



BYTOMSKIE TOWARZYSTWO SZERMIERCZE BYTOM

REGULAMIN ZACHOWANIA I BEZPIECZEŃSTWA

WPROWADZENIE

BYTOMSKIE TOWARZYSTWO SZERMIERCZE (BTS) jest otwarte dla wszystkich zainteresowanych szermierką.

Przez udział w imprezach organizowanych przez BTS, lub po wejściu do budynku Klubu, wszyscy, włączając członków, zawodników, działaczy, trenerów i gości, zobowiązują się do przestrzegania niniejszego Regulaminu Zachowania i Bezpieczeństwa. Jednocześnie zobowiązani są do przestrzegania Statusu Klubu i innych regulaminów i zarządzeń.

Wszystkie osoby związane w jakiś sposób z szermierką również obowiązane są do przestrzegania przepisów Śląskiego Związku Szermierczego, Polskiego Związku Szermierczego i Międzynarodowego Związku Szermierczego.

W szermierce, tak jak w każdym innym sporcie czy aktywności fizycznej, zawsze istnieje ryzyko wypadku i odniesienia kontuzji. Główną przyczyną kontuzji w szermierce są naciągnięte mięśnie i ścięgna.

Odpowiednia rozgrzewka przed ćwiczeniami, walkami i lekcjami szermierczymi znacznie zmniejsza prawdopodobieństwo urazu.

Ryzyko zranienia przez złamaną klingę jest bardzo małe, ale gdy się wydarzy to może prowadzić do bardzo poważnych konsekwencji ze śmiercią włącznie. Stosowanie odpowiedniego sprzętu szermierczego znacznie zmniejsza ryzyko poważnego zranienia. W obecnych czasach kurtki, spodnie, plastry, maski i klingi są wykonywane z wysokiej, jakości materiałów i testowane. Niemniej każdy szermierz jest odpowiedzialny za nabycie, utrzymywanie w należytym stanie

i używanie odpowiedniego sprzętu zgodnie z przepisami.

Szermierka jest uznawana za jeden z bezpieczniejszych sportów pod warunkiem, że podstawowe zasady bezpieczeństwa są rygorystycznie przestrzegane. Należy jednak pamiętać, że szermierka należy do sportów bezpośredniej walki, więc urazy w postaci siniaków czy lekkich zadrapań będą się zdarzać. W przypadkach zranienia lub kontuzji poszkodowana osoba powinna natychmiast zgłosić się do trenera prowadzącego zajęcia.

Trenerzy i działacze Klubu dokładają wszelkich starań by nauczyć szermierzy zasad bezpiecznego posługiwania się bronią i fechtunku. Początkujący na pierwszych zajęciach będą uczeni zasad zachowania i bezpieczeństwa w szermierce. Reguły bezpiecznego fechtunku będą regularnie przypominane szermierzom. Niemniej każdy szermierz musi być świadom własnej odpowiedzialności za swoje i innych bezpieczeństwo podczas zajęć i walk szermierczych, zawodów no i tego, że uprawia szermierkę na własne ryzyko.

Szermierz musi pamiętać, że podpisując Deklarację Członkowską oświadcza, iż zdaje sobie sprawę z ryzyka związanego z uprawianiem szermierki i że może to prowadzić do poważnych urazów a nawet utraty życia.

Dla zapewnienia dyscypliny i bezpiecznego uprawiania szermierki Klub opracował Regulamin Zachowania i Bezpieczeństwa. Zalecenia w nim zawarte powinny być przestrzegane podczas treningów i zawodów, zarówno na planszy szermierczej jak i poza nią. Szermierze powinni stosować te przepisy do siebie jak i wymagać przestrzegania ich od innych.

Regulamin ten nie wyczerpuje wszystkich możliwości, w związku z tym każdy uczestnik zajęć szermierczych musi zdać się na własny osąd sytuacji i podjąć odpowiednie działanie. Jeśli nie wiesz lub nie jesteś pewien, co należy zrobić, zawsze zapytaj trenera.

Zarząd Klubu ma prawo ukarać osoby nieprzestrzegające regulaminów i zarządzeń, aż do wykluczenia z zajęć i pozbawienie członkostwa włącznie.

