



## **I. REGULAMENT DE ORDINE INTERIOARA AL A.C.S. SEN SPORT RM.VÂLCEA**

### **1. REGULI GENERALE**

1.1. Toți membrii clubului au obligația să respecte prezentul Regulament de Ordine Interioară al A.C.S. SEN SPORT RM.VÂLCEA, denumită în continuare clubul sportiv SEN SPORT RM.VÂLCEA ;

1.2. Se interzice utilizarea tehnicilor de karate în scopul încălcării legii ;

1.3. Este permisă utilizarea karate-ului numai în scopuri de autoapărare, atunci când aceasta este demonstrabilă legal ;

1.4. Poate intra în clubul SEN SPORT RM.VÂLCEA orice persoană care îndeplinește condițiile generale, cerute pentru practicarea Karate-ului și care achită contribuția lunară, până la data scadentă, respectiv ziua de 25 a lunii în curs ;

1.5. Sportivii legitimați la alte cluburi pot cere intrarea în clubul SEN SPORT RM.VÂLCEA numai dacă prezintă legitimația cu viza de ieșire ;

1.6. Ieșirea din clubul SEN SPORT RM.VÂLCEA se face la cererea sportivului, prezentată în scris președintelui clubului. Dacă sportivul a primit echipament, indemnizații, a fost transportat, cazat – din resursele clubului SEN SPORT RM.VÂLCEA, acesta, la ieșirea din club, datorează despăgubiri. Plecarea la alt club fără avizul scris al președintelui atrage după sine o suspendare de 2 ani ;

1.7. Clubul SEN SPORT RM.VÂLCEA poate acorda recompense în bani (premieri, indemnizații etc.) și echipament, achita diferite taxe, în funcție de posibilitățile financiare sau să acorde anumite scutiri/reduceri unor sportivi ;

1.8. Clubul SEN SPORT RM.VÂLCEA poate asigura transportul, masa, cazarea etc. la competiții/acțiuni, gratuit pentru sportivii/membrii care sunt selecționați în lotul clubului, în funcție de posibilitățile financiare ;

1.9. Este interzisă umblarea la instalațiile electrice și la aparatura electrică/electronică, ape, fără acordul antrenorului/instructorului;

1.10. Sunt interzise conflictele cu colegii de antrenament sau alte persoane, precum și orice mod de a-i lovi (voluntar/involuntar);

1.11. Este interzis să aducă/folosească obiecte contondente sau care pot provoca răniri, incendii/accidente: chibrituri, brichete, cuțite, lame, substanțe toxice, pocnitori, petarde etc.;

1.12. La recomandarea medicului/familiei sportivul poate lua medicamente numai în prezența antrenorului/instructorului;

1.13. Deplasarea dintr-un loc în altul se face mergând și nu alergând; Sunt interzise împingerile, alergatul și piedicile;

1.14. Intrarea în sala de antrenament se va face doar în prezența și cu acordul antrenorului/instructorului;

1.15. Activitățile sportive se desfășoară în prezența antrenorului/instructorului;

1.16. Este interzisă cățărarea pe porți, garduri, clădiri, șpalier, banci, mese, frânghie, aparate fitness etc., fără acordul antrenorului/instructorului;

1.17. Locul de antrenament nu poate fi părăsit în timpul desfășurării antrenamentului, fără acordul antrenorului/instructorului;

1.18. Se deplasează spre casă imediat după terminarea antrenamentelor;

1.19. Nu comunică și nu încurajează discuțiile cu persoane necunoscute;

1.20. Sub nici o formă nu însoțesc persoane care le solicită compania, nici la domiciliu, nici în altă parte;

1.21. Pe drumul de acasă până la antrenament și retur respectă regulile de circulație învățate;  
1.22. Sportivul trebuie să aducă anual o adeverință de la medicul de familie, care să ateste că este sănătos și apt pentru efort fizic;

1.23. Sportivul va executa doar comenzile și indicațiile antrenorului/instructorului ;

1.24. Sunt de acord ca fotografii, filmări, în care apare fiul/fiica mea, din timpul activităților la care participă, să fie folosite de către A.C.S. SEN SPORT RM.VÂLCEA, doar în scop necomercial și doar cu scopul promovării imaginii A.C.S. SEN SPORT RM.VÂLCEA, în interiorul și în exteriorul acesteia (Dacă nu sunteți de acord cu această clauză, vă rugăm să o tăiați, ea nu este obligatorie).

