

OUTOKUMMUN KARATESEURA RY



PERUSKURSSIN TAVOITE

Peruskursseilla harjotellaan lajin perusteita. Kurssin tavoitteena on tarjota oppilaalle selkeä kuva valitsemastaan lajista, kehittää fyysistä kuntoa ja antaa valmiudet jatkaa harrastusta peruskurssin jälkeen jatkoryhmässä. Toivomme, että harjoittelu tulee olemaan mielenkiintoista, sopivan haastavaa ja vastaamaan odotuksiasi.

PERUSKURSSIN KESTO

Peruskurssin normaali kesto on 3-4 kk (aikuisilla). Peruskurssi päättyy vyökokeeseen.

ILMOITTAUTUMINEN PERUSKURSSILLE

Peruskursseille ilmoittaudutaan täyttämällä jäsenkaavake. Kaavake tulee palauttaa ohjaajalle ennen ensimmäisiä harjoituksia tai välittömästi harjoitusten jälkeen.

JÄSENYYS

Kun seura on käsitellyt jäsenhakemuslomakkeen ja oppilas on maksanut kurssimaksun, tulee uudesta oppilaasta Outokummun Karateseura Ry:n jäsen. Jäsenyys jatkuu niin kauan kunnes oppilas peruuttaa jäsenyyden. Jäsenen on maksettava kurssimaksut, mikäli jäsenyyden peruttamista ei ole tehty ennen kurssimaksun eräpäivää.

JÄSENYYDEN PERUUTTAMINEN

Tee keskeyttämisilmoitus välittömästi ennen uuden kauden alkua saatuasi kotiisi kurssista laskun. Oppilas tai hänen huoltajansa huolehtii itse jäsenyyden peruuttamisesta, joka tehdään puhelimitse tai kirjeitse (katso yhteystiedot www.outokummunkarateseura.net).

Oppilas pitää kurssipaikkaa hallussaan ja maksaa siitä aiheutuneet kurssimaksut siihen asti kunnes lopettamisilmoitus näitten sääntöjen mukaisesti on tehty seuralle. Jäsenen on maksettava kurssimaksut, mikäli jäsenyyden peruttamista ei ole tehty ennen kurssimaksun eräpäivää. Peruutuksen jälkeen ei tulevan kauden kurssimaksua peritä. Maksamattomat laskut siirtyvät perintään.

PERUSKURSSIN JÄLKEEN

Peruskurssin jälkeen harjoitusajat eivät välttämättä pysy samoina kauden loppuun asti. Peruskurssin maksu sisältää harjoittelun kuluvan kauden loppuun asti. Harjoituskausia on kaksi, kevätkausi ja syyskausi. Jos peruskurssi on pidetty esim. kevätkauden aikana, kattaa peruskurssin maksu harjoittelun kevätkauden loppuun asti. Seuraavalla kaudella, esimerkkitapauksessa syyskaudella, peruskurssin läpäisseet siirtyvät harjoittelemaan jatkoryhmiin.

VAATETUS

Peruskurssin voit aloittaa verkkareissa ja t-paidassa. Jalkineita et harjoituksissa tarvitse. Lajin harjoitteluun kuuluvan puvun hankinta on ajankohtaista muutaman kuukauden harjoittelun jälkeen. Sandaalit tai vastaavat jalkineet on hyvä olla liikkeessä muualla kuin harjoitussalissa. Jalkojen pesua varten ennen harjoituksia varaa mukaan pyyhe. Ota mukaan myös juomapullo.

KURSSIN LASKUTUS

Ilmoittautuminen peruskurssille on sitova. Ilmoittautumisen jälkeen saat postitse tai salilla peruskurssin laskun, joka tulee maksaa eräpäivään mennessä. Maksamattomat laskut siirtyvät perintään.

SÄÄNTÖRIKKEESTÄ JOHTUVA EROTTAMINEN

Outokummun Karateseuralalla on oikeus erottaa oppilas, joka ei noudata opettajan ohjeita tunnilla tai syyllistyy itsepuolustustaitojen väärinkäyttöön. Erottamistapauksissa kurssi-/kausimaksua ei palauteta.

VAKUUTUS

Outokummun Karateseura Ry ei vastaa harjoituksissa, leireillä, kilpailuissa tai näytöksissä sattuneista vahingoista. Outokummun Karateseura Ry ei ole vakuuttanut oppilaita. Oppilaan on itse huolehdittava vakuutuksensa.





