

Α.Σ. ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ Η «ΛΑΒΡΥΣ»

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ

Κάθε μέλος αθλούμενο ή μη, με την εγγραφή του στον Σύλλογο αποδέχεται ανεπιφύλακτα τους κανόνες λειτουργίας και συμπεριφοράς που απαρτίζουν τον παρακάτω κανονισμό και είναι υποχρεωμένο να τον εφαρμόζει. Γι αυτό πριν την εγγραφή σας στον Σύλλογο πρέπει να τον διαβάσετε προσεκτικά γιατί η κατά γράμμα εφαρμογή του από τα μέλη μας είναι υποχρεωτική.

Α. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ - ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

1. Η μηνιαία συνδρομή προκαταβάλλεται. Ωστόσο - κατόπιν συνεννόησης - και κατ'εξαίρεση, μπορεί να γίνει και διαφορετικός διακανονισμός.
2. Τα μέλη του Συλλόγου οφείλουν να είναι συνεπή ως προς την ημερομηνία εξόφλησης της Μηνιαίας συνδρομής προκειμένου ο Σύλλογος να καλύπτει εγκαίρως τις οικονομικές του υποχρεώσεις. Όποιος καθυστερεί απροειδοποίητα και χωρίς λόγο την εξόφληση της συνδρομής του για πάνω από 1 εβδομάδα δεν θα γίνεται δεκτός στην προπόνηση και θα διαγράφεται από τον Σύλλογο.
3. Κάθε αθλούμενο μέλος είναι υποχρεωμένο να καταβάλλει κατά την εγγραφή του στον Σύλλογο, εκτός από την μηνιαία συνδρομή - και μέσα σε διάστημα 30 ημερών - το αντίστοιχο ποσό εγγραφής το οποίο καταβάλλεται στην οικεία Ομοσπονδία στην οποία ανήκει ο Σύλλογος προκειμένου να εκδοθεί δελτίο αθλητικής ιδιότητας σύμφωνα με το άρθρο 08 του Αθλητικού νόμου του Κράτους.
4. Τυχόν έξοδα που καλύπτουν τις ανάγκες των αθλητών που θέλουν να συμμετέχουν σε αγώνες (έξοδα προετοιμασίας, μετακίνησης, διατροφής, διαμονής, παράβολα συμμετοχής, εξοπλισμός κ.λπ.) επιβαρύνουν τους ίδιους.
5. Κάθε αθλούμενο μέλος πρέπει με δικά του έξοδα να προμηθεύεται εντός 30 ημερών τον κατάλληλο εξοπλισμό.

6. Η συμμετοχή των μελών και η οικονομική τους συνεισφορά σε εκδηλώσεις που διοργανώνει ο Σύλλογος (εκπαιδευτικά σεμινάρια και ημερίδες, προπονητικά camps, συνεστιάσεις κ.λπ.) ΔΕΝ είναι υποχρεωτική. Ωστόσο κρίνεται αναγκαία προκειμένου ο Σύλλογος να μπορεί να διοργανώνει τέτοιου είδους επιμορφωτικές ημερίδες οι οποίες ανεβάζουν το επίπεδο των αθλητών και των προπονητών, και εδραιώνουν τις σχέσεις του Συλλόγου με αθλητές και παράγοντες άλλων συλλόγων καθώς και με Δασκάλους διεθνούς κύρους και εμβέλειας.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Η πιστή τήρηση των κανόνων υγιεινής είναι κεφαλαιώδους σημασίας λόγω της φύσεως του αθλήματος του bjj (στενή σωματική επαφή), όχι μόνο για λόγους αισθητικής αλλά κυρίως για λόγους υγείας. Η μη τήρηση των παρακάτω κανόνων θέτει σε κίνδυνο την υγεία σας , την υγεία των συναθλητών σας και τις προσωπικές σας σχέσεις μαζί τους και θα έχει ως αποτέλεσμα την διαγραφή σας από τον Σύλλογο.

