



## REGULAMIN

### I. Składka członkowska

- składka członkowska miesięczna płatna do 10-tego dnia każdego miesiąca w roku szkoleniowym 2020/2021 określona na podstawie miejsca treningowego,
- honorowana zniżka rodzinna i kwartalna.

### II. Regulamin zajęć i członkostwa w Akademii Sportu i Karate Tradycyjnego w Warszawie

1. Członkiem Akademii Sportu i Karate Tradycyjnego w Warszawie, zwanej dalej Akademią lub ASiK, może zostać każda osoba, która wypełni deklarację i w pełni zaakceptuje regulamin Akademii.
2. Kandydat składa Deklarację Członkowską bezpośrednio u instruktora. Deklaracja musi być dokładnie, czytelnie wypełniona i podpisana przez pełnoletniego kandydata lub rodzica/prawnego opiekuna, który bierze odpowiedzialność za przestrzeganie przez dziecko regulaminu Akademii. Do deklaracji musi być dołączone zaświadczenie od lekarza o aktualnych badaniach-braku przeciwwskazań do uprawiania sportu. Kandydat wpłaca za pośrednictwem konta bankowego, roczną składkę członkowską, płatną w miesięcznych lub kwartalnych ratach oraz wpisowe w wys. 60zł, określone przez Zarząd Akademii. **Składka członkowska potwierdza przynależność do ASiK**, w żadnym wypadku nie jest to opłata za treningi. 3-miesięczny brak składki skutkuje skreśleniem z listy członków klubu (przy ponownym rozpoczęciu obowiązuje wpisowe.) Zajęcia opuszczone można odrabiać w równorzędnych grupach w innej placówce lub w tej samej w "młodszych". Członek może zrezygnować z członkostwa na własny, pisemny wniosek, na tydzień przed nowym miesiącem. Inaczej uiszcza opłatę za dany miesiąc.
3. Członkowie zobowiązani są do uiszczania składek członkowskich za udział w treningach w trybie, terminach i wysokości określonych przez Akademię. Składki wnoszone są z góry za dany miesiąc. Obowiązuje to wszystkich ćwiczących bez względu na ilość treningów wykorzystanych w miesiącu. W przypadku absencji w treningach wynoszącej 3 tygodnie lub dłużej (choroba, wyjazd lub inne przypadki losowe) na prośbę członka obowiązuje ulga w wys.50% składki miesięcznej. Zniżka rodzinna: składka dla drugiej i każdej następnej osoby z najbliższej rodziny jest obniżona o kwotę podaną przez Akademię (przy różnych wysokościach składek, zniżki są uwzględniane dla osób z niższymi składkami).
4. W okresie wakacji Akademia zapewnia członkom zajęcia przynajmniej raz w tyg.– wysokość składki wynosi 80zł. –osoby z "Dojo"/oraz 70zł. – osoby z "Sekcji". W przypadku braku uczestnictwa w zajęciach, członek uiszcza składkę "postojową" w wys. odpowiednio: 40zł. – "Dojo"/ oraz 35zł.- Sekcje. Część placówek może zostać zwolniona ze składki wakacyjnej (inne dzielnice) – ustala Akademia. Składka za VII,VIII m-c nie dotyczy września oraz osób, które w danym miesiącu biorą udział w obozie.
5. W uzasadnionych przypadkach Prezes może zwolnić członka z obowiązku uiszczenia części lub całości składki w danym miesiącu, po złożeniu pisemnego uzasadnienia, lub wykonując prace na rzecz ASiK.
6. Osoby biorące udział w treningach ASiK muszą posiadać **ubezpieczenie NNW** we własnym zakresie.
7. Członek klubu ma prawo uczestniczyć w zajęciach, brać udział we wszelkich aktywnościach organizowanych przez Akademię, godnie reprezentować ją na zawodach sportowych i pokazach karate.
8. Dokumentem potwierdzającym przynależność do Akademii Sportu i Karate oraz uprawniającym do korzystania z usług ASiK jest deklaracja członkowska. Klub może zarządzić zmianę godzin grup lub w uzasadnionym przypadku - regulować opłatę członkowską oraz odrabiać treningi (święta, ferie).

### III. Regulamin uczestnictwa w zajęciach

1. Uczestnicy zajęć przebywają na sali treningowej wyłącznie w obecności instruktora. W czasie treningu ćwiczący muszą być zdyscyplinowani. Nie można samowolnie wykonywać żadnych ćwiczeń. ASiK nie bierze odpowiedzialności za osoby, które samodzielnie wykonują ćwiczenia nie przestrzegając podstawowych zasad bezpieczeństwa w stosunku do siebie lub innych. **Na sali przebywają wyłącznie uczestnicy**. Nie ma przeciwwskazań do obserwacji zajęć od "zewnątrz".