KARATEKA DOJOSSA JA DOJON ULKOPUOLELLA

- Karateka on vaatimaton, kärsivällinen, keskittynyt, ystävällinen ja hiljaa, sekä kunnioittava kaikkia kumppaneitaan kohtaan ja yrittää seurata opettajansa toivomuksia.
- Karateka ei koskaan itse aiheuta ongelmatilanteita.
- Hänen on poistuttava paikalta, jos joku yrittää loukata häntä sanallisesti.
- Jos karateka joutuu fyysisen hyökkäyksen kohteeksi, on hänen luvallista käyttää vain puolustustekniikoita, jonka voima ei saa olla hyökkäyksen voimaa suurempi, ja poistuttava paikalta.
- Jos paikalta poistuminen on mahdotonta, esim. hyökkääjiä on useita tai he ovat aseistettuja, vasta silloin on luvallista käyttää vastahyökkäystä.
- Karatekan on ehdottomasti autettava hyökkääjää, jos tämä vahingoittuu.
- Jo ennen kuin karateka joutuu käyttämään edes puolustustekniikkaa, hänen olisi hyvä yrittää havaita ympäristöstä puolueeton todistaja turvatakseen itsensä juridisesti, koska hänen ja seuransa maine on vaarassa tahrantua.
- Karatekan on autettava, jos mahdollista, vaarassa olevia ihmisiä.
- Jos joku aiheuttaa ongelmia entiselleen, seuralleen tai sen jäsenille, asia annetaan poliisin käsiteltäväksi.
- Erotessaan itse tai erotettuna seurasta jäsenen ei ole mahdollista saada takaisin jäsen- tai kurssimaksua.
- Opettajalla on lupa poistaa harjoituksista jäsen tarpeelliseksi katsomakseen ajaksi, jos hän katsoo sen tarpeelliseksi. Seuran johtokunnalla on mahdollista tehdä sama opettajalle.

AJATUKSIA

- *Henkilö, joka ymmärtää REI:n (kunnioittavan asenteen ja rituaalit), ymmärtää kaikki budolajit.*
- *Karate-Do alkaa ja loppuu puolustustekniikkaan.*
- *Todellinen karateka voittaa ilman taistelua.*
- *Sota-aikana karate voi auttaa selviytymään hengissä, ja rauhanaikana karate voi auttaa elämään pidempään.*
- *Kukaan ei synny mestariksi, vain harjoitus tekee mestarin (Karaten ovat kehittäneet tavaliset Okinawan saaren asukkaat).*
- *Mestari ei koskaan näytä olevan valmis mihinkään, mutta hän on valmis aina kaikkeen.*
- *Ei tehdä tekniikkaa, vaan olla tekniikka.*
- *Hän, joka on harrastanut 30 vuotta, alkaa ymmärtää karatea.*
- *Eräs oppilas: meidän tyyli on maailman paras. Hänen opettaja: sinun asenteesi on maailman huonoin.*
- *Tekniikka on taisteluväline, se on toissijainen. Taistelun taide on henki, ensisijainen on sisäinen voima ja tapa käyttää tekniikkaa.*
- *Urheilukarate ei ole budo, se on nykyaikainen porkkana nuoruudennälkään ja lyhytaikaisuuteen.*
- *Ota lajisi vakavasti, älä itseäsi.*

DOJO (harjoitussali) SÄÄNNÖT

1. Karate-Do:n harrastaja käy suihkussa ennen harjoituksia. Pidä kynnet lyhyinä.
2. Saavu ajoissa harjoituksiin. Mikäli opettaja ei saavu paikanpäälle, ja olet oikeassa paikassa, harjoittele silloin itsenäisesti. Muista turvallisuus, sekä harjoitussalin- ja lajin säännöt. Kunnioita lajia ja toisia harjoittelijoita.
3. Pese vielä jalkasi ja kädet ennen harjoitusta ja dojoin menoa.
4. Pienetkin haavat ja hiehtymät tulee teipata hyvin ennen harjoitusta.
5. Sulje tai laita kännykkä hiljaiselle ja ota purkka pois suusta.
6. Kellot, korut, lävistykset yms. on otettava pois harjoituksen ajaksi rikkoutumis- sekä oman ja muiden loukkaantumisriskin vuoksi.
7. Ilmoita kaikki vammat opettajalle ennen harjoituksia. Jos harjoitusten aikana sattuu haava tai tapaturma, kerro siitä välittömästi opettajalle. Kipeänä tai päihtyneenä ei saa harjoitella.
8. Pidä harjoitusasusi siistinä ja puhtaana.
9. Kun tuot kaverin mukaan katsomaan harjoituksia, pyydä lupa sekä esittele hänet opettajalle.
10. Harjoitusten aikana salista ei saa poistua ilman ohjaajan lupaa. Jos joudut lähtemään ennen harjoituksen loppua, kerro siitä opettajalle jo ennen harjoituksen alkua.
11. Kuuntele opettajaa ja keskity harjoitukseen. SEIS kommento on kaikkien turvallisuuden kannalta erityisen tärkeä! Silloin on heti lopetettava toiminta.
12. Älä puhu turhia harjoitusten aikana tai katsoessasi toisten harjoituksia. Kiroilu ei ole suotavaa.
13. Harjoituksissa väkivalta, toisten kiusaaminen tai toisten satuttaminen ei ole hyväksyttävää.
14. Sali on pidettävä siistinä, vältä turhaa roskaamista. Laita roskat niille tarkoitetuille paikoilleen.
15. Muista viedä kaikki seuralla välineet niille tarkoitetuille paikoille. Jätä Sali siistiksi poistuessasi.
16. Mikäli myöhästyit harjoituksista, odota opettajalta lupaa harjoitukseen osallistumisesta salinreunalla.
17. Muista DOJO käyttäytyminen mm. kumarrukset tullessa ja poistuttaessa salista, sekä harjoitusparille.