1. Όλοι ανεξαιρέτως και σε διάστημα 30 ημερών από την εγγραφή τους πρέπει να προσκομίζουν πιστοποιητικό υγείας από παιδίατρο, παθολόγο ή καρδιολόγο το οποίο να αναφέρει ότι είναι υγιείς και ικανοί για άθληση.
2. Όλοι πρέπει να ενημερώνουν άμεσα τον προπονητή του Συλλόγου για τυχόν ασθένεια ή τραυματισμό που τυχόν θα παρουσιαστεί.
3. Οι αθλούμενοι οφείλουν - στο μέτρο που τους αναλογεί - να κρατούν τους χώρους του γυμναστηρίου (αποδυτήρια, wc, τατάμι κ.λπ.) καθαρούς και σε τάξη.
4. Όλοι οι Αθλητές-τριες πρέπει να είναι ιδιαίτερα σχολαστικοί με την προσωπική τους υγιεινή:
 - Ντους πριν και μετά την προπόνηση
 - Χρήση καταλλήλων αποσμητικών
 - Πλυμένα δόντια και χρήση στοματικού διαλύματος για καθαρή αναπνοή
 - Κομμένα και περιποιημένα νύχια χεριών και ποδιών.

- Πλυμένο και στεγνό γκι (στολή προπόνησης) σε κάθε προπόνηση.
 - Χρήση κατάλληλου ρουχισμού μέσα από το γκι.
 - Αφαιρούμε όλα τα κοσμήματα γιατί μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς.
 - Αν έχετε μακριά μαλλιά μαζέψτε τα κατά προτίμηση πίσω από το κεφάλι σας.
 - Τυχόν κοψίματα και αμυχές να καλύπτονται σχολαστικά με tape.
 - Με την παραμικρή υποψία δερματικής πάθησης (φαγούρα, κνησμός κ.λπ.) επισκεφτείτε άμεσα τον δερματολόγο σας και ενημερώστε τον προπονητή.
5. Αν είστε άρρωστοι (κρυωμένοι, με γρίπη κ.λπ.) μην κάνετε προπόνηση. Υπάρχει , λόγω της φύσεως του αθλήματος μεγάλη πιθανότητα να κολλήσουν και οι συναθλητές σας. Επίσης αν είστε τραυματισμένοι εφαρμόστε κατά γράμμα τις οδηγίες του ιατρού σας και μην επιστρέψετε στις προπονήσεις αν δεν σας το επιτρέψει.
6. Να χρησιμοποιείτε υποχρεωτικά παντόφλες από τα αποδυτήρια και το wc προς το τατάμι και αντίστροφα.
7. Οι γυναίκες θα πρέπει να αφαιρούν το μακιγιάζ πριν την προπόνηση καθώς και κάθε αξεσουάρ που μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς (σκουλαρίκια, δακτυλίδια, κολιέδες κ.λπ.). Επίσης τα νύχια τους θα πρέπει να είναι κομμένα και περιποιημένα.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

A. ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

1. Όλοι οι αθλούμενοι πρέπει να προσέρχονται 10 λεπτά πριν αρχίσει η προπόνηση.
2. κατά την παραμονή τους στο γυμναστήριο πρέπει να κάνουν ησυχία και να μην ενοχλούν τους αθλούμενους του προηγούμενου τμήματος.

B. ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

1. Οι αθλητές δεν πρέπει να χάνουν το ζέσταμα το οποίο προετοιμάζει το σώμα και το πνεύμα για τις επιβαρύνσεις

που θα δεχτούν. Είναι η καλύτερη μέθοδος αποφυγής τραυματισμών (θλάσεις, διαστρέμματα κ.λπ.).

2. Κατά την είσοδο και την έξοδο μας από το ταπί (τατάμι) εκτελούμε τον τυπικό χαιρετισμό (υπόκλιση) ως ένδειξη σεβασμού στην τέχνη, τους δασκάλους που την ανακάλυψαν και την διέδωσαν, και στον χώρο άθλησης ο οποίος αποτελεί τον ιερό χώρο στον οποίο πρόκειται να εξελίξουμε το σώμα και το πνεύμα μας

Ο χαιρετισμός είναι επίσης υποχρεωτικός ανάμεσα στους αθλητές πριν την έναρξη του αγώνα (ΡΟΛ) ως ένδειξη σεβασμού και ευγένειας.

