

KIELECKI KLUB AIKIDO JAF **Regulamin**

1. Udział w zajęciach prowadzonych w klubie mogą brać osoby, które:
 - wypełniły i podpisały zgłoszenie na dany rok
 - opłaciły składkę klubową i opłatę wpisową
 - nie posiadają przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach sportowo-rekreacyjnych.
2. Oplaty:
 - przy zapisie na kolejny sezon pobierana jest opłata wpisowa, 1 raz na sezon (ubezpieczenie i składka na PFA)
 - za udział w treningach uczestnik opłaca składkę miesięczną do dnia 10 każdego miesiąca z góry w wysokości zależnej od ilości treningów, w/g cennika.
3. Obowiązuje ulga rodzinna: -30%, dotyczy uczestników z jednej rodziny, wspólnie opłacających składkę za dany miesiąc.
4. Na życzenie uczestników, KKA Jaf wystawia faktury Vat.
5. W przypadku choroby można „odrobić” niewykorzystane zajęcia w kolejnym miesiącu.
6. W czasie świąt i dni ustawowo wolnych, zajęcia nie odbywają się. W takim przypadku uczestnik może odrobić zaległy trening w innym dniu.
7. W przypadku osób niepełnoletnich konieczna jest zgoda i podpis rodzica na „zgłoszeniu” klubowym. Podpisem tym rodzic wyraża zgodę na uczestnictwo dziecka w zajęciach Aikido organizowanych przez KKA „Jaf”.
8. Uczestnik ma obowiązek kontrolowania stanu zdrowia we własnym zakresie. W przypadku wystąpienia przeciwwskazań zdrowotnych lub niepokojących objawów konieczne jest przerwanie treningu i poinformowanie o tym instruktora.
9. O problemach zdrowotnych i wszystkich niepokojących objawach uczestnik ma obowiązek zawiadomić instruktora przed treningiem, lub w czasie treningu, jeżeli objawy te pojawiły się dopiero wtedy.
10. Klub nie odpowiada za rzeczy pozostawione w szatni. Cenne przedmioty prosimy pozostawiać w domu, można też zabrać je na salę lub przekazać na czas treningu w depozyt instruktorowi.
11. Wchodząc do Dojo (sala treningowa) uczestnik ma obowiązek przestrzegania regulaminu oraz etykiety. Obowiązuje: zmiana obuwia oraz zakaz picia i jedzenia na sali. Wszelkie wątpliwości i zapytania prosimy kierować bezpośrednio do instruktora.
12. Rodzice dzieci ćwiczących w grupie, mogą przebywać na sali w czasie zajęć i zobowiązani są zapewnić opiekę dla dziecka przed i po treningu. Obowiązuje zmiana obuwia.

13. ZALECENIA DOTYCZĄCE TRENINGU:

- technik Aikido oraz ćwiczeń mogących spowodować kontuzję *nie wykonujemy podczas nieobecności instruktora*.
- ćwicząc z partnerem należy *dostosować* sposób swojej reakcji (szybkość i siłę) do jego poziomu, aby nie spowodować urazu lub kontuzji.
- rzuty i przewroty ze względów bezpieczeństwa wykonujemy zawsze w kierunku na zewnątrz, a nie do środka maty, upewniając się czy partner ma miejsce na przewrót.
- *nie wykonuj ćwiczeń*, które są dla Ciebie zbyt trudne lub niebezpieczne. Zwróć się wtedy o pomoc do instruktora.
- *na treningu od ćwiczącej osoby wymagana jest maksymalna uwaga, rozsądek i ostrożność*. Mamy na uwadze oprócz indywidualnego rozwoju, także bezpieczeństwo: swoje oraz partnera.