



## **Α.Σ. ΛΕΥΚΑΡΟΣ ΒΟΥΛΑΣ**

### **ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ-ΚΩΔΙΚΑΣ ΗΘΙΚΗΣ**

- 1. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΑΞΙΩΝ ΚΑΙ ΗΘΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΣΤΟ JU-JITSU**
- 2. ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΜΕΛΩΝ**
  - Α. ΥΓΕΙΑ – ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ**
  - Β. ΕΓΓΡΑΦΗ – ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΣΥΛΛΟΓΟ**
- 3. ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΣΤΗ ΣΧΟΛΗ**
  - Α. ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ**
  - Β. ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΔΑΣΚΑΛΟ**
  - Γ. ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΣΤΟΥΣ ΣΥΝΑΘΛΗΤΕΣ**
  - Δ. ΣΥΝΕΠΕΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ**
  - Ε. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ**
- 4. ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΦΙΛΑΘΛΟΙ**
- 5. ΠΕΙΘΑΡΧΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ**

## **1. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΑΞΙΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΗΘΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΣΤΟ JU-JITSU**

Υπάρχει ένα παλιό ρητό στις πολεμικές τέχνες όπου λέει ότι : «ο μαχητής πρέπει πρώτα να μάθει ευγένεια και μετά την τεχνική», «ο μαχητής πρέπει πρώτα να μάθει τις ηθικές αρχές και μετά να γνωρίσει τις ικανότητές του».

Όταν μιλάμε για ευγένεια αναφερόμαστε στους καλούς τρόπους, στον σεβασμό και στη λεπτότητα στους άλλους, ενώ όταν μιλάμε για ηθική εννοούμε την στάση και την συμπεριφορά που φαίνονται στις καθημερινές πράξεις και κρίσεις μας.

Ο ενασχολούμενος με τις πολεμικές τέχνες δεν είναι μόνο ένας ανώτερος αθλητής, τέλειος γνώστης της μάχης αλλά ένας γερός, σταθερός και ισορροπημένος πολίτης με κοινωνικές αρετές.

Παραδοσιακά οι μελέτες του ju-jitsu αποτελούνται από την εξάσκηση των ικανοτήτων στη μάχη και την πίστη στην ηθική. Ο βασικός σκοπός μάθησης του Ju-jitsu είναι να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι με κατανόηση και να ζούμε με ειρήνη, σύνεση, ηθική, αγάπη και αυτοπειθαρχία.

Η καλή ποιότητα της ζωής του ju-jitsuka είναι να έχει μια υγιή ζωή, πνευματικά, ψυχικά και σωματικά ταυτοχρόνως. Το Ju-Jitsu είναι κάτι παραπάνω από μια απλή εξάσκηση. Είναι μια αλλαγή, σωματική και πνευματική σε ένα τρόπο ζωής που θα κρατήσει μια ολόκληρη ζωή. Είναι μια έξοδος που γεφυρώνει τις πράξεις με τις σκέψεις και τον "αγώνα" με την φιλοσοφία.

Κάθε πλευρά του Ju-Jitsu απαιτεί την αρμονία του μυαλού και του σώματος. Οι ασκούντες του Ju-Jitsu θα πρέπει να δεχτούν την φιλοσοφία της μη-βίας. Η χρήση της δύναμης συγχωρείται μόνο στην περίπτωση της αυτοάμυνας. Η πειθαρχία είναι η άσκηση του αυτοελέγχου. Στο Ju-Jitsu αυτή η ιδέα περιβάλλει τα συναισθήματα, τις πράξεις και τις σκέψεις του κάθε ασκούντα. Πρωταρχικός στόχος της εξάσκησης του Ju-jitsu είναι η τελειοποίηση του χαρακτήρα. Στην πορεία για την τελειοποίηση του χαρακτήρα του, ο αθλητής θα πρέπει να είναι ευγνώμων για τις άφθονες ευλογίες της φύσης, για την μεγάλη αγάπη των γονιών του και για τις γνώσεις που παίρνει από τους δασκάλους. Ο ju-jitsuka θα πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι η ειλικρίνεια είναι η αρχή όλων των αρετών. Η καλοσύνη είναι το μυστικό της επαγγελματικής ευημερίας, η φιλοφροσύνη είναι η αίσθηση της επιτυχίας, η ευχάριστη εργασία είναι η μητέρα της επιτυχίας, η σκληρή προσπάθεια και η επιμέλεια βοηθούν στο να ξεπεραστούν οι δυσμενείς καταστάσεις, η απλότητα το σθένος και η ανδρεία είναι τα κλειδιά για την ευτυχία και για την κοινή ευημερία καθώς και η ευγένεια, ο σεβασμός, η υπακοή, η σεμνότητα, η γενναιοδωρία και η αφοσίωση είναι η ανταμοιβή της εκπαίδευσης. Οι ασκούντες στο ju-jitsu πρέπει να

λειτουργούν με βάση τις επτά αρχές του κώδικα του BUSHIDO, “ ο δρόμος του πολεμιστή”.

