

REGULAMIN KKS BUDO

Regulamin ma na celu określenie praw i obowiązków członka klubu. Nadrzędnym jest zapewnienie bezpieczeństwa w trakcie zajęć oraz zapewnienie warunków do właściwego rozwoju ćwiczących. Regulamin klubu opiera się na statucie klubu

Celem KKS BUDO jest:

- 1) propagowanie zdrowego stylu życia, ochrona i promocja zdrowia,
- 2) edukacja sportowa oraz zajęcia sportowe i rekreacyjne,
- 3) upowszechnianie i promocja sportu i rekreacji, aktywnego spędzania wolnego czasu,
- 4) działalność charytatywna, kształtowanie postaw społecznych,
- 5) popularyzowanie sportów a w szczególności sportów walki,

Klub realizuje swoje cele poprzez:

- 1) Działalność klubów sportowych.
- 2) Pozaszkolne formy edukacji sportowej oraz zajęć sportowych i rekreacyjnych .
- 3) Działalność obiektów sportowych, służących poprawie kondycji fizycznej
- 4) Wypożyczanie i dzierżawę sprzętu rekreacyjnego i sportowego.
- 5) Działalność wydawniczą, rozrywkową i rekreacyjną.

Członkowie, ich prawa i obowiązki

Członkami Stowarzyszenia mogą być osoby fizyczne i dzielą się na:

1. członków zwyczajnych,
2. członków honorowych,
3. członków wspierających (sponsorów)

Członek zwyczajny ma prawo do:

- 1) czynnego i biernego prawa wyborczego do władz Stowarzyszenia,
- 2) zgłaszania opinii i wniosków pod adresem władz Stowarzyszenia,
- 3) zaskarżania do Walnego Zebrania Członków uchwały Zarządu Stowarzyszenia o skreśleniu z listy członków,
- 4) udziału w zgrupowaniach, zawodach sportowych,
- 5) zatrzymania wszystkich trofeów zdobytych w zawodach indywidualnych.

Członek zwyczajny obowiązany jest do:

- 1) przestrzegania statutu, regulaminów i uchwał władz Stowarzyszenia,
- 2) regularnego opłacania składek i innych świadczeń na rzecz Stowarzyszenia,
- 3) czynnego uczestniczenia w pracach i życiu Stowarzyszenia,
- 4) posiadania właściwego stroju i innego wyposażenia,
- 5) udziału w zawodach, turniejach, obozach, zgrupowaniach i innych imprezach organizowanych przez Stowarzyszenie lub w których bierze ono udział,
- 6) godnego i honorowego reprezentowania Stowarzyszenia.

Członkostwo w Klubie ustaje na skutek:

- 1) dobrowolnej rezygnacji z przynależności do Stowarzyszenia, zgłoszonej na piśmie Zarządowi, po uprzednim uregulowaniu wszelkich zobowiązań
- 2) śmierci członka,
- 3) skreślenia z listy członków z powodu nieusprawiedliwionego zalegania z opłatą składek członkowskich lub innych zobowiązań,

Zgoda na gromadzenie i przetwarzanie danych osobowych:

Członek klubu – osoba biorąca udział w zajęciach wyraża zgodę na gromadzenie i przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb działalności Klubu. Klub zapewnia wgląd oraz możliwość ich poprawy

ZAJĘCIA REKREACYJNO-SPORTOWE

- 1) Zajęcia rekreacyjno-sportowe są prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę posiadającą stosowne uprawnienia
- 2) Program oraz zakres zajęć jest dostosowany do aktualnie obowiązujących przepisów prawa

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W TRAKCIE ZAJĘĆ

Kontuzje i urazy są najgorszą rzeczą dla trenujących gdyż w ich następstwie nie można trenować lub treningi nie mogą być pełnowartościowe. Dbanie o własne bezpieczeństwo idzie w parze z dbaniem o zdrowie ćwiczącego partnera.

- ✓ Obowiązkowo składamy deklarację przestrzegania zasad bezpieczeństwa
- ✓ By rozpocząć systematyczne treningi musisz uzyskać pozytywną opinię lekarską
- ✓ Jeśli jesteś osobą niepełnoletnią musisz posiadać pisemną zgodę rodziców/opiek.
- ✓ W trakcie zajęć sztuk walki jako podstawową zasadę należy uznać zdyscyplinowanie i wykonywanie jedynie zaleconych ćwiczeń.
- ✓ Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do wykonania ćwiczenia poproś instruktora o wyjaśnienie.
- ✓ Skoncentruj się na dokładnej rozgrzewce, nie wykonuj technik bez pewności że jesteś właściwie rozgrzany.
- ✓ Wykonuj ćwiczenia dokładnie, tak by w ich trakcie nie nabawić się kontuzji
- ✓ Znając swoje możliwości nie przesadzaj z obciążeniami i ilością ćwiczeń, dla pewności powinieneś zrobić ich mniej niż jesteś w stanie.
- ✓ W przypadku doznania urazu – kontuzji natychmiast zgłoś to swojemu instruktorowi
- ✓ Pomimo zabezpieczenia przez instruktora kontuzji należy zgłosić się do lekarza.