REGUŁY ZACHOWANIA

A. OGÓLNE

1. Obowiązkiem klubu jest stworzenie odpowiednich warunków zapewniających zdrowie i bezpieczeństwo wszystkich uczestników zajęć szermierczych.
2. Obowiązkiem wszystkich jest przestrzeganie regulaminów i aktywne przestrzeganie warunków zapewniających zdrowie i bezpieczeństwo wszystkich uczestników zajęć szermierczych.
3. Każde zauważone nieprawidłowości zagrażające zdrowiu i bezpieczeństwu powinny być natychmiast zgłoszone kierownictwu lub Zarządowi BTS.
4. Klub i sala są miejscem treningów i powinna panować w nich przyjazna i zdrowa atmosfera.
5. Na terenie Klubu, włączając salę, szatnie i toalety, nie wolno palić papierosów, pić napojów alkoholowych, stosować środków odurzających.
6. Korzystający z sali zobowiązani są dbać o porządek na sali gimnastycznej, nie niszczyć sprzętu i urządzeń, bezwzględnie przestrzegać poleceń trenera, dbać o porządek w szatni oraz pomieszczeniach towarzyszących.
7. Każdy jest odpowiedzialny za utrzymywanie czystego, higienicznego i bezpiecznego otoczenia.
8. Szermierze i goście powinni respektować i dbać o własność Klubu.
9. Każdy powinien stosować się do poleceń trenerów czy przedstawicieli Klubu.
10. Każdy uczestnik zajęć powinien brać udział we wszystkich ćwiczeniach podczas treningu i wykonywać je jak najlepiej.
11. Hałaśliwe zachowanie, popychanie i inne aktywności niezwiązane z treningiem, i które nie zostały zaaprobowane przez trenera nie są dozwolone.
12. Komentarze na tle rasowym, religijnym, seksualnym itp., jak również obraźliwy i wulgarny język są niedozwolone.
13. Spożywanie żywności i napojów w sali treningowej jest niedozwolone.
14. Osoby niebiorące udziału w zajęciach, włączając dzieci, nie mogą przebywać na sali podczas ćwiczeń bez zezwolenia prowadzących trening.
15. Maski, broń i inny sprzęt używany do ćwiczeń powinien być odniesiony na miejsce i odpowiednio ułożone.

B. RESPEKT DLA TRENERÓW

16. Pozdrawiaj odpowiednio trenerów i działaczy przed i po treningu.
17. Respektuj polecenia trenerów i wykonuj je bezwzględnie.
18. Poinformuj trenerów o niedyspozycji (np. ból głowy, żołądka i każdy inny, przeziębienie, itp.) chorobie czy kontuzji przed przystąpieniem do treningu.
19. Słuchaj uwag i zaleceń trenerów czy bardziej doświadczonych, szczególnie, jeśli chodzi o bezpieczeństwo. Pytaj, gdy nie wiesz, co zrobić.
20. Nie przeszkadzaj w prowadzeniu treningu.
21. Nie opuszczaj sali bez pozwolenia trenera.

C. RESPEKT DLA WSPÓŁĆWICZĄCEGO I PRZECIWNIKA

22. Zawsze stosuj się do przepisów szermierki.
23. Pozdrów partnera przed i po wspólnym treningu czy walce.
24. Wszystkie gry, ćwiczenia i walki powinny być prowadzone w duchu sportowym. Żadna osoba nie powinna się obawiać urazu w wyniku akcji współwiczającego, poza normalnym ryzykiem towarzyszącym uprawianiu szermierki.
25. Każdy powinien kontrolować swoje zachowanie. Zabronione jest jakiegokolwiek prowokowanie przeciwnika, słowne lub w innej formie.
26. Brutalność, niekontrolowana złość, świadome działanie by wyrządzić krzywdę, czy spowodować ból są niedozwolone.
27. Niedozwolone jest wyładowywanie swojej złości w walce szermierczej.
28. Walcz, aby wygrać. Wygrana jest celem każdej gry czy walki szermierczej. Walcz do końca.
29. Zawsze walcz honorowo. Respektuj swojego przeciwnika. Nigdy nie poddawaj się mocniejszemu, jak też nie okazuj lekceważenia słabszemu. Graj fair play. Wygrana uzyskana nieczysto i nieuczciwie nie ma wartości.
30. Akceptuj każdą porażkę z honorem. Pogratuluj zwycięzcy. Nie wiń sędziego czy innych za porażkę.

D. OGÓLNE

30. Obowiązkiem każdego ćwiczącego jest przestrzeganie obowiązujących przepisów

i bezzwłoczne stosowanie się do instrukcji wydawanych przez prowadzących zajęcia.

