



---

## DEKLARACJA CZŁONKOWSKA

### Rok szkoleniowy 20 ..... /20 .....

.....  
(imię)

(nazwisko)

(dzień, miesiąc i rok urodzenia)

.....  
(numer telefonu kontaktowego, adres e-mail)

1. Proszę o przyjęcie mnie / mojej córki / mojego syna\* na zajęcia rekreacyjne karate kyokushin.
2. Zobowiązuję się do opłacania miesięcznych składek członkowskich w wysokości ustalonej przez Zarząd Klubu na dany rok szkoleniowy do 10-go dnia każdego m-ca, za miesiąc z góry.
3. Przeczytałem(-am) i zrozumiałem(-am): regulamin uczestnictwa w treningach i zasady etykiety Dojo.
4. Zobowiązuję się do przestrzegania etykiety Dojo, regulaminu uczestnictwa w treningach, statutu klubu i uchwał zarządu RKKK.
5. Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celu i zakresie niezbędnym do prowadzenia ewidencji uczestników treningów, zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. a Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych).

\*niepotrzebne skreślić

Radom, .....  
(data, podpis uczestnika zajęć / opiekuna prawnego)

---

## OŚWIADCZENIE OPIEKUNÓW PRAWNYCH

### w przypadku osób niepełnoletnich

Ja (imię) ..... (nazwisko)....., niżej podpisany, oświadczam, że mój syn / moja córka\* ..... nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w treningach karate.

Oświadczam, że zapoznałem (-am) się z regulaminem **Radomskiego Klubu Kyokushin Karate** i zasadami etykiety Dojo i zobowiązuję się do ich przestrzegania pod karą wykluczenia z zajęć lub całkowitego zakazu wstępu na treningi.

\*niepotrzebne skreślić

Radom, .....  
(data, czytelny podpis opiekuna prawnego)

---

## OŚWIADCZENIE

### dla osób pełnoletnich

Ja (imię) ..... (nazwisko)....., niżej podpisany oświadczam, że jestem zdrowy(a) i zdolny(a) do udziału w zajęciach rekreacyjnych karate.

Oświadczam, że zapoznałem (-am) się z regulaminem Radomskiego Klubu Kyokushin Karate i zasadami etykiety Dojo i zobowiązuję się do ich przestrzegania pod karą wykluczenia z zajęć lub całkowitego zakazu wstępu na treningi.

Jednocześnie biorę na siebie pełną odpowiedzialność prawną za mój stan zdrowia - co potwierdzam własnoręcznym podpisem.

Radom, .....  
(data, czytelny podpis)



## REGULAMIN UCZESTNICTWA W TRENINGACH

1. W treningach rekreacyjnych klubu mogą uczestniczyć tylko osoby, które:
  - są w pełni zdrowe, **bez jakichkolwiek objawów chorobowych sugerujących choroby zakaźne**
  - które przed każdym treningiem otrzymały zgodę instruktora prowadzącego na udział w treningu
  - podpisały oświadczenia o zdolności do uczestnictwa w zajęciach
  - spełniły kryterium minimalnego wieku i opiekun prawny podpisał zgodę na udział w treningach i oświadczenie o zdolności do uczestnictwa w treningach
  - wypełniły deklarację członkowską i opłacają na bieżąco składki miesięczne

### UWAGA!

**Składka miesięczna - jest kwotą zryczałtowaną – absencja treningowa uczestnika nie ma wpływu na jej wysokość!**

2. Ze względów bezpieczeństwa podczas wykonywanych ćwiczeń w czasie treningu nie wolno mieć na sobie żadnej biżuterii, zegarków, łańcuszków, rzemyków, opasek itp. a paznokcie u nóg i rąk muszą być czyste i krótko przycięte.
3. Na zajęcia należy przychodzić punktualnie.
4. Na zajęciach bezpośrednio przygotowujących do walki obowiązkowe są rękawice bokserskie, ochraniacze na piszczele oraz ochraniacz szczęki.
5. Do walk zadaniowych i treningowych - randori będą dopuszczane tylko osoby posiadające wyżej wymienione ochraniacze.

### UWAGA !

**W przypadku nie spełnienia któregokolwiek punktu regulaminu instruktor ma prawo nie przyjąć na zajęcia lub wykluczyć z treningów na stałe!**

**Za rzeczy pozostawione w szatni czy na korytarzu instruktorzy ani wynajmujący obiekt nie odpowiadają.**

## ZBIÓR ZASAD ETYKIETY DOJO

Dojo (sala ćwiczeń) posiada swój specyficzny kodeks nazywany etykietą Dojo. Regulują one zasady postępowania i zachowania w czasie treningu. Oparte są na tradycji i kulturze Japonii i mają wiele wspólnego z zasadami życia społecznego kultury europejskiej. Szacunek dla mistrza, instruktorów, starszych stopni, szacunek dla Dojo i wszystkiego co się w nim znajduje jest podstawą etykiety. Szacunek okazywany jest przez ukłony, skupienie, dyscyplinę, właściwe wykonywanie ćwiczeń. Celem treningu karate jest również przenoszenie tych uniwersalnych wartości poza Dojo.

1. Nigdy nie wchodzić do Dojo w obuwiu, zdejmuj je przed wejściem. W szczególnych przypadkach instruktor może udzielić zgody na udział w treningu w lekkim obuwiu sportowym (tenisówki)
2. Wchodząc lub wychodząc z Dojo, zawsze zwróć się twarzą do środka Dojo i wykonaj ukłon z głośnym OSU!
3. Do instruktorów zwracaj się: Shihan jeśli posiada stopień 5 dan lub wyżej, Sensei – jeśli posiada stopień 3 lub 4 Dan, Sempai – jeśli posiada 1 lub 2 Dan lub wyższe stopnie Kyu. Jeśli na sali nie ma osoby ze stopniem 3 Dan i wyższym, to do osób z 1 i 2 Dan zwracaj się Sensei.
4. Jeżeli spóźniłeś się na trening, wejdź do Dojo i usiądź w seiza (siad na kolanach) tyłem do grupy. Na polecenie instruktora wstań, odwróć się, zrób ukłon z głośnym OSU i szybko dołącz do grupy. Jeżeli jeszcze nie rozpoczęła się rozgrzewka nie przepychaj się i nikogo nie przedstawiaj, dołącz do grupy siadając na końcu.
5. Nie poprawiaj swojej karategi podczas wykonywania ćwiczeń, jeśli instruktor Ci nie pozwoli.
6. Jeśli musisz opuścić swoje miejsce, wyjdź na zewnątrz swojego rzędu i ukłoń się w kierunku instruktora.
7. Nigdy nie wychodź z Dojo bez zgody instruktora.
8. W czasie kiedy instruktor objaśnia kolejne ćwiczenia nie rozmawiaj, nie wykonuj żadnych niepotrzebnych gestów ani ruchów okazując w ten sposób szacunek wszystkim uczestnikom zajęć.
9. Zawsze okazuj szacunek swojemu partnerowi poprzez ukłon przed i po wykonaniu ćwiczenia.
10. Strojem treningowym jest karategi, które powinno być zawsze czyste i niepomięte, oraz powinno nosić oznaczenia stylowe (kanji, kanku) a na pasie powinny być naszyte oznaczenia stopni. Po każdym treningu starannie składaj swoje karategi i pas jako symbole zawierające ducha twojego treningu

**Zawsze słuchaj z uwagą instruktora i dokładnie wykonuj polecenia.**

**Każdy trening to kolejny krok na Twojej drodze do mistrzostwa.**