## 2. ETICHETA

2.1. Politețea ocupă un loc important în cadrul A.C.S. SEN SPORT RM.VÂLCEA, impunându-se o comportare disciplinată și plină de respect față de antrenori, instructori, colegi, adversari și alte persoane ;

2.2. Nici un practicant nu este abilitat să sfătuiască sau să critice partenerii, dacă nu are permisiunea antrenorului/instructorului ;

2.3. Membrii clubului SEN SPORT RM.VÂLCEA, trebuie să fie sinceri și deschiși, prudenți la afirmațiile sau acțiunile făcute, în relațiile cu alte persoane din cadrul clubului sau din afara lui, întrucât clubul SEN SPORT RM.VÂLCEA, nu răspunde sub nicio formă pentru acțiunile și pagubele patrimoniale sau nepatrimoniale, produse de aceștia ;

2.4. Antrenorii, instructorii și sportivii avansați trebuie să dea un exemplu demn de urmat, printr-un comportament adecvat.

## 3. REGULI INTERNE ÎN DOJO (locul de antrenament)

3.1. Se salută la intrarea și la ieșirea din Dojo ;

3.2. Toți practicanții trebuie să fie în Dojo înainte de începerea antrenamentului ;

3.3. Sunt interzise discuțiile, comentariile și alergatul în timpul antrenamentului ;

3.4. Igiena corporală și vestimentară este obligatorie pentru oricare dintre practicanți ;

3.5. Se semnalează imediat antrenorului toate accidentele și incidentele survenite ;

3.6. Nu se poartă bijuterii în timpul antrenamentului. Clubul nu își asumă răspunderea pentru pierderea lor sau a altor bunuri de valoare ;

3.7. Nu se lucrează alte tehnici decât cele cerute de antrenor/instructor.

## 4. EXAMENE

4.1. Obținerea gradelor (centurilor) este independentă de rezultatele din concursuri ;

4.2. Pentru fiecare grad este stabilit un timp minim și o programă de examen ;

4.3. Timpul dintre două examene poate fi mai lung decât cel stabilit în programa de studiu, dar nu mai scurt ;

4.4. La examen se pot prezenta doar sportivii propuși de antrenor. Sportivul nu poate cere din proprie inițiativă examinarea ;

4.5. În clubul SEN SPORT RM.VÂLCEA, examenele se susțin de regulă în lunile mai și decembrie ale fiecărui an ;

4.6. Comisia de examinare este numită de cel mai mare grad din cadrul clubului SEN SPORT RM.VÂLCEA. Din comisia de examinare pot face parte și alte persoane practice de karate cu rezultate bune și grade mari în Karate.

## 5. SANCTIUNI

5.1. Părăsirea clubului fără aviz, se sancționează cu suspendarea din competiții timp de doi ani de la momentul aplicării sancțiunii;

5.2. Președintele clubului poate ridica gradele, exclude din club, sau poate anunța organele în drept asupra practicanților care au un comportament antisocial și un caracter vicios;

5.3. Sportivii care produc pagube materiale din vina lor, vor suporta toate cheltuielile necesare reparării pagubei produse;

5.4. Membrii legitimați care nu-și plătesc taxele anuale către federație nu pot participa la competițiile sportive;

5.5. Sancțiunile se duc la îndeplinire imediat, de către Președintele A.C.S. SEN SPORT RM.VÂLCEA, cu acordul Consiliului Director;

5.6. Toate problemele care nu pot fi rezolvate prin prevederile prezentului regulament se supun normelor federației sau după caz justiției.

## **II. REGULAMENT**

### **PRIVIND DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚILOR ÎN CANTONAMENTE, TABERE, EXCURSII, COMPETIȚII SAU ALTE ACȚIUNI ALE CLUBULUI**

Acest regulament vizează confortul și siguranța participanților la tabăra / cantonament / competiție / excursie etc., pentru deplasări organizate de clubul nostru.

I. Măsuri igienico – sanitare și de securitate personală:

1. Nu este permisă păstrarea în camere a alimentelor perisabile (dacă camerele nu sunt dotate cu frigidere);

2. Cazarea se va face având în vedere vârsta și sexul participanților în baza propunerii și sub atenta supraveghere a însoțitorilor ;

3. Păstrarea curățeniei în spațiile de cazare și împrejurimile acestora ;

4. Folosirea corectă și civilizată a grupurilor sanitare ;

5. Respectarea orelor de antrenament, baie, masă și seriilor de masă ;

7. În sala de mese se va purta o ținută decentă ;

8. Respectarea programului de odihnă și activitate (program ore de odihnă: orele 22:00 – 07:00) ;

9. Respectarea igienei individuale ;

10. Evitarea deținerii de medicamente. Orice problemă de natură medicală va fi adusă de urgență la cunoștința însoțitorului;

11. Este interzis consumul și comercializarea de băuturi alcoolice, al substanțelor halucinogene și folosirea armelor albe; respectarea prevederilor H.G.128/1994 și Legea 123/2008, Ordin nr.1563/2008 emis de Ministerul Sănătății Publice ;

12. Scăldatul (în mare, ape curgătoare, lacuri) este permis doar în locuri amenajate special în acest scop, doar în prezența și sub atenta supraveghere a însoțitorilor de grup și doar dacă semnalele specifice de pe plajele amenajate și salvamarii permit acest lucru ;

13. Expedițiile montane, cățărări, drumeții, etc., se vor face doar respectând traseele turistice, semnalele specifice și doar sub îndrumarea însoțitorilor de grup sau a unor instructori specializați ( salvamontiști).