2. Osoby które nagminnie nie przestrzegają poleceń instruktora oraz zasad regulaminu uczestnictwa w zajęciach, nie wykonują wydanych poleceń, odciągają uwagę instruktora i innych uczestników od prowadzenia zajęć, narażają ich na uszczerbek na zdrowiu, nagminnie przerywają atmosferę treningową i łamią zasady szacunku w stosunku do instruktora lub innych uczestników, po uprzednim poinformowaniu rodziców/opiekunów przez instruktora i powtórnym incydencie, w sytuacji wyjątkowej mogą zostać przeniesione na listę oczekujący na okres wskazany przez trenera prowadzącego.
3. O niedyspozycjach, złym stanie zdrowia, kontuzjach, dolegliwościach chorobowych, przypadłościach, syndromach itp. instruktor musi być poinformowany przed zajęciami lub przy zapisie dziecka.
4. W czasie zajęć zabronione jest noszenie biżuterii itp. - dopuszcza się jedynie okulary lecznicze.
5. Ćwiczący korzystający z przyrządów treningowych ASiK lub wyposażenia sali ponoszą odpowiedzialność za odpowiednie używanie sprzętu. Po zakończeniu treningu sprzęt należy odłożyć na miejsce z którego został zabrany. W razie zauważenia zepsutego sprzętu, należy niezwłocznie poinformować o tym instruktora. W razie umyślnego uszkodzenia sali lub sprzętu, spowodowanego niewłaściwym użytkowaniem, trenujący lub jego opiekunowie zobowiązani są do natychmiastowego pokrycia strat.
6. Osoby, co do których istnieje podejrzenie, że znajdują się pod wpływem środków dopingujących lub innych środków odurzających, nie zostaną wpuszczone na salę.
7. Przedmioty wartościowe ćwiczący może oddać prowadzącemu w depozyt na czas treningu. ASiK nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty wartościowe, pozostawione lub zgubione podczas treningu.
8. W przypadku podjęcia decyzji przez uczestnika treningu karate, 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, zastosowania danej techniki karate przez siebie lub partnera w pełni zrzeka się ewentualnych roszczeń wobec ASiK, organizatorów, Związku, Zarządu, trenerów, instruktorów, pracowników, wolontariuszy, w związku z ewentualnie zaistniałym wypadkiem.
9. Obowiązkiem trenera jest realizacja ustalonego programu edukacyjno-szkoleniowego, omówienie i przestrzeganie zasad panujących na Dojo, wdrażanie etykiety, dbanie o zdrowie i bezpieczeństwo ćwiczących, przygotowywanie ich do egzaminów na stopnie uczniowskie i do startów w zawodach.
10. Statut, regulamin i zarządzenia ASiK są dostępne dla wszystkich zainteresowanych do pobrania u instruktora. Kandydat składa uzupełnione: deklarację członkowską wraz z regulaminem u instruktora.
11. Sprawy nie ujęte w regulaminie reguluje statut lub decyzja Zarządu..

#### **IV. Etykieta Dojo – zapoznaj się lub wprowadź swoje dziecko, jak zachowywać się na Dojo.**

1. Kiedy wchodzisz do Dojo lub je opuszczasz, stań w wejściu, przodem do sali, wykonaj ukłon i powiedz "OSS". Jest to wyraz szacunku dla Dojo i osób znajdujących się w nim, są zewnętrzną oznaką dyscypliny, kultury osobistej i wzajemnego poszanowania.
2. Na sali przed treningiem, ćwiczący ustawiają się w jednym szeregu na zbiórkę.
3. Jeśli spóźniłeś się na trening, usiądź blisko wejścia w ZAZEN (ceremonialna pozycja klęcząca). Na komendę instruktora, wstań, wykonaj ukłon i powiedz "OSS", a następnie szybko dołącz.
4. Szybko i sprawnie wykonuj polecenia instruktora. Nie spaceruj po Dojo, bądź skoncentrowany.
5. Nie praktykuj KUMITE (walk) bez polecenia instruktora, nie bądź agresywny lecz przyjazny.
6. Nie wychodź z szeregu bez zapytania instruktora o pozwolenie. Jeśli musisz opuścić swoje miejsce, nie przechodź między instruktorem a ćwiczącymi. Poruszaj się z tyłu – nie przeszkadzaj pozostałym.
7. W Dojo do instruktora i starszych, zwracaj się używając należytego im tytułu (SENSEI/ SENPAJ). Gdy zwracają się do Ciebie, zrozumienie polecenia wyraż zdecydowanym, głośnym: "OSS".
8. Poważnie podchodź do treningu. Nie śmiej się, nie chichotaj, nie rozmawiaj ani nie powoduj przerw.
9. Wszystkie polecenia instruktora powinny być wykonywane bez zbędnych pytań. Twój instruktor nie poprosi Cię o wykonanie czegośkolwiek, czego sam nie wykonywałby wcześniej. Jeżeli nie jesteś w stanie poprawnie wykonać jakiegoś polecenia, wykonaj je najlepiej, jak potrafisz. :)
10. Paznokcie u dłoni i stóp muszą być czyste i krótko obcięte. Strój sportowy lub karate-gi (starsi).
11. Wszyscy ćwiczący są odpowiedzialni za czystość, porządek i bezpieczeństwo w Dojo.
12. Twoja karate-ga lub strój sportowy muszą być zawsze schludne i czyste.
13. Na trening przynieś wodę niegazowaną. Możesz ją pić w trakcie przerwy treningowej.
  - I. Udział w treningach jest jednoznaczny z akceptacją regulaminów – prosimy o zapoznanie się.
  - II. Należy dostarczyć instruktorowi ORYGINAŁ Regulaminu podpisany na obu stronach wraz z Deklaracją Członkowską. Źle wypełnione dokumenty nie zostaną przyjęte.

#### **Data i czytelny podpis**

kandydata na członka Akademii lub opiekunów.....