

## ETYKIETA DOJO

1. Dojo jest miejscem, w którym ćwiczy się japońskie sztuki walki.
2. Wchodząc i wychodząc z Dojo należy wykonać ukłon, jest on zewnętrzną oznaką dyscypliny, wyrazem kultury osobistej, wzajemnego poszanowania oraz pozdrowieniem obecnych w Dojo.
3. W Dojo, a także poza nim, do nauczyciela nie zwracamy się po imieniu, a jedynie "Sempai", "Sensei", "Shihan", "Soke".
4. Osoba spóźniona na zajęcia, po wejściu do Dojo siada w pozycji „seiza” przodem do wyjścia czekając na decyzje prowadzącego.
5. Wyjść z Dojo można tylko i wyłącznie za zgodą prowadzącego.
6. Chcąc porozmawiać z Sensei lub poprosić o coś, należy podejść, wykonać ukłon (tachi rei). Po rozmowie wykonać ukłon. Kłaniamy się również partnerowi przed i po wspólnym ćwiczeniu.
7. Na uwagi prowadzącego odpowiadaj ukłonem z głośnym "OSS". Pozwoli mu to na zorientowanie się, że je zrozumiałeś i jesteś gotowy zastosować się do jego poleceń.
8. Podczas zajęć, uczniowie powinni pozostać skupieni na technikach i nie rozpraszać się. Należyty szacunek i docenienie powinny być oddawane instruktorowi i innym uczniom za każdym razem. Poważnie podchodź do treningu. Nie śmieję się, nie chichotaj, nie rozmawiaj ani nie powoduj niepotrzebnych przerw w czasie treningu.
9. Czasami podczas zajęć, uczniowie będą mogli usiąść i odpocząć. W tym czasie należy powstrzymać się od nerwowych ruchów, rozmów lub przeszkadzania innym osobom podczas ćwiczeń lub wykładu.
10. Uczniowie nie powinni opuszczać zajęć bez pozwolenia. W nagłych przypadkach, gdy musisz natychmiast wyjść z sali, zrób to w należyty sposób i wytłumacz powód swojego wyjścia tak szybko jak to możliwe.
11. 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.
12. Paznokcie muszą być czyste i krótko obcięte.
13. Nie praktykuj KUMITE bez polecenia instruktora.
14. Ubiór ćwiczebny powinien być zawsze cały i czysty. Pas i ubiór wolno nosić tylko zgodnie z nadanym stopniem.
15. Noszenie obrączek, pierścionków, zegarków, łańcuszków, kolczyków itp. w czasie treningu surowo zabronione.
16. Wszyscy uczniowie powinni kontrolować swoje zachowanie zarówno w Dojo jak i poza nim, aby nie dawać złego przykładu o K.S.W. "SOKUDO". Uczniowie nie powinni używać żadnych technik nauczonych w Dojo przeciwko innej osobie, chyba że ich życie lub życie innych ludzi jest w bezpośrednim zagrożeniu.
17. Osoby nie biorące udziału w treningu, które przebywają w Dojo, powinny na czas zbiórki wstać i zachować bezwzględną ciszę.
18. Osoby postronne, które uzyskały zgodę na przebywanie w Dojo również zobowiązane są do przestrzegania wszystkich powyższych reguł.