ETYKIETA DOJO (Karate)

- Kiedy wchodzisz do Dojo lub je opuszczasz, stań w wejściu, przodem do sali, wykonaj ukłon i powiedz „**OSU**”. Jest to wyraz szacunku dla Dojo i osób znajdujących się w nim.
4. Jeśli spóźniłeś się na trening, usiądź blisko wejścia, tyłem do grupy w **SEIZA** (ceremonialna pozycja klęcząca). Na komendę instruktora, wstań, obróć się do niego przodem, wykonaj ukłon i powiedz „**OSU**” oraz „**Shitsurei Shimasu**” (przepraszam, że przeszkadzam), a następnie szybko dołącz do ostatniego szeregu ćwiczących.
 5. Nie jedz, nie pij, nie pal, nie żuj gumy w Dojo.
 6. Szybko i sprawnie wykonuj polecenia instruktora. Nie spaceruj po Dojo.
 7. Nie praktykuj KUMITE bez polecenia instruktora.
 8. Pod żadnym pozorem nie wychodź z szeregu bez zapytania instruktora o pozwolenie. Jeśli musisz opuścić swoje miejsce, nie przechodź między instruktorem a ćwiczącymi. Przejdź na bok za szeregiem, w którym stałeś, a stamtąd poruszaj się dalej.
 9. W Dojo do instruktora i starszych stopniem zwracaj się używając należącego im tytułu (**SEMPAI, SENSEI, SHIHAN**). Gdy zwracają się do Ciebie, zrozumienie polecenia wyraż głośnym „**OSU**”.
 10. Poważnie podchodź do treningu. Nie śmiej się, nie chichotaj, nie rozmawiaj ani nie powoduj niepotrzebnych przerw w czasie treningu. Oczekując na kolejną komendę, zawsze zachowuj pozycję **FUDO DACHI**.
 11. Wszystkie polecenia instruktora powinny być wykonywane bez zbędnych pytań. Twój instruktor nie poprosi Cię o wykonanie czegokolwiek, czego sam nie wykonywałby wcześniej. Jeżeli nie jesteś w stanie poprawnie wykonać jakiegoś polecenia, wykonaj je najlepiej, jak potrafisz.
 12. Paznokcie muszą być obcięte krótko i czyste.
 13. Podczas przerwy nie siadaj na krześle, nie opieraj się o ściany ani się nie kładź. Lepiej coś poćwicz zamiast tracić czas.
 14. Wszyscy ćwiczący są odpowiedzialni za czystość, porządek i bezpieczeństwo w Dojo.
 15. Twoja **karate-ga** musi być zawsze schludna i czysta. Twój pas **NIGDY** nie powinien być prany, a jedynie suszony. Ponieważ symbolizuje on ducha Twojego ciężkiego treningu. Bez względu na okoliczności żaden karateka płci męskiej nie powinien nosić ani t-shirt'ów, ani innego ubrania pod karate-gą.
 16. Nie noś biżuterii ani zegarka podczas treningu.

PRZYSIĘGA DOJO (Karate)

1. Będziemy ćwiczyć nasze serca dla osiągnięcia pewnego i niewzruszonego ducha.
2. Będziemy dążyć do prawdziwego opanowania sztuki karate, aby kiedyś nasze ciało i zmysły stały się doskonałe.
3. Z głębokim zapalem będziemy starać się kultywować ducha samo-wyrzeczenia.
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, dążyć będziemy do poznania prawdziwego znaczenia drogi, którą obraliśmy.

ZNACZENIE OSU

Osu oznacza cierpliwość, szacunek i uznanie. Aby wypracować silne ciało i silnego ducha należy przejść rygorystyczny trening. Wymaga to wielkiego poświęcenia i trudu, ponieważ dochodzisz do granic wytrzymałości i chcesz przestać, poddać się. Gdy dochodzisz do tego punktu, musisz przełamać siebie, swoją słabość i wygrać. Aby to zrobić musisz nauczyć się wytrwałości, ale ponad wszystko musisz nauczyć się bycia cierpliwym. To jest właśnie **OSU**.

Przyczyną twojego poddania się ciężkiemu treningowi jest fakt, że troszczysz się o siebie, a troszczyć się o siebie znaczy szanować siebie. Ten szacunek w stosunku do samego siebie staje się szacunkiem dla twojego instruktora i kolegów. Kiedy wchodzisz do Dojo wykonujesz ukłon i mówisz **Osu** - co oznacza, że szanujesz Dojo i czas, który tam spędzasz ćwicząc. To właśnie wyraża **OSU**.

Gdy trenujesz dajesz z siebie wszystko przez szacunek do samego siebie. Kiedy kończysz trening kłaniasz się instruktorowi i kolegom mówiąc **Osu**. Następnie, gdy opuszczasz Dojo - zatrzymujesz się w drzwiach, kłaniasz się i jeszcze raz mówisz **Osu!** Robiąc to wyrażasz uznanie. To uczucie wyraża właśnie **OSU**.

OSU oznaczające cierpliwość, szacunek i uznanie stanowi zatem bardzo ważne słowo w Karate Kyokushin. Używając słowa **OSU** przypominamy sobie o tych nieodzownych wartościach.

<http://www.budo.krosno.net.pl>