31. Zawsze rozgrzej się przed przystąpieniem do ćwiczeń i walk szermierczych.

32. Agresywny sposób walki jest dozwolony. Zabronione są niekontrolowane i brutalne ruchy bronią.

33. W walce nie dąż do styku ciał i nie używaj nieuzbrojonej ręki.

34. Zabronione jest odwracanie się tyłem do partnera/przeciwnika w czasie ćwiczenia lub walki.

35. Jeżeli chcesz przerwać ćwiczenie/walkę daj znak przez wyraźne podniesienie nieuzbrojonej ręki do góry.

36. Zatrzymaj swoją akcję natychmiast, jeśli myślisz, że coś jest nie tak, twój przeciwnik traci równowagę, nie panuje nad swoimi ruchami, może wpaść na przeszkodę poza nim lub daje znaki, że chcesz przerwać ćwiczenie/walkę.

37. Jeżeli uważasz, że współćwiczący/przeciwnik swoim zachowaniem czy akcją zagraża twojemu lub innym bezpieczeństwu, zgłoś to natychmiast do trenera lub kierownictwa klubu. Akcja wyjaśniająca będzie przeprowadzona bez ujawnienia nazwiska informatora. Pamiętaj, że bezpieczeństwo jest najważniejsze.

38. Sędziując walkę utrzymuj odpowiednią dla siebie bezpieczną odległość od walczących szermierzy.

Zabrania się siedzenia na krzesłach lub podłodze podczas sędziowania walki!

E. WYPADKI

39. W przypadku wypadku nie panikuj. Zgłoś natychmiast incydent trenerowi i kierownictwu klubu.

40. Apteczka Pierwszej Pomocy jest umiejscowiona na sali i dostępna na każdym treningu.

41. W wypadku poważniejszych obrażeń, lub w razie wątpliwości, co do rodzaju urazu, wezwij pogotowie.

F. SPRZĘT SZERMIERCZY OGÓLNI

42. Wszelkie ubranie używane podczas treningu przez trenerów i ćwiczących musi być w odpowiednim stanie.

43. Szermierze do ćwiczeń ogólnych powinni nosić czyste i wygodne ubranie odpowiednie do zajęć sportowych i pozwalające na swobodę ruchów.

44. Maski, kurtki, plastry, spodnie szermiercze i rękawice powinny być zawsze noszone przez wszystkich podczas ćwiczeń z bronią.

45. Zawsze przed użyciem upewnij się, że sprzęt, którego używasz jest w dobrym stanie

i bezpieczny. Każdy szermierz jest odpowiedzialny za sprawdzenie używanego sprzętu. W razie wątpliwości zapytaj trenera.

46. Zabronione jest używanie sprzętu, który jest uszkodzony lub wykazuje oznaki znacznego zużycia.

47. W czasie ćwiczeń i walk, szermierze muszą zawsze być w maskach, nawet wtedy, gdy demonstrują lub dyskutują akcję.

48. Szermierze dla lepszego zabezpieczenia się, najpóźniej po pierwszych 10 tygodniach ćwiczeń, zobowiązani są do posiadania własnego sprzętu szermierczego do treningu i zawodów zgodnego z aktualnymi przepisami.

49. Rękawice powinny być bez dziur i pokrywać przedramię uzbrojonej ręki do połowy. Rękaw kurtki musi być schowany w rękawicy.

50. Szermierz nieposiadający odpowiedniego sprzętu będzie wykluczony z zajęć.

G. UBRANIA SZERMIERCZE

51. Wszyscy szermierze, a początkujący po pierwszych 10 tygodniach treningów, zobowiązani są nosić pełny strój szermierczy zgodny z aktualnymi przepisami. Standard 350N CEN1 jest minimum.

52. Plastry 350N CE pod kurtką jest obowiązkowy we wszystkich zajęciach z bronią. Zalecany jest 800N FIE.

53. Dziewczęta i kobiety, niezależnie od wieku, muszą nosić ochraniacz piersi podczas ćwiczeń z bronią wykonany ze sztywnego materiału.

54. Klub zaleca wszystkim szermierzom używanie ubrań klasy 800N CE FIE podczas treningów i zawodów.

H. BUTY

55. Do zajęć szermierczych należy używać obuwia odpowiedniego do ćwiczeń sportowych, z dobrą przyczepnością i spodem niezostawiającym śladów na podłodze.

56. Buty powinny być czyste i suche dla uniknięcia wnoszenia brudu do sali.

57. Buty do ćwiczeń w sali i na planszy szermierczej nie powinny być używane na zewnątrz.

58. Do ćwiczeń szermierki zalecane są buty sportowe ze wzmocnioną piętą i boczną (wewnętrzzną) częścią stopy.

I. MASKI

59. Używaj maski odpowiedniego rozmiaru i atestowanej dla szermierki.

60. Zawsze upewnij się, że maska spełnia bieżące wymagania bezpieczeństwa. Obecnie kołnierz minimum, 350N, zalecany 1600N FIE. Siatka musi wytrzymać siłę przebicia 12 kg.