3. κατά την διάρκεια της προπόνησης ακολουθούμε πιστά τις οδηγίες του δασκάλου και δεν σταματάμε ή δεν κάνουμε κάτι διαφορετικό χωρίς την άδεια του.

4. δίνουμε έμφαση στην σωστή εκτέλεση των τεχνικών και όχι στην δύναμη ή την ταχύτητα (ειδικότερα όταν μαθαίνουμε νέες τεχνικές).

5. προσπαθούμε να μένουμε συγκεντρωμένοι κι σε επαφή με το σώμα μας. Η μειωμένη προσοχή, η βιαστική εκτέλεση κι η περίσσια εφαρμογή δύναμης μπορούν να οδηγήσουν τόσο σε δικό μας τραυματισμό όσο και του συναθλητή μας.

6. Μην διστάσετε να ρωτήσετε τον δάσκαλο για οποιαδήποτε απορία σας, όσο ανόητη και αν σας φαίνεται. Δεν υπάρχουν ανόητες ερωτήσεις μόνο ανόητα κενά γνώσης

7. Να σέβεστε τον συναθλητή σας ανεξάρτητα από τον βαθμό - ζώνη που κατέχει και την ηλικία του. Να βρίσκεστε σε συνεχή επικοινωνία μαζί του προκειμένου να μην ξεπεράσετε τα όρια της αντοχής του. Να είστε ευγενικοί και πρόθυμοι συνεργάτες. Να θυμάστε: ο συναθλητής σας είναι το πιο απαραίτητο «εργαλείο» για την εξέλιξή σας.

8. Να ενημερώνετε άμεσα τον δάσκαλο σε περίπτωση που:

α) αισθανθείτε κάποια ενόχληση, πόνο ή αδιαθεσία.

β) ο συναθλητής σας δεν είναι συνεργάσιμος.

γ) υπάρχει άμεση ανάγκη να αποχωρήσετε από την προπόνηση.

9. Να έχετε πάντοτε μαζί σας νερό και πετσέτα, καθώς και τα προσωπικά σας είδη υγιεινής.

10. ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ:

- α) η χρήση αλκοόλ
- β) η χρήση ειδών αθλητικής διατροφής αν δεν έχει ενημερωθεί ο δάσκαλος.
- γ) η χρήση απαγορευμένων ουσιών (ντόπινγκ) όπως αυτές αναφέρονται στον σχετικό κατάλογο της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής.
- δ) το κάπνισμα.
- ε) η χρήση κινητών ή άλλων ηλεκτρονικών συσκευών οι οποίες μπορούν να διασπάσουν την προσοχή των αθλητών εκτός αν υπάρχει μεγάλη ανάγκη, οπότε η χρήση τους πρέπει να γίνεται με όσο πιο διακριτικό τρόπο γίνεται.

11. Όλοι οι αθλητές οφείλουν να προσέχουν το λεξιλόγιο που χρησιμοποιούν όταν βρίσκονται στον χώρο του γυμναστηρίου, ασχέτως αν προπονούνται ή όχι και ειδικότερα όταν υπάρχουν στον Σύλλογο φιλοξενούμενοι, θεατές, και ανήλικα παιδιά.

