



Regulamin uczestnictwa w zajęciach sportowych karate w ramach projektu „KARATE DLA KAŻDEGO – KARATE MASTERS”

I. Postanowienia ogólne.

1. Regulamin projektu „Karate dla każdego – Karate Masters” (zwanego dalej projektem), obowiązuje wszystkich biorących udział w tymże projekcie.
2. Projekt będzie realizowany przez Karkonoski Klub Karate Shotokan z siedzibą w Komarnie 147, 58-508 Jelenia Góra, reprezentowanym przez Grzegorz Praczyka – Prezesa Zarządu.
3. Projekt jest współfinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach programu Sport dla wszystkich.
4. Projekt będzie polegał na prowadzeniu treningów Karate Shotokan, w tym na nauce podstaw karate w połączeniu z elementami samoobrony oraz ćwiczeniami ogólnorozwojowymi.
5. Treningi będą prowadzone w terminie 01.09 – 31.12.2024r. w hali sportowej Szkoły Podstawowej im. Wandy Rutkiewicz w Janowicach Wielkich, przy ul. Partyzantów 4.
6. Udział w projekcie jest bezpłatny.
7. Treningi będą prowadzone przez doświadczonego trenera, posiadającego stopień minimum 1DAN oraz uprawnienia Trenera II klasy.
8. Karkonoski Klub Karate Shotokan jest członkiem polskiego związku sportowego w dyscyplinie karate i jest zobowiązany do przestrzegania wszelkich norm prawnych dotyczących prowadzenia zajęć karate, jak również posiada własne wewnętrzne regulaminy, dostępne w biurze Klubu.
9. Zajęcia będą odbywały się raz w tygodniu (we wtorki godz. 17⁰⁰ w wymiarze 90min).
10. W projekcie przewidziano 15 uczestników.

II. Warunki przyjęcia na treningi.

1. Rekrutacja odbywa się poprzez złożenie przez uczestnika pisemnej deklaracji uczestnictwa w projekcie.
2. Uczestnikami projektu mogą być osoby w wieku co najmniej 60 lat, mieszkający na terenie Powiatu Karkonoskiego.
3. Warunkiem uczestnictwa w projekcie jest dobry stan zdrowia, potwierdzony pisemną deklaracją.
4. Uczestnik powinien być dodatkowo ubezpieczony od następstw nieszczęśliwych wypadków i kosztów leczenia z tytułu udziału w treningach, zgodnie z obowiązującymi przepisami.
5. O przyjęciu do projektu decyduje kolejność zgłoszeń poprzez czytelnie wypełnioną deklarację uczestnictwa w projekcie oraz jej przesłanie na adres organizatora – kontakt@karate-karkonosze.pl.
6. Lista osób zakwalifikowanych do projektu zostanie przesłana tylko zakwalifikowanym.

III. Strój treningowy i ochroniacze.

1. Uczestnik projektu zobowiązany jest do posiadania czystego i schludnego sportowego stroju (dres lub spodenki sportowe, podkoszulek bawełniany lub karate-gi).
2. Noszenie na treningu biżuterii i innych ozdób jest surowo wzbronione.
3. Uczestnik treningów powinien mieć czyste i zadbane paznokcie, których długość nie może przeszkadzać w uczestniczeniu w zajęciach.
4. W przypadku konieczności trenowania w ochroniaczach, uczestników projektu zaopatrzy organizator.
5. Każdy uczestnik otrzyma dodatkowo darmową koszulkę sublimowaną z nazwą projektu.

IV. Postanowienia końcowe

1. Każdy uczestnik zajęć może w dowolnym momencie przerwać ćwiczenie z partnerem lub sparing.
2. 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.
3. 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, celem uzyskania pomocy i sporządzenia stosownego protokołu.
4. Warunkiem pozytywnego ukończenia projektu jest uczestnictwo w minimum 60% zajęć.
5. Projekt zakończy się egzaminem sprawdzającym zdobyte umiejętności. O zakresie egzaminu decyduje instruktor prowadzący zajęcia.
6. Każdy uczestnik, który pozytywnie zaliczy projekt (liczba obecności plus egzamin) otrzyma imienny certyfikat ukończenia projektu oraz będzie miał nadany stopień karate.

Komarno 01.09.2024r.

(miejscowość, data)



**KARKONOSKI KLUB
KARATE SHOTOKAN**
Komarno 147, 58-508 Jelenia Góra
NIP: 611-281-39-12 REGON: 389894160
tel. 515-216-268 www.karate-karkonosze.pl
kontakt@karate-karkonosze.pl

Przemas Zarządu
Grzegorz Praczyk
(podpisy)