizatorem" chęć swojego udziału w treningach określonej grupy.

### § 3

1. Kandydat do uczestnictwa w treningach, zwany dalej "kandydatem" zostaje zapisany na listę kandydatów przez organizatora. Rodzaj grupy dostosowany jest do wieku, stażu członkowskiego i poziomu zaawansowania kandydata.
2. Kandydat ma prawo uczestniczyć w zajęciach innych grup, o podobnym stażu i poziomie zaawansowania, w ramach składki członkowskiej za dany sezon.

### § 4

Kandydat zostaje poinformowany przez upoważnionego przedstawiciela lub pracownika organizatora, o warunkach organizacyjno-finansowych uczestnictwa w treningach oraz o rodzaju i charakterze treningów.

### § 5

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

2. Kandydat otrzymuje do wypełnienia deklarację członkowską organizatora zwaną dalej "deklaracją".

3. Statut, regulaminy i zarządzenia organizatora oraz Związku są dostępne dla wszystkich zainteresowanych u instruktora prowadzącego treningi, w siedzibie organizatora, w Biurze Zarządu Związku, w godzinach ich działalności, a także, na internetowych stronach organizatora oraz Związku.

## § 6

Kandydat składa deklarację członkowską organizatora, bezpośrednio w biurze organizatora lub za pośrednictwem instruktora, prowadzącego treningi.

1. Deklaracja musi być dokładnie i czytelnie wypełniona, zgodnie z przepisami RODO, i podpisana przez kandydata.
2. W przypadku, kiedy kandydat jest niepełnoletni, deklarację musi podpisać jeden z rodziców lub opiekun prawny kandydata.
3. Warunkiem udziału kandydata w zajęciach jest uzyskanie orzeczenia lekarza, potwierdzającego dobry stan zdrowia kandydata i dopuszczające go do udziału w zajęciach karate.
4. Warunkiem udziału kandydata w zajęciach grup zaawansowanych oraz wyczynowych, jest uzyskanie orzeczenia lekarza sportowego, potwierdzającego jego dobry stan zdrowia i dopuszczającego go do udziału w specjalistycznych treningach, egzaminach oraz zawodach sportowych Związku.
5. Uczestnik treningów grup zaawansowanych i wyczynowych, zobowiązany jest do udziału w okresowych badaniach lekarskich i uaktualniania orzeczeń medycznych.
6. Zgodnie ze statutem i aktualnym zarządzeniem organizatora w sprawie składki członkowskiej na dany sezon, kandydat ma obowiązek terminowego uiszczenia składki członkowskiej lub jej miesięcznych rat.
7. W uzasadnionych przypadkach, na wniosek kandydata lub jego pełnomocnika, organizator treningów, może zwolnić kandydata z obowiązku uiszczenia pełnej składki członkowskiej klubu lub jej miesięcznej raty, w danym roku szkoleniowym.
8. Kandydat wpłaca za pośrednictwem organizatora lub instruktora, opłatę za indywidualną licencję członkowską Związku zwaną dalej "licencją".
9. Organizator przesyła do Związku listę uczestników treningów zawierającą imię, nazwisko i datę urodzenia uczestnika oraz informację o zapłacie przez niego licencji za dany sezon.

## § 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 na zasadach ogólnych 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

1. Uczestnik jest zobowiązany do uiszczania składek członkowskich oraz opłat w trybie, terminach i wysokości określonych przez organizatora.
2. Organizator i Związek 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 organizatora oraz Związek 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 organizatora i Związku.
3. Związek jest administratorem danych osobowych uczestników treningów, zawodników, sędziów, instruktorów i trenerów w zakresie w jakim przetwarza ich dane osobowe.

## III Strój treningowy i ochroniacze

### § 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 Oyama karate (Wyraz "Poland" pisany dużymi drukowanymi literami, a pod nim dwa hieroglify japońskie o brzmieniu "Oyama"),

b. Na lewym ramieniu emblemat OYAMA Międzynarodowej Federacji Karate (OYAMA IKF): 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. Emblematy, o których mowa w ust.1 a i b tego paragrafu, są zastrzeżonymi znakami towarowymi w Urzędzie Patentowym RP.

3. Posiadanie innych znaków na karate-gi jest niedozwolone. Wyjątek stanowi naszywka z godłem Rzeczypospolitej Polski (orzeł biały z koroną na czerwonym tle) uprawniona do noszenia na prawym rękawie, jedynie w czasie zawodów zagranicznych.

## § 14

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

2. Oficjalny wykaz stopni i kolorów pasów wraz z pagonami oraz wymagania szkoleniowo-egzaminacyjne, znajdują się w ogólnodostępnym informatorze Związku, będącym załącznikiem do tego Regulaminu.

## § 15

Noszenie na treningu biżuterii i ozdób jest wzbronione.

## § 16

Uczestnik treningów na grupach 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 gołeń, 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 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 w walce sparingowej

## § 19

Uczestnik treningów grup średnio-zaawansowanych, zaawansowanych lub wyczynowych, który ukończył 8 lat, musi być świadomy ryzyka, wynikającego z brania udziału w ćwiczeniach z partnerem lub w kontaktowych walkach sparingowych zwanych dalej "sparingiem". Uczestnik powinien znać i rozumieć reguły, zasady bezpieczeństwa oraz przepisy odnoszące się do ww. ćwiczeń i sparingów i je przestrzegać.

## § 20

Każdy uczestnik treningów grup średnio-zaawansowanych, zaawansowanych lub wyczynowych, który ukończył 8 lat, bierze dobrowolnie udział w ćwiczeniach z innym partnerem lub w sparingu.

## § 21

W przypadku podjęcia decyzji przez uczestnika treningu grupy średnio-zaawansowanej, zaawansowanej lub wyczynowej, który ukończył 8 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.

## § 22

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.

## § 23

1. Warunkiem przystąpienia do sparingów uczestnika treningu jest dodatkowe posiadanie przez niego wymaganego kasku ochronnego na głowie.
2. Warunkiem przystąpienia do sparingów, uczestnika treningu w wieku od 8 do 14 lat, jest ubranie przez niego: na głowę kasku ochronnego z kratką oraz na korpus standardowego ochraniacza (hogo).
3. W przypadku odmowy ubrania kasku na głowę lub standardowego ochraniacza (hogo) na korpus, uczestnik nie może zostać dopuszczony do udziału w sparingu.
4. Kaski ochronne na głowę oraz ochraniacze hogo powinny znajdować się w dyspozycji instruktora.

## § 24

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

## § 25

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

## § 26

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

## V Etykieta Dojo

### § 27

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" (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 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 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 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.

## § 28

### 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 !

## § 29

1. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem mają zastosowanie postanowienia Zarządu Związku oraz organizatora.