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ «ΡΟΛΑΡΙΣΜΑΤΟΣ»

Το ρολάρισμα είναι η περίοδος κατά την οποία δύο αθλητές παλεύουν μεταξύ τους είτε εφαρμόζοντας συγκεκριμένες οδηγίες, είτε με ελεύθερο τρόπο. Κατά την διάρκεια του πρέπει να εφαρμόζονται απαραίτητα οι ακόλουθοι κανόνες:

1. Δεν ρολάρουμε ποτέ χωρίς την άδεια και την επίβλεψη του Δασκάλου.
2. Ποτέ δεν ρολάρουν δύο αρχάριοι μαθητές μεταξύ τους (εκτός αν το έχει επιτρέψει ο Δάσκαλος).
3. Δεν ρολάρουμε όταν είμαστε τραυματισμένοι ή άρρωστοι.
4. Φοράμε πάντα τον απαραίτητο εξοπλισμό: γκι (στολή ζίου ζίτσου) , προστατευτικό μασελάκι , προστατευτικά αυτιών (προαιρετικό), επιγονατίδες (προαιρετικό), ειδικούς επιδέσμους όπου υπάρχει πληγή ή μικροτραυματισμός σε κάποια άρθρωση.
5. Δεν φοράμε κανενός είδους κόσμημα (σκουλαρίκια, βραχιόλια, κολιέ, δακτυλίδια κ.λπ.) και έχουμε πάντα κομμένα και περιποιημένα νύχια ποδιών και χεριών.
6. Να είστε προσεκτικοί με τους συναθλητές σας:
 - α) είστε υπεύθυνοι για την ασφάλεια τους.

β) αν είστε κοντά στο σημείο να υποτάξετε τον συναθλητή σας δώστε του χρόνο να δηλώσει την υποταγή (tap).

Δώστε έμφαση στον έλεγχο, μειώστε ταχύτητα και εκτελέστε την υποταγή με ηρεμία και προσοχή.

γ) μην εφαρμόζετε τεχνικές τις οποίες δεν γνωρίζετε καλά.

δ) μην κάνετε επιθέσεις σε ευαίσθητα σημεία: αυχένα, σπονδυλική στήλη, γόνατα, αστραγάλους, μικρές αρθρώσεις.

ε) να έχετε πάντα την αίσθηση του χώρου που βρίσκεστε. Να σταματάτε αμέσως όταν βρίσκεστε κοντά σε άλλο ζευγάρι που παλεύει ή όταν είστε κοντά στα όρια του αγωνιστικού χώρου.

7. Να βοηθάτε τους συναθλητές σας ειδικά αν είναι αρχάριοι, κατώτεροι τεχνικά, πιο αδύναμοι και λιγότερο γυμνασμένοι. Διορθώστε τους αν κάνουν κάποιο λάθος και διδάξτε τους την νοοτροπία του «ευ αγωνίζεσθε». Αφήστε τους ν σας επιτεθούν για να μάθετε καλή άμυνα και δώστε τους την ευκαιρία να αμυνθούν για να γίνετε καλύτεροι στην επίθεση.
8. Προσοχή όταν παλεύετε με αρχάριους: λόγω άγνοιας τείνουν να είναι πιο επιθετικοί, νευρικοί, άτεχνοι, απρόβλεπτοι και δεν ελέγχουν την δύναμη τους. Να είστε σε επιφυλακή και σε επικοινωνία μαζί τους. Διδάξτε τους ηρεμία, τεχνική, συνεργασία και υπομονή. Αν τους κάνετε καλύτερους εκτός από την ηθική ευχαρίστηση θα έχετε κερδίσει νέους φίλους και άξιους αντιπάλους οι οποίοι θα ανεβάσουν και το δικό σας επίπεδο. Αν ωστόσο κάποιος δεν δείχνει να συνεργάζεται έχετε κάθε δικαίωμα να αρνηθείτε το Ρολ μαζί του και να ενημερώσετε τον δάσκαλο προκειμένου να λάβει τα απαραίτητα μέτρα.
9. Μην διατάσετε να κάνουν tap γρήγορα και χωρίς καθυστέρηση όταν σας έχουν φέρει σε δύσκολη θέση. Το ρολάρισμα δεν είναι πρωτάθλημα ,δεν κρίνεται τίποτα και δεν είναι μία ανταγωνιστική διαδικασία. Αντίθετα μπορεί να γίνει πηγή μάθησης, εκγύμνασης και διασκέδασης. Επίσης δεν είναι πάντα μία «δίκαιη» διαδικασία καθώς θα

αναγκαστείτε να παλέψετε με κάποιον πιο δυνατό, πιο έμπειρο, πιο ξεκούραστο, νεώτερο, βαρύτερο κ.λπ. κάντε λοιπόν tap και συνεχίστε ή υποστείτε έναν αχρείαστο τραυματισμό με απρόβλεπτες συνέπειες.