61. Siatka maski powinna być na tyle sztywna by nie ugiąć się pod naciskiem kciuka. Nie może też mieć

rdzy, zgnieceń i rozsuniętych oczek. Kołnierz nie może mieć dziur. Sprawdzaj okresowo odporność siatki na przebicie.

62. Maska musi mieć elastyczną opaskę z tyłu szerokości około 4 cm. Opaska musi przylegać do tyłu głowy i być na tyle elastyczna by przytrzymać maskę.

63. Zawsze sprawdź maskę przed założeniem czy nie ma rozstępów, wgnieceń, rdzy i czy opaska jest elastyczna.

64. Zawsze zakładaj maskę przed skrzyżowaniem broni z drugim szermierzem i nie zdejmuj jej, zanim się upewnisz, że jest bezpiecznie to zrobić.

65. Nie zakładaj maski trzymając w ręku broń. Najpierw załóż maskę a potem weź broń.

66. Upewnij się, że maska trzyma się na głowie tak, że nie spadnie podczas pochylania się i zmian pozycji ciała.

J. BRONÍ

67. Pamiętaj, że floret, szabla i szpada są bronią i jako takie muszą być traktowane z respektem.

68. Przechowuj i przenoś broń odpowiednio zabezpieczoną w worku szermierczym lub innym futerale.

69. Trzymając broń zawsze kieruj koniec na dół lub trzymaj ukryty w dłoni.

70. Nigdy nie biegaj z bronią w ręku, nie wymachuj nią i nie rzucaj.

71. Nigdy nie kieruj broni w kierunku osoby nienoszącej maski i ubioru szermierczego.

72. Koniec klingi zwykłej powinien być zabezpieczony plastikową kulką lub innym nie-metalowym materiałem.

73. Zawsze sprawdź swoją broń i klingę przed ćwiczeniami i każdą walką. Upewnij się, że klinga nie jest zbyt miękka lub wygięta i że ma bezpieczne zakończenie.

74. Najważniejszym czynnikiem bezpieczeństwa w szermierce jest zabezpieczenie się przed złamaniem klingi.

75. Każda klinga przed użyciem powinna być przetestowana na „miętkość”. W tym celu oprzyj pionowo czubek klingi o podłogę, naciśnij w ten sposób by góra obniżyła się o 15 cm. Klinga o odpowiedniej „miętkości”

powinna się wygiąć w równomierny łuk a po usunięciu nacisku wrócić do początkowego kształtu.

76. Nigdy nie używaj klingi o zbyt dużej „miętkości” i mającej nierównomierne zakrzywienia. „Miętkość” wskazuje na zużycie się klingi i większe prawdopodobieństwo złamania. Zbytnią „miętkość” można poznać po tym, że klinga wygina się nierównomiernie lub tworzy nieregularny łuk.

77. Nigdy nie przystępuj do ćwiczeń/walki z przeciwnikiem, którego broń/klinga jest w nie odpowiednim stanie.

78. Natychmiast przerwij ćwiczenie/walkę, gdy klinga twoja lub przeciwnika jest nienaturalnie wygięta.

Przywróć klingę do kształtu zgodnego z przepisami. Sprawdź „miętkość” i zmień broń lub klingę, jeśli nie jesteś pewny, czy jest ona bezpieczna do dalszego użycia.

79. Natychmiast przerwij ćwiczenie/walkę, gdy złamie się klinga lub odpadnie zabezpieczająca końcówka (Punta).

80. Wyrzuć złą klingę by nie została użyta ponownie.

81. Klinga może zardzewieć i krawędzie mogą stać się „ostre”. Usuwać to regularnie papierem ściernym lub wiórkami stalowymi. Nigdy nie szlifuj klingi mechanicznie.

82. Zaleca się używanie kling wykonanych ze stali maraging i z atestem FIE. Kosztują one więcej, ale są mniej podatne na odkształcenia i złamania, a zatem bardziej trwałe i bezpieczniejsze.

K. APARATY ELEKTRYCZNE

83. Przewody elektryczne do aparatów należy prowadzić po brzegach i zabezpieczać zgodnie z przepisami BHP.

84. Przewody nie mogą być przeprowadzane pod planszą czy leżeć na niej.

85. Zabrania się nieuprawnionym osobom manipulowania przy sprzęcie elektrycznym i naprawiania go. Wszelkie uszkodzenia należy zgłosić do osoby prowadzącej zajęcia.