

## Zasady w Klubie Karate Kyokushin Nintai



**Każda osoba biorąca udział w zajęciach (ćwicząc lub obserwując zajęcia) zobowiązuje się do przestrzegania poniższych zasad.**

### Dotyczy treningów Karate Kyokushin - dla uczestników

1. Przed rozpoczęciem zajęć i po ich zakończeniu przebieram się w szatni zachowując ciszę. Nie ruszam cudzych rzeczy i nie krzyczę.
2. Po przebraniu, gdy będę oczekiwać na wejście na salę ćwiczeń, nie będę biegać, krzyczeć i zaczepiać innych.
3. Na salę wejść dopiero, gdy będzie tam obecny trener i pozwoli wejść.
4. Przed wejściem i wyjściem z sali/ miejsca ćwiczeń, stanę w drzwiach/ wejściu, wykonam ukłon i głośno powiem: "OSU" (czyt. US).
5. Zawsze po wejściu na salę ćwiczeń podejść do swojego trenera i pozdrowię go mówiąc "OSU"
6. Podczas przebywania na sali/ miejscu ćwiczeń, a jeszcze przed rozpoczęciem zajęć nie będę krzyczeć, biegać i dotykać żadnego sprzętu, który jest na sali. W chwili, w której zostanie ogłoszona zbiórka - błyskawicznie ustawię się w swoim szeregu w pozycji "FUDO-DACHI"
7. Podczas ceremonii zbiórki usiądę w pozycji "SEIZA" pięści położę na pachwinach. Po komendzie: "MOKUSO" - zamknę oczy i nie będę się kręcić, zaczepiać innych, otwierać oczu. Po komendzie: "MOKUSO-YAME" - otworzę oczy i będę postępować wg zaleceń osoby prowadzącej ceremonię.
8. Będę okazywał należyty szacunek senpai (starszy stopniem) i sensei (nauczyciel).
9. Po wejściu na salę ćwiczeń nie opuszczę jej bez wiedzy osoby prowadzącej zajęcia. Bez względu na to, czy trening już się rozpoczął, czy też nie. Zawsze poproszę o zgodę instruktora bądź osobę odpowiedzialną za przebieg zajęć.
10. Paznokcie u rąk będę miał(a) krótko przycięte, bez kolorowych lakierów. Zadbam o podstawową higienę osobistą.
11. Podczas treningu będę wykonywać wyłącznie ćwiczenia, które zlecił instruktor. Nigdy nie będę wykonywać żadnych ruchów, które mogą zagrozić innym uczestnikom zajęć, jak również mnie. Nie będę ruszać sprzętu znajdującego się na sali bez zgody.
12. W czasie trwania zajęć nie będę rozmawiać, ponieważ wiem, że przeszkadza to trenerowi i innym osobom obecnym na sali.
13. Za każdym razem, gdy coś mi dolega źle się poczuje lub gdy ktoś będzie mnie zaczepiał, poinformuję o tym trenera.
14. Przed każdym treningiem zdejmę całą biżuterię i wszystkie opaski z rąk, nóg, szyi czy uszu oraz zadbam, by ich nie zgubić
15. Nigdy nie będę pokazywać poza salą czego się nauczyłem.
16. Nie będę używać wulgaryzmów i przekleństw, obrażać lub wyśmiewać kolegów i koleżanek.
17. Rozumiem że brak opłaty składki członkowskiej wiąże się z tym że nie będę mógł brać czynnego udziału w zajęciach.
18. Nie będę sprawiać kłopotów wychowawczych rodzicom/ opiekunom, nauczycielom w szkole i trenerowi na sali.
19. Za każdym razem, gdy ktoś mnie uderzy lub będzie mnie zaczepiał, niezwłocznie powiadomię swojego trenera.
20. Będę szanował sprzęt, z którego korzystam.
21. Nigdy nie przyjdę na trening w stanie wskazującym na spożycie chociażby minimalnej ilości alkoholu, środków odurzających itp.
22. Rozpoczynając treningi w Klubie zobowiązuje się do rzucenia palenia (dotyczy osób palących) i/lub innych nałogów.
23. Nie będę zachowywać się w sposób powszechnie uznany za niewłaściwy i obraźliwy, a nie ujęty powyższym regulaminem.
24. Przed przystąpieniem do pierwszego egzaminu zadbam o to, aby zakupić Kimono.
25. Akceptuję i będę się stosował bez podejmowania zbędnej dyskusji do wszelkich poleceń trenera, w szczególności dotyczących ćwiczeń koniecznych do wykonania jako następstwo nieprawidłowego zachowania.

### Dotyczy treningów Karate Kyokushin - dla gości

1. Nie wolno bez zgody Trenera wejść na salę ćwiczeń - przed wejściem należy zapytać o zgodę instruktora, który ma prawo odmówić przebywania na sali ćwiczeń bez podania powodu.
2. Przed wejściem na salę należy:
  - a. Zdjąć obuwie lub założyć obuwie zamienne, chyba że instruktor zezwoli na inne rozwiązanie.
  - b. Wyłączyć telefon komórkowy i wszelkie urządzenia, które mogą zakłócić przebieg zajęć.
3. **ZAKAZUJE SIĘ:** fotografowania i nagrywania filmów podczas trwania treningu. Chęć dokumentowania zajęć prosimy zgłosić trenerowi przed wejściem na salę ćwiczeń. Trener ma prawo odmówić wykonywania w/w czynności bez podania powodu.
4. Zabrania się „zagadywania” do osób ćwiczących, kierowanie swoich prywatnych uwag do dzieci, poprawianie ich itp.
5. Zabrania się jakichkolwiek rozmów, ponieważ rozprasza to osoby ćwiczące.

Niestosowanie się do powyższych zapisów będzie skutkowało natychmiastowym wyproszeniem z sali ćwiczeń  
Wszelkie objawy braku szacunku, niestosowanie się do Etykiety Dojo, brak samodyscypliny, nieposłuszeństwo, obrażanie współćwiczących oraz wszelkie zachowania uznane przez trenera za niestosowane w trakcie zajęć, a także poza salą skutkować będą koniecznością wykonania zadań sprawności fizycznej a w skrajnych przypadkach zawieszeniem w prawach członka lub wydaleniem z zajęć.