10. Όταν υποτάξετε κάποιον μην πανηγυρίσετε και μην κάνετε κανενός είδους υποτιμητικό σχόλιο. Να θυμάστε ότι ο σημερινός νικητής είναι ο αυριανός χαμένος, και ότι στα Ρολ δεν υπάρχουν νικητές και ηττημένοι. Υπάρχουν μόνο αυτοί που έμαθαν και αυτοί που έμειναν στάσιμοι.
11. Αν σας υποτάξουν μην το πάρετε «βαρέως» και μην ψάχνετε για «εκδίκηση». Αντίθετα ψάξτε για το λάθος που σας έφερε σε δύσκολη θέση, χαμογελάστε, συγχαρείτε τον συναθλητή σας και απλά συνεχίστε.
12. Να έχετε πάντα θετική διάθεση. Να επαινείτε αυτούς που το αξίζουν και να ενθαρρύνετε αυτούς που το έχουν ανάγκη. Κάντε το ίδιο με τον εαυτό σας. Το Ρολ είναι η στιγμή που θα ανακαλύψετε τον πραγματικό και πιο δύσκολο αντίπαλο σας: τον ίδιο σας τον εαυτό με τα ελαττώματα του και τα προτερήματα του. Μειώστε τα πρώτα και καλλιεργήστε τα δεύτερα. Το αποτέλεσμα της μάχης είναι σχετικό: μπορεί να νικήσετε και να μην είστε ευχαριστημένοι από την απόδοση σας ή να χάσετε αλλά να είστε ικανοποιημένοι από την προσπάθειά σας. Αυξήστε την απόδοσή σας μέσω της σωστής τεχνικής, της υπομονής, της επιμονής, του θάρρους, και της μείωσης του εγωισμού και θα έρθει και το αποτέλεσμα.
13. Το σύνθημα μας είναι «Ζίου Ζίτσου για μια ζωή». Γι να επωφεληθείτε από αυτή την τέχνη πρέπει να έχετε διάρκεια. Για να έχετε διάρκεια δεν πρέπει να ρολάρετε σαν να μην υπάρχει αύριο. Κάποιες μέρες θα ρολάρετε χαλαρά και κάποιες πιο δυναμικά. Αν βρίσκεστε πάντα στα «κόκκινα» σας εγγυώμαι ότι δεν θα αντέξετε πάνω από μερικούς μήνες.
Ας παραδειγματιστούμε από τον αναμορφωτή της τέχνης του ζίου ζίτσου και ιδρυτή του Brazilian jiu jitsu τον Helio Gracie ο οποίος ζώντας μια ζωή με μέτρο μπορούσε να παλεύει μέχρι τα 90 του χρόνια!

ΡΟΛΑΡΙΣΜΑ ΜΕΤΑΞΥ ΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Το ρολ μεταξύ ανδρών και γυναικών (όπως και η κανονική προπόνηση) είναι μία συνήθης διαδικασία στο jiu jitsu. Οι γυναίκες αν και συνήθως υστερούν σε δύναμη και είναι ελαφρύτερες, πολλές φορές υπερτερούν σε τεχνική, ευκινησία, ευλυγισία ενώ μπορούν να είναι εξίσου ανταγωνιστικές, θαρραλέες και πεισματάρεις. Όταν ένας άνδρας παλεύει ή προπονείται με μία γυναίκα πρέπει να εφαρμόζει τους ίδιους κανόνες που αναφέρθηκαν στην προηγούμενη ενότητα και να μην την αντιμετωπίζει σαν ένα κατώτερο, εύθραυστο και αδύναμο πλάσμα. Αντίθετα είναι μία θαυμάσια ευκαιρία για να αναπτύξει την τεχνική και την τακτική του και να αντιμετωπίσει έναν αντίπαλο με διαφορετικό τρόπο σκέψης και δράσης, ο οποίος αν υποτιμηθεί θα τον φέρει σε δύσκολη θέση. Από την άλλη οι γυναίκες πρέπει να επιζητούν το Ρολ κι την προπόνηση με άνδρες γιατί μόνο έτσι μπορούν να κατανοήσουν την αίσθηση του να αντιμετωπίζεις κάποιον βαρύτερο και δυνατότερο, και αυτό είναι κάτι που μόνο στο jiu jitsu μπορεί να γίνει ρεαλιστικά και με ασφάλεια. Η προπόνηση με τους άνδρες αυξάνει την αυτοπεποίθηση των γυναικών, τις γυμνάζει καλύτερα και τις καθιστά ικανές να αντιμετωπίσουν μία δύσκολη κατάσταση που τυχόν θα τους παρουσιαστεί στο δρόμο (αυτοάμυνα).