Ο κώδικας του bushido διδάσκει :

**A. ταπεινοφροσύνη,**

**B. αλήθεια,**

**Γ. γενναιότητα,**

**Δ. καλοσύνη,**

**E. συμπόνια,**

**ΣΤ. ειλικρίνεια**

**Z. υπακοή,**

**H. αφοσίωση σε κάθε όψη της ζωής μας.**

Ο κώδικας του Bushido λειτουργεί σαν υπενθύμιση για την διαρκή προσπάθεια της τελειότητας του χαρακτήρα.

Το ju-jitsu μπορεί να διδάξει τις αρετές της ταπεινοφροσύνης, θάρρους, ακεραιότητας και σεβασμού, αρετές που μπορούν να κτίσουν ένα δυνατό και έντιμο χαρακτήρα στον άνθρωπο, ώστε να συνεισφέρουν στην δημιουργία ενός πιο ειρηνικού και ευγενικού κόσμου.

Η μελέτη των πολεμικών τεχνών από μόνη της είναι ένα ταξίδι χωρίς τελειωμό. Όλοι όσοι έχουν μεγάλες επιτυχίες εμφανίζουν μεγάλη ταπεινοφροσύνη. Χωρίς ταπεινοφροσύνη κανένας δεν είναι δυνατόν να μάθει. Όσο περισσότερα ταπεινός είναι ένας, τόσο πρόθυμος είναι να μάθει.

Η θέληση να επιμένεις για αλήθεια και δικαιοσύνη, είναι μια παραδοσιακή αρετή στις πολεμικές τέχνες. Αυτό το θάρρος της αυτοθυσίας του να επιμένεις για την αλήθεια, αδιαφορώντας για το ποιες είναι οι πιθανότητες ή το κόστος. Το θάρρος με αυτήν την έννοια είναι ένα σημαντικό τεστ ενός ανθρώπου με αληθινή αξία. Σε στιγμές κινδύνου ή κρίσης ένας ju-jitsukas πρέπει να επιμένει και να αναμετρηθεί με αυτήν. Καμία ανθρώπινη προσπάθεια δεν μπορεί να γίνει δυνατή χωρίς κάποιου είδους θυσία. Ένας αληθινός Ju-jitsuka που έχει υψηλό ηθικό χαρακτήρα είναι ακέραιος. Δεν πρέπει να κατακτιέται από δύναμη, να διαφθείρεται από χρήμα ή να αποδυναμώνεται από πάθη. Ο ju-jitsuka δεν πρέπει να είναι ματαιόδοξος, αλλά δεν μπορεί να μην είναι και υπερήφανος.

Ο σεβασμός και η ευαισθησία επίσης, είναι απαραίτητα χαρακτηριστικά στον χώρο της εκπαίδευσης του ju-jitsu. Ο σεβασμός στους μεγαλύτερους και στους παλαιότερους είναι απαραίτητος για τη μάθηση. Χωρίς αυτό το βασικό στοιχείο, ο δάσκαλος δεν μπορεί να διδάξει και ο μαθητής δεν μπορεί να μάθει. Οι ασκούντες θα πρέπει να δείχνουν σεβασμό για τον εαυτό τους, τους άλλους συν-ασκούμενους

και για όλα τα ανθρώπινα όντα. Θα πρέπει να τιμάμε τις οικογένειές μας και να δίνουμε χωρίς την προϋπόθεση να περιμένουμε κάποια αποδοχή.

Ο διαρκής αγώνας για την οικογενειακή τιμή, είναι μια εφόρου ζωής ευθύνη. Αυτή η αρχή, μπορεί να διευρυνθεί περισσότερο και να περιλαμβάνει σεβασμό και για τα άλλα ανθρώπινα όντα, για τους θεσμούς, για άλλα έθνη-κουλτούρες, για άλλες όψεις ζωής και για τη φύση. Αν ο σεβασμός ήταν κοινός τόπος για τους περισσότερους ανθρώπους πάνω στη γη, θα μπορούσαμε να ελπίζουμε σε μια αλλαγή του κόσμου μας από τη βία και το χάος, σε ένα κόσμο ζωής και θετικής ενέργειας.

