

## Ogólne

1.
  1. Warunkiem zapisania się do klubu Rio Grappling Club jest zapoznanie się i akceptacja regulaminu klubu.
  2. Każda nowo zapisana osoba staje się CZŁONKIEM UCZESTNIKIEM stowarzyszenia Rio Grappling Club i zobowiązuje się opłacać co miesiąc składki członkowskie.
  3. Każdy uczestnik zobowiązany jest przestrzegać regulaminu, oraz wykonywać polecenia prowadzącego zajęcia, a także polecenia kolejno osoby przez niego wskazanej, następnie uczestników o wyższym stopniu.
  4. Podczas treningu Jiu-Jitsu obowiązuje strój sportowy w postaci kimona wraz z pasem odpowiadającym stopniowi zaawansowania uczestnika. Na treningach pozostałych jest to t-shirt, lub rashguard oraz krótkie spodenki lub leginsy.
  5. W klubie obowiązuje zakaz wchodzenia na matę w butach . Po za matą obowiązuje zakaz chodzenia na bosą.
  6. Uczestnicy zobowiązują się do ubezpieczenia się we własnym zakresie od następstw nieszczęśliwych wypadków oraz do wykonywania okresowych badań lekarskich.
  7. Osoby z przeciwwskazaniami zdrowotnymi, w szczególności z wadami serca, kręgosłupa, chorobami skóry nie mogą brać udziału w zajęciach.
  8. Uczestnicy przyjmują do wiadomości istnienie ryzyka kontuzji, a w razie jej wystąpienia nie będą dochodzili odszkodowania ani zadość uczynienia od organizatora.
  9. Uczestnicy zajęć zobowiązani są do zachowania porządku w klubie oraz do poszanowania wyposażenia klubu i stosowania go zgodnie z przeznaczeniem.
  10. Klub nie odpowiada za pozostawione/zagubione rzeczy .

## Polityka prywatności

1. Uczestnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997r o ochronie danych osobowych( Dz. U z 2002r. Nr. 101, poz.926) oraz 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) (Dz.Urz.UE.L Nr 119, str. 1) – zwane inaczej „RODO” (stosowane od 25.05.2018 r. wraz z nowymi przepisami krajowymi) na potrzeby stowarzyszenia.
2. Administratorem danych osobowych jest Rio Grappling Club z siedzibą we Wrocławiu ul. Hermanowska 10 KRS 0000356497. kontakt [bjjwroclaw@gmail.com](mailto:bjjwroclaw@gmail.com)
3. Uczestnicy wyrażają zgodę na bezpłatne upublicznienie swojego wizerunku na materiałach reklamowych, zdjęciach i filmach wykorzystywanych na potrzeby stowarzyszenia.

## Szczegółowe Zasady Sportowe

1. Każdy trening rozpoczyna i kończy zbiórka, a uczestnicy zajęć stawiają się na nią w poprawionych strojach sportowych.

2. Trening winien być poprzedzony rozgrzewką, która przeprowadzana jest przez trenera lub osobę przez niego wskazaną. W razie spóźnienia się na zajęcia, uczestnik zobowiązany jest do przeprowadzenia rozgrzewki we własnym zakresie, przed dołączeniem do grupy ćwiczących.
3. W czasie treningu zalecanym jest używanie sprzętu sportowego mającego na celu ochronę zdrowia uczestników, w szczególności: ochraniaczy na szczękę, krocze, w przypadku sportów uderzanych (w szczególności boks, kick-boxing, mma) również rękawic, nógolenników i kasków.
4. W czasie całego treningu a w szczególności podczas sparingów należy zwracać szczególną uwagę na zdrowie sparingpartnera, w szczególności należy uwzględnić różnicę masy, umiejętności, siły, i przestrzegać poniższych reguł walki sparingowej.
5. Techniki Kończące walkę
  - a. zabrania się wykręcania palców, gryzienia, drapania, ciągnięcia za włosy, ataków na wrażliwe miejsca w szczególności krocze, krtań, oczy, nos, nie można
  - b. dźwignia na nogi (kolano, kostkę) możliwa jest do zastosowania wyłącznie między walczącymi którzy posiadają co najmniej niebieski pas
  - c. dźwignia skrętne na nogi możliwa jest do zastosowania wyłącznie między walczącymi którzy posiadają co najmniej brązowy pas
6. Poddanie Przeciwnika
  - a. w sytuacji prawidłowo wykonanej techniki kończącej, w postaci duszenia lub dźwigni, gdy nie ma możliwości przeciwdziałania powyższej technice, lub gdy działanie przeciwnika powoduje ból, uczestnik treningu sygnalizuje chęć zakończenia walki przez klepanie otwartą dłońią w ciało sparingpartnera, lub w matę. Jeśli jest to niemożliwe konieczny jest każdy inny sygnał w szczególności krzyk. Powyższa sytuacja jest rozumiana jako poddanie.
  - b. Uczestnik może i powinien reagować odklepaniem w każdej sytuacji w której odczuwa on zagrożenie dla zdrowia swojego lub innego uczestnika treningu, nawet jeśli jego odczucie nie okaże się uzasadnione. W razie wątpliwości należy stosować odklepanie.
  - c. Uczestnik wykonujący technikę, ma obowiązek natychmiast odpuścić technikę, (zwołnić uchwyt, zakończyć duszenie) i zaprzestać działań na macie przeciwko uczestnikowi który odklepał (lub w inny sposób zasygnalizował poddanie). W razie wątpliwości, czy dany sygnał stanowi poddanie czy nie, należy przyjąć że jest to poddanie.
7. Co do zasady sparingi rozpoczynają się i odbywają w pozycji parterowej.
  - a. Posiadacze białych pasów mogą prowadzić sparing z pozycji stojącej wyłącznie za zgodą prowadzącego zajęcia
  - b. Posiadacze wyższych pasów mogą rozpocząć sparing z pozycji stojkowej wyłącznie w przypadku odpowiednio małej ilości osób ćwiczących na macie ( 8 osób)
  - c. W każdym wypadku uczestnicy walczący w stojce zobowiązani są zachować wzmożoną uwagę na bezpieczeństwo swoje i innych uczestników treningu.
8. Należy okazywać szacunek innym osobom w szczególności starszym stopniem.
9. Podczas wykonywania technik oraz podczas sparingów należy zawsze ustępować miejsca osobom starszym stopniem.
10. Higiena Osobista. Uczestnicy zajęć zobowiązani są do :
  - a. ćwiczenia w czystym stroju

- b. dbania o krótkie paznokcie u rąk i nóg
- c. ćwiczenia bez biżuterii oraz innych rzeczy mogących zranić lub narazić na niebezpieczeństwo uczestników.
- d. ćwiczenia bez okularów. Osoby noszące szkła kontaktowe uczestniczą w zajęciach na własną odpowiedzialność.
- e. niezwłocznego przerwania ćwiczeń w przypadku wystąpienia krwawienia lub rozcięcia. Po opatrzeniu ran uczestnik zobowiązany jest posprzątać wszelkie zabrudzenia, które spowodował.