## REGULAMIN KORZYSTANIA Z SALI GIMNASTYCZNEJ

1. Sala gimnastyczna jest przeznaczona do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego oraz zajęć sportowo – rekreacyjnych.
2. Wszystkich ćwiczących obowiązują odpowiedni do ćwiczeń ubiór sportowy: koszulka, spodenki lub dres, obuwie sportowe.
3. Za stan urządzeń i sprzętu oraz ich przydatności do ćwiczeń oraz za bezpieczeństwo ćwiczących odpowiedzialny jest nauczyciel wychowania fizycznego lub trener.
4. Przygotowanie urządzeń do ćwiczeń powinno odbywać się zgodnie z zaleceniami prowadzącego zajęcia w sposób bezpieczny oraz z zapewnieniem odpowiedniej dbałości o sprzęt.
5. Korzystający z sali zobowiązani są:
  - Dbać o porządek na sali gimnastycznej,
  - Bezwzględnie przestrzegać poleceń nauczyciela,
  - Dbać o porządek w szatni oraz pomieszczeniach towarzyszących.
6. Korzystający z sali gimnastycznej przygotowują się do zajęć w szatni, pozostawiając ubranie, plecak i obuwie w należyłym porządku.
7. Na sali gimnastycznej ćwiczenia należy wykonywać tylko w obecności nauczyciela (trenera).
8. Zabrania się:
  - ćwiczenia na zajęciach w zegarkach, łańcuszkach, kolczykach itp. przedmiotach stwarzających zagrożenie dla zdrowia swojego i innych,
  - opuszczania samodzielnie sali bez zgody nauczyciela,
  - wspinania, wieszania, huśtania się na drabinkach, bramkach, koszach, słupkach,
  - jedzenia, żucia gumy,
  - korzystania z telefonów komórkowych,
  - samodzielnego korzystania ze sprzętu bez zgody nauczyciela,
  - palenia tytoniu, spożywania alkoholu oraz innych używek,
  - przesuwania sprzętu po podłodze – należy go przemieścić.
9. O każdym wypadku, kontuzji, skaleczeniu czy nagłym pogorszeniu się samopoczucia należy natychmiast powiadomić nauczyciela prowadzącego zajęcia.
10. Niećwiczący podczas zajęć mają obowiązek przebywać w miejscu zajęć.

## Warunki udziału w ćwiczeniach z partnerem i walce sparingowej

1. Uczestnik treningów na grupie zaawansowanej jest zobowiązany do zaopatrzenia się w komplet osobistych ochraniaczy oraz ich posiadania i używania w czasie treningów.
2. W skład obowiązkowego kompletu osobistych ochraniaczy wchodzi: dwa ochraniacze na stopę i goleń, 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 czyli "hogo".
3. Uczestnik treningów grup zaawansowanych, musi być świadomy ryzyka, wynikającego z brania udziału w ćwiczeniach z partnerem lub kontaktowych walkach sparingowych. Znać reguły, zasady i przepisy odnoszące się do tych ćwiczeń.
4. Każdy uczestnik treningów grup zaawansowanych, bierze dobrowolnie udział w ćwiczeniach z innym partnerem lub w sparingu.
5. Każdy uczestnik zobowiązany jest do znajomości i przestrzegania zasad bezpieczeństwa, związanych z prowadzeniem ćwiczeń z partnerem.
6. W przypadku podjęcia decyzji przez uczestnika treningu grupy zaawansowanej 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 klubu, Zarządu, sędziów, trenerów w związku z ewentualnie zaistniałym wypadkiem.
7. W przypadku braku posiadania kompletu osobistych ochraniaczy, lub braku jednej z jego części, uczestnik jest zobowiązany zgłosić ten fakt instruktorowi i ćwiczyć indywidualnie.
8. Za rozmiar ochraniaczy, ich stan techniczny, niekompletność oraz czystość - pełną odpowiedzialność ponosi ich użytkownik.
9. Każdy uczestnik treningów grup zaawansowanych, może odmówić udziału w ćwiczeniu z partnerem lub w sparingu.
10. Każdy uczestnik treningów grup zaawansowanych może w dowolnym momencie przerwać ćwiczenie z partnerem lub sparing.
11. 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.
12. W przypadku bolesnych dolegliwości, odczuwanych po wyjściu z treningu, jego uczestnik powinien pilnie zgłosić się do lekarza. Powinien też pilnie poinformować instruktora lub organizatora o tym fakcie.



Klub Sztuk Walk "SOKUDO"  
ul. Kraszewskiego 85 O/1,  
05-402 Otwock  
REGON 147428675  
NIP 532 204 96 29

tel. +48 667339147  
biuro@sokudo.pl  
www.sokudo.pl

Bezpieczne karate  
dla dzieci

Wspólne treningi  
rodzinne pod  
hasłem:  
"ĆWICZ RAZEM  
Z DZIECKIEM"

Karate dla  
młodzieży  
i dorosłych

Treningi  
rekreacyjne

Karate dla  
zaawansowanych

Egzaminy na  
stopnie kyu

Zawody sportowe

Obozy sportowe