Σαν ασκούντες του ju-jitsu θα πρέπει να χρησιμοποιούμε την ηθική σαν κέντρο αναφοράς της καθημερινής μας συμπεριφοράς και πράξεων. Είμαστε υπεύθυνοι να παρουσιάζουμε τους κώδικες μέσα και έξω από την καθημερινότητα της ζωής μας. Αυτό επιδεικνύει την δύναμη και την αξία της πολεμικής μας τέχνης και μας κάνει καλούς ασκούντες της.

Στις κοινωνίες που ζούμε οι προκλήσεις της αυξημένης βίας και η σταδιακή μείωση των αξιών των ηθικών αρχών, αναγκάζουν τους πολίτες για επιπλέον μάθηση και εκπαίδευση πέραν της ακαδημαϊκής διδασκαλίας, έτσι ώστε να βοηθούν τους ανθρώπους, να διαλύουν τις συγκρούσεις και να χτίζουν χαρακτήρες. Θέτοντας σαν βάση τις φυσικές αρχές του ju-jitsu, οι ασκούντες αναπτύσσουν την ικανότητα να χρησιμοποιούν ψυχολογικές και κοινωνιολογικές αυτό -αμυντικές ικανότητες που τους δίνουν την δυνατότητα να αντιμετωπίσουν τους φόβους και τις προκλήσεις της καθημερινής ζωής.

## **1. ΑΞΙΕΣ ΚΑΙ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ JU-JITSU**

### **Καλοσύνη**

Θα δω το καλό μέσα σε όλους τους ανθρώπους και θα τους κάνω να νιώσουν ισάξιοι. Θα δείξω συμπόνια σε όλα τα όντα και τη φύση.

### **Χαρακτήρας**

Θα αντανακλώ τιμή και σεβασμό στις πολεμικές τέχνες και στις μορφές που λειτουργούν στην κοινωνία μας, με κύριο σκοπό έναν καθαρό και σταθερό τρόπο ζωής. όχι με λέξεις αλλά με πράξεις θα θέσω ένα καλό παράδειγμα για τους άλλους να ακολουθήσουν.

### **Θάρρος**

Θα αναπτύξω θάρρος αντιτάσσοντας επιρροές που μπορούν να προκαλέσουν αποτυχία και ήττα, φυσική ή ψυχική. Θα επιμένω για την αλήθεια και τη δικαιοσύνη. Δεν θα δείξω φτηνή γενναιότητα ξεκινώντας ασήμαντο ανταγωνισμό, ανόητα κόλπα ή τον εκφοβισμό των άλλων.

### **Ευγένεια**

Σωστοί τρόποι και συμπεριφορά σ' αυτούς που συναντώ.

### **Ενθάρρυνση**

Θα είμαι ενθουσιασμένος με την επιτυχία των άλλων, όσο είμαι και με τις δικές μου επιτυχίες. Θα εμμένω σε όλα τα αντικείμενα και τις προκλήσεις της ζωής. Δεν θα χάσω ποτέ την πίστη μου σε μένα ή σε κείνους που αγαπώ, μέσω φυσικής, ψυχικής και συναισθηματικής δοκιμασίας.

### **Συγχώρεση**

Θα ξεχάσω τα λάθη του παρελθόντος και θα επιμείνω σε μεγαλύτερες επιτυχίες στο μέλλον.

### **Υγεία**

Θα προστατεύσω τις ικανότητες μου αποφεύγοντας τραυματικές ανθυγιεινές πράξεις όπως κάπνισμα, ναρκωτικά, υπερβολική χρήση αλκοόλ. Θα τιμώ και θα προστατεύω τις αρχές του Ju-jitsu και πάντα θα διεκδικώ καθαρή νίκη με καθαρούς αγώνες.

### **Ειλικρίνεια**

Η προσωπική, επαγγελματική, ακαδημαϊκή και οικογενειακή ζωή θα χαρακτηρίζεται από ειλικρίνεια και δεν θα περιλαμβάνει ψέματα, μικροκλεψιές ή ληστείες.

### **Ταπεινοφροσύνη**

Θα επενδύσω πολύ χρόνο στην τελειοποίηση του εαυτού μου και δεν θα ασχοληθώ κρίνοντας άλλους. Θα παραμείνω ταπεινός στο να συνεχίσω την δική μου ανάπτυξη μέσα στην ομάδα.

### **Ακεραιότητα**

Θα είμαι ειλικρινής και ντόμπρος στις σχέσεις μου με τους άλλους και θα συγκρατώ ένα υψηλό επίπεδο των ηθικών αρχών στην καθημερινή μου ζωή. Δεν θα κατευθύνομαι ή θα πτοούμαι από δύναμη, δεν θα διαφθείρομαι από το χρήμα ή δεν θα αποδυναμώνομαι από πάθη.

### **Αφοσίωση**

Θα είμαι έμπιστος, υποστηρικτικός, προστατευτικός και αληθής με τον εαυτό μου, την οικογένειά μου, τους συναδέλφους μου, τους φίλους μου και στον "δρόμο" της τέχνης.

### **Ελεημοσύνη**

Θα δείχνω πάντα έλεος και συμπόνια σε όλα τα ζωντανά όντα.

### **Μη κρίση**

Εάν δεν έχω κάτι θετικό για ένα πρόσωπο, δεν θα πω τίποτα.

### **Αισιοδοξία**

Θα προσπαθώ να είμαι πάντα σε μια κατάσταση θετικής ενέργειας και θα την μεταβιβάζω προς τα έξω.

### **Υπομονή**

Θα είμαι υπομονετικός με τον εαυτό μου θα εργάζομαι σκληρά και θα αναγνωρίσω ότι είμαι ατελής.

### **Σεβασμός**

Θα δείχνω σεβασμό στο ταξικό σύστημα και στη δόμηση της οργάνωσης του ju-jitsu, σε όλα τα μέλη της οικογένειας του ju-jitsu και των άλλων αθλητών και ανθρώπων. Επίσης θα δείξω σεβασμό στην κοινωνία, στις καθιερώσεις, στα άλλα έθνη, στις κουλτούρες και σε όλες τις όψεις της ζωής και της φύσης.

### **Αυτοπεποίθηση**

Θα έχω αυτοπεποίθηση για τον εαυτό μου και τις ικανότητές μου. Όταν θα έρθει η κατάλληλη στιγμή να συνεισφέρω δεν θα παραδοθώ στην αβεβαιότητα. Θα έχω αυτοπεποίθηση για όλους γύρω μου και θα τους δίνω την κύρια ενθάρρυνση και υποστήριξη μου.

### **Αυτοέλεγχος**

Θα διατηρήσω την ψυχραιμία μου και θα παραμείνω ήρεμος σε έντονες καταστάσεις άσχετα από την συμπεριφορά των άλλων προς εμένα. Δεν θα επιτεθώ βίαια, προφορικά ή σωματικά. Είναι ευθύνη μου να ελέγξω τον εαυτό μου και να χρησιμοποιήσω τις ειδικές ικανότητές μου σωστά.

### **Αυτοανάπτυξη**

Θα αναπτύξω τον εαυτό μου στο μέγιστο των δυνατοτήτων μου. Αναπτύσσω μια συνήθεια μακρόχρονης μάθησης και πρακτικής αυτών των αρχών στην καθημερινή ζωή .

### **Αυτοπειθαρχία**

Το κλειδί για την επιτυχία στη ζωή είναι η πειθαρχία, του σώματος και του μυαλού.

### **Υπηρεσία – Βοήθεια**

Θα παρέχω ανιδιοτελή υπηρεσία βοηθώντας και ενθαρρύνοντας άλλους μαθητές να συμμετέχουν στις προπονήσεις και στις δράσεις του συλλόγου – σχολής. Θα δείξω υπερηφάνεια συγκρατώντας μια καθαρή και ταξική θέση στην εκπαίδευση και στη μάθηση.

Ζώντας με τον παραπάνω κώδικα, μπορούμε να ορίσουμε καλύτερα την καθημερινή μας ζωή με υγεία, δύναμη και έμπνευση.

## **2. ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΜΕΛΩΝ**

### **A. Ατομικές υποχρεώσεις**

#### **➤ Στοιχεία Αθλητών**

- Ο Σύλλογος πρέπει να είναι σε θέση να επικοινωνεί με τους αθλητές οποτεδήποτε κρίνεται αναγκαίο. Για τον λόγο αυτό θα πρέπει ο κάθε αθλητής να καταθέσει στον Σύλλογο αναλυτικά ατομικά στοιχεία.
- Για κάθε αλλαγή πρέπει να ενημερώνεται έγκαιρα ο Σύλλογος. Η χρήση των προσωπικών στοιχείων των αθλητών και μελών του Συλλόγου είναι σύννομη.

➤ **Υγεία - ατομική υγιεινή και καθαριότητα.**

1. Οι συμμετέχοντες στις προπονήσεις του συλλόγου θα πρέπει να είναι υγιείς. Εάν υπάρχει κάποιο πρόβλημα υγείας, κάποιος τραυματισμός ή κάτι που δυσχεραίνει την προπόνηση θα πρέπει εκ των προτέρων να ενημερώνονται οι προπονητές. Αλλεργίες, πνευμονολογικές ασθένειες, και οτιδήποτε δυσχεραίνει την προπόνηση του αