



## **Regulamin Klubu Sportowego Taekwon-do w Grodzisku Mazowieckim**

### **I. Trening**

***„ Dojang jest miejscem świętym dla adepta Taekwon-do, gdzie może on wsluchiwać się w brzmienie wiedzy oraz wykuwać swoje umiejętności ”***

***(Gen. Choi Hong Hi)***

1. Na sali można przebywać tylko w obecności instruktora / trenera. Osoby oczekujące na zajęcia przebywają w szatni lub przed salą. Wejście na salę treningową jest możliwe po zakończonych zajęciach poprzedniej grupy oraz tylko w obecności instruktora / trenera.
2. Na salę nie wolno wchodzić w obuwiu i ubraniu wierzchnim. Obuwie i okrycia wierzchnie należy zostawiać w szatni. W pomieszczeniach technicznych (łazienka, szatnia, korytarze) obowiązuje obuwie zmienne. Na salę ćwiczeń należy wchodzić bez obuwia.
3. Na salę nie wnosimy jedzenia i napoi. Do picia można posiadać tylko wodę.
4. Dla zachowania bezpieczeństwa przed treningiem zdejmujemy wszelkie ozdoby typu: zegarek, bransoletkę, kolczyki, łańcuszek, pierścionek, obrączka, itp. Dłuższe włosy muszą być związane gumką, unikamy też dużej ilości spinek i innych ozdób we włosach.
5. Kłaniamy się zawsze gdy wchodzimy i wychodzimy z sali treningowej, w ten sposób okazujemy swój szacunek do sztuki walki, swojego instruktora oraz ćwiczących.
6. Każde wyjście z sali w czasie treningu należy zgłosić instruktorowi / trenerowi.
7. Nie należy spóźniać się na zajęcia, gdyż przeszkadza to w treningu. Jeśli uczestnik zajęć jest spóźniony, powinien wejść do sali treningowej i zgłosić swoją obecność prowadzącemu zajęcia.
8. Osoby towarzyszące i rodzice oczekujący na dzieci, ze względu na komfort wszystkich uczestników, mogą obserwować zajęcia wyłącznie za zgodą instruktora / trenera. Osoby towarzyszące i rodzice powinni oczekiwać na uczestników zajęć przed salą treningową lub w innym wyznaczonym miejscu. Rodzice/opiekunowie uczestników zajęć mogą wejść do sali treningowej po zakończonym treningu i tylko za zgodą prowadzącego zajęcia.
9. W czasie treningu nie ma miejsca na głośne rozmowy, śmiech lub niegrzeczne zachowanie.
10. Na sali zwracaj się do prowadzącego „Trenerze”, okazujesz tym samym szacunek.

11. Uczestnicy zajęć mają obowiązek podporządkowania się poleceniom instruktora / trenera.
12. Każdy kto zastępuje instruktora powinien być traktowany z taką samą powagą i szacunkiem.
13. Uczestnik zajęć jest zobowiązany do dbania o dobry stan wyposażenia sali treningowej oraz o sprzęt wykorzystywany do treningów.
14. Obowiązuje zakaz nagrywania filmów i robienia zdjęć w czasie treningów przez uczestników oraz obserwatorów zajęć. Filmy i zdjęcia można wykonywać TYLKO w czasie egzaminów, zawodów i innych wydarzeń klubowych.

## **II. Sprawy organizacyjne**

***„ Dyscyplina jest drogą do sukcesu ”***

***(Gen. Choi Hong Hi)***

1. Uczestnik lub prawni opiekunowie uczestnika zajęć zobowiązani są do wypełnienia, podpisania i dostarczenia instruktorowi / trenerowi „Deklaracji przystąpienia do Klubu”. Deklaracja obowiązuje do czasu rezygnacji z uczestnictwa w zajęciach. Rezygnację z uczestnictwa w zajęciach należy złożyć w formie pisemnej z zachowaniem miesięcznego okresu wypowiedzenia.
2. W zajęciach mogą uczestniczyć tylko osoby, które opłaciły składkę członkowską.
3. Składkę członkowską (opłata miesięczna) należy wpłacać do 15 dnia danego miesiąca, po tym terminie składka wzrasta do wysokości składki maksymalnej za każdą osobę.
4. Wysokość składek członkowskich określa aktualna Decyzja Zarządu Klubu.
5. Składka nie podlega zwrotowi i odliczeniom. Wyjątek od tej reguły stanowi zgłoszona z dużym wyprzedzeniem minimum miesięczna nieobecność – wtedy obowiązuje „Składka Podtrzymująca”.
6. Składka członkowska płatna jest przez 10 miesięcy w roku (od września do czerwca). W miesiącach lipiec i sierpień Klub pobiera składkę „Wakacyjną”.
7. Egzaminy odbywają się dwa razy w roku treningowym i są odpłatne. Egzaminy nie są obowiązkowe.
8. Pięć nieobecności w semestrze treningowym skutkuje niedopuszczeniem do egzaminu technicznego (o ewentualnym dopuszczeniu decyduje indywidualnie trener).
9. Wszystkie nie ujęte w regulaminie sprawy reguluje Statut Klubu.
10. Klub nie odpowiada za rzeczy pozostawione po zajęciach bez opieki.

### **III. Stan zdrowia i badania lekarskie**

***„ Nic nie może dorównać dobremu zdrowiu ...”***

***(Gen. Choi Hong Hi)***

1. Rodzice dziecka lub pełnoletni uczestnik zajęć mają obowiązek zapoznania się ze specyfiką treningów i dyscypliny sportu.
2. Uczestnikami zajęć mogą być osoby, których stan zdrowia umożliwia udział. W przypadku problemów zdrowotnych o dopuszczeniu do udziału w zajęciach decyduje opinia lekarza.
3. Uczestnictwo w zajęciach / treningach uznawane jest przez Klub jako potwierdzenie zapoznania się ze specyfiką zajęć oraz stanowi potwierdzenie dobrego stanu zdrowia ćwiczącego. W przypadku poważnych problemów zdrowotnych, rodzice dziecka lub pełnoletni uczestnik zajęć są zobowiązani do dostarczenia do Klubu opinii lekarskiej dopuszczającej do udziału w zajęciach.
4. Specjalistyczne badania lekarskie orzekające o zdolności do uczestnictwa w zajęciach sportowych i rywalizacji sportowej, są wymagane dla zawodników, którzy ukończyli 12 lat i będą startować w zawodach.
5. Klub raz w roku może zorganizować wizyty u lekarza medycyny sportowej. Klub nie pokrywa kosztów badań wymaganych przez lekarza medycyny sportowej oraz samej wizyty.
6. Wszystkie aktualne i wcześniejsze kontuzje oraz problemy zdrowotne należy zgłosić instruktorowi / trenerowi przed rozpoczęciem treningów.
7. Wszystkie kontuzje i urazy powstałe podczas treningu należy niezwłocznie zgłosić instruktorowi / trenerowi prowadzącemu dane zajęcia.
8. Klub nie odpowiada za szkody i urazy wynikające z nieprzestrzegania powyższego regulaminu.

***„ Taekwon-do jest sztuką więc musi być piękne ”***

***„ Dobry człowiek w połączeniu z dobrą techniką  
- oto istota prawdziwego Taekwon-do ”***

***„ Sztuka walki musi mieć kodeks. Celem sztuki walki jest niedopuszczenie do walki  
lub powstrzymanie już toczącej się, szczególnie gdy silniejszy atakuje słabszego ”***

***(Gen. Choi Hong Hi)***