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η συμμετοχή στο Ρολ αν και αποτελεί ένα πολύ σημαντικό μέρος της προπόνησης στο jiu jitsu δεν είναι υποχρεωτική αν κάποιος δεν το επιθυμεί ή αν δεν αισθάνεται έτοιμος. Ο δάσκαλος είναι αυτός που θα κρίνει αν είστε έτοιμος-η να συμμετάσχετε στα Ρολ, αλλά δεν πρόκειται ποτέ να σας αναγκάσει να το κάνετε.

ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ - ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Οι αθλητές -τριες του Συλλόγου αποτελούν τους καλύτερους πρεσβευτές - εκπροσώπους του jiu jitsu στο ευρύ κοινό και ο

καλύτερος τρόπος για να το κάνουν είναι η επίδειξη σωστής συμπεριφοράς. Ο γενικός κανόνας είναι ο εξής:
Εφαρμόστε τους κανόνες συμπεριφοράς που ακολουθείτε κατά την διάρκεια της παραμονής σας στο γυμναστήριο και στις καθημερινές σας δραστηριότητες.

Με άλλα λόγια:

1. Ο σεβασμός, η ευγένεια, και ο αλτρουισμός προς τους συνανθρώπους μας είναι στοιχεία που εκφράζουν την φιλοσοφία των μαχητικών τεχνών και ιδιαίτερα του jiu jitsu το οποίο μεταφράζεται ως η «ευγενική τέχνη»
2. Δεν χρησιμοποιούμε το jiu jitsu για κανέναν άλλο λόγο παρά μόνο για νόμιμη Αυτοάμυνα. Στην ιστοσελίδα του συλλόγου fci.gr υπάρχει η σχετική σελίδα στην οποία αναφέρεται ξεκάθαρα τι είναι η Αυτοάμυνα με βάση την σχετική νομοθεσία, και τότε είναι ηθικά και νομικά αποδεκτή η χρήση του jiu jitsu ή οποιασδήποτε άλλης μαχητικής τέχνης.
3. Οι μαθητές οφείλουν να διαδίδουν την τέχνη του jiu jitsu σε φίλους και γνωστούς και να τους πληροφορούν για τα οφέλη που μπορεί κάποιος να αποκομίσει αν ασχοληθεί με αυτό. Ωστόσο δεν πρέπει να μπουν στον πειρασμό – ακόμη κι αν το κάνουν με καλή πρόθεση – να επιδεικνύουν τις τεχνικές που έμαθαν στο γυμναστήριο. Μπορούν όμως να προσκαλέσουν όποιον θέλουν να παρακολουθήσει κάποια προπόνηση ή και να λάβει μέρος σε αυτήν δωρεάν.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η σωστή συμπεριφορά τόσο μέσα όσο και έξω από το γυμναστήριο αποτελεί ίσως τον πιο σημαντικό παράγοντα ο οποίος θα παίξει καθοριστικό ρόλο στην προαγωγή των μαθητών στην ιεραρχία – ζώνες της μαχητικής τέχνης στην οποία εξασκούνται.