II. Măsuri privind circulația pe drumurile publice:

1. Respectarea regulilor privind circulația pe drumurile publice ;

2. Se va circula numai pe trotuar, iar acolo unde nu există, se va circula pe partea stângă a drumului. Sunt interzise plecările de lângă grup, fără știința însoțitorului ;

3. Traversările se vor face numai prin locuri marcate sau pe la colțul străzilor și numai după o bună asigurare ;

4. Traversările se vor face numai peste pasarelă (unde exista), interzicându-se trecerea peste calea ferată.

III. Măsuri privind securitatea bunurilor personale:

1. La plecarea din spațiile de cazare se controlează dacă geamurile și ușile de acces sunt bine închise, iar în cazul în care se constată unele defecțiuni la sistemul de închidere al acestora, se va informa însoțitorul și personalul de serviciu sau administratorul centrului de cazare pentru remedierea situațiilor respective;

2. Se vor evita legăturile ocazionale cu persoanele necunoscute ;

3. Este interzisă introducerea în spațiile de cazare a persoanelor străine de grup ;

IV. Măsuri P.S.I.

1. Este interzis fumatul ;

2. Este interzisă folosirea chibriturilor sau a altor surse ce pot genera incendii ;

3. Este interzis să se umble la instalațiile electrice, prize, întrerupătoare, tablouri de siguranță, precum și folosirea unor instalații improvizate ;

4. Orice defecțiune se semnalează însoțitorului și personalului de serviciu, administratorului;

5. Se instituie unele proceduri eficiente de anunțare a utilizatorilor asupra producerii unei situații de urgență, pe întreaga durată cât aceștia se află în clădiri (atât pe timp de zi, cât și pe timp de noapte) ;

6. Focurile de tabără se organizează la distanțe de siguranță față de construcții, vegetație, arbori, autovehicule, numai pe timp fără vânt și cu respectarea regulilor de apărare împotriva incendiilor, în spații special amenajate și nu se permite apropierea copiilor de acestea la distanțe care să le pună viața în pericol. De asemenea este obligatorie stingerea focurilor, în totalitate, la finalul activității ;

#### V. Măsuri generale

1. Păstrarea bunurilor din dotarea spațiilor de cazare în condiții bune este obligatorie (mobilier, păaturi, cearceafuri, perne etc.);

2. Păstrarea în condiții bune a încăperilor;

3. Este interzisă scoaterea veselei și a tacâmurilor din sala de mese, sau a cearceafurilor, păturilor din camere/dormitoare;

4. Toate pagubele se vor recupera de la cei vinovați sau dacă aceștia nu sunt depistați de la întregul grup;

5. Respectarea programului de antrenament, masă și odihnă ;

6. Se interzice părăsirea spațiului de cazare individual, fără însoțitorul de grup ;

7. Sesizarea de urgență a însoțitorului și a poliției despre dispariția unei persoane din grup, precum și a unor bunuri din cameră ;

8. Valorile monetare, bijuteriile, aparatura electronică, să fie păstrate la locuri sigure pentru a preveni dispariția acestora ;

9. Se va evita orice altercație între membrii grupului sau cu persoane străine ;

10. Antrenorul-însoțitor nu va fi responsabil de eventualele accidente sau pagube provocate de vreun sportiv minor sau major, dacă nu s-au produs din vina lui sau nu i-au fost ascultate recomandările.

#### VI. Dispoziții finale

1. Prezentul "Regulament" se semnează, de către participanți și de personalul însoțitor, de luare la cunoștință printr-un proces-verbal de instruire. Pentru participanții minori va semna și un părinte pe propria răspundere, că a efectuat personal instruirea;

2. Părinții, frații sau alte persoane, care însoțesc sportivii în deplasări, se supun aceluiași reguli întocmai ca și sportivii, având obligația de a respecta prevederile Regulamentelor și de a semna pentru luarea la cunoștință;

3. Prevederile prezentelor "Regulamente", se comunică tuturor membrilor clubului, fie prin înmânarea lor fiecărui participant, fie prin postarea lor pe pagina de web a clubului [www.sensport.ro](http://www.sensport.ro) și a grupului de Facebook al clubului, cu obligația părinților de a aduce la cunoștința minorilor, prevederile lor, înaintea oricărei plecării.