

REGULAMIN ZAJĘĆ JUDO

1. Aby uczestniczyć w zajęciach judo, należy wziąć udział w pierwszych zajęciach próbnych lub otwartych i uzyskać zgodę trenera prowadzącego na dalszy udział, a następnie złożyć Deklarację Członkowską oraz wymagane oświadczenia. W przypadku osoby niepełnoletniej dokumenty składa lub podpisuje rodzic albo opiekun prawny, z uwzględnieniem wymogów Statutu Klubu. Szczegółowe zasady składek określa odrębny Regulamin Składek Członkowskich.
2. Rodzic lub opiekun prawny odpowiada za przekazanie Klubowi istotnych informacji o stanie zdrowia dziecka, urazach, ograniczeniach lub innych okolicznościach mogących wpływać na bezpieczny udział w treningu. W razie choroby, urazu, złego samopoczucia lub podejrzenia przeciwwskazań dziecko nie powinno ćwiczyć. Trener może czasowo wyłączyć uczestnika z ćwiczeń, jeżeli uzna, że dalszy udział może zagrażać jego bezpieczeństwu lub bezpieczeństwu innych osób. Dokumentację medyczną należy przedstawić, gdy wymagają tego obowiązujące przepisy, zasady sportowe lub uzasadnione wymogi organizacyjne Klubu.
3. Na zajęcia należy przychodzić około 5-10 minut przed rozpoczęciem, aby przygotować się do treningu. Osoba spóźniona powinna poczekać na zgodę trenera przed dołączeniem do ćwiczeń. Uczestnik może ćwiczyć wyłącznie w obecności prowadzącego i zgodnie z jego poleceniami. Nie wolno samowolnie opuszczać maty ani sali treningowej; wyjście, w tym do toalety, należy wcześniej zgłosić trenerowi.
4. Podczas treningu należy zachowywać się kulturalnie, z szacunkiem wobec trenera, innych ćwiczących i osób obecnych w obiekcie. Należy uważnie słuchać poleceń, przestrzegać zasad bezpieczeństwa, reguł obowiązujących w danej sali oraz zasad fair play. Niedopuszczalne są zachowania agresywne, celowe narażanie innych na niebezpieczeństwo, wyśmiewanie, nękanie i używanie obraźliwego języka. W zajęciach judo okazujemy szacunek partnerom i miejscu treningu, w tym zachowujemy przyjęte w grupie zasady ukłonu.
5. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem bezpiecznej odległości od innych osób, ścian i wyposażenia. Partnerów do ćwiczeń dobiera się zgodnie z poleceniami trenera, z uwzględnieniem m.in. wzrostu, wagi, umiejętności i bezpieczeństwa. Jeżeli pojawi się zagrożenie albo konieczność przerwania techniki, należy natychmiast użyć ustalonego sygnału, np. klepięcia partnera lub powiedzenia „puść”. Osoba, która usłyszy lub zauważy sygnał przerwania, musi natychmiast zaprzestać wykonywania techniki.
6. Na trening należy zakładać czystą „judoge” lub inny strój zaakceptowany przez trenera. Dopuszczony strój zastępczy powinien być sportowy, bez zamków, guzików i twardych elementów mogących spowodować uraz. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy zdjąć zegarki,

bizuterię, kolczyki i inne przedmioty, które mogą spowodować zranienie, oraz mieć krótko obcięte paznokcie. Należy dbać o higienę osobistą i czystość stroju. Na matę nie wchodzi się w obuwiu ani w odzieży wierzchniej; obuwie i rzeczy osobiste pozostawia się w wyznaczonym miejscu i stosuje do zasad obiektu.

7. Uczestnik powinien przystępować do treningu wypoczęty i przygotowany do wysiłku. Zaleca się zjedzenie posiłku z odpowiednim wyprzedzeniem i regularne nawadnianie. Przed zajęciami należy skorzystać z toalety, jeżeli jest taka potrzeba, oraz przygotować strój. Rodzic lub opiekun powinien upewnić się, że dziecko jest gotowe do udziału w zajęciach i poinformować trenera, jeżeli w trakcie lub przed treningiem wystąpi ból, osłabienie albo inne niepokojące objawy.

8. Rodzice i opiekunowie są zobowiązani do kulturalnego zachowania na terenie obiektu i stosowania się do poleceń organizacyjnych. Ze względów bezpieczeństwa rodzice przebywają w miejscu wyznaczonym przez organizatora, a nie na macie, i nie ingerują w prowadzenie treningu, chyba że trener poprosi o pomoc. W przypadku zajęć grup najmłodszych sposób przekazania dziecka trenerowi i odebrania go po zajęciach powinien odpowiadać organizacji danego obiektu i ustaleniom Klubu.

9. W przypadku naruszenia regulaminu lub zasad bezpieczeństwa trener może udzielić upomnienia, przerwać wykonywane ćwiczenie albo czasowo odsunąć uczestnika od części lub całości treningu. W sytuacji poważnego zagrożenia trener może poprosić uczestnika o opuszczenie zajęć w danym dniu i poinformować rodzica lub opiekuna. Powtarzające się naruszenia mogą zostać przekazane Zarządowi Klubu do rozpatrzenia. Ewentualne zakończenie członkostwa odbywa się zgodnie ze Statutem Klubu, a nie na zasadzie automatycznego skreślenia przez trenera.

10. Uczestników i rodziców obowiązują również odrębny Regulamin Składek Członkowskich, Standardy Ochrony Małoletnich oraz przekazana przez Klub informacja dotycząca przetwarzania danych osobowych. Dokumenty te regulują odpowiednio kwestie składek, bezpieczeństwa i ochrony małoletnich oraz danych osobowych. Klub może aktualizować niniejszy regulamin w razie zmiany przepisów lub zasad organizacji zajęć i informuje o zmianach przed ich wejściem w życie. W sprawach członkostwa pierwszeństwo ma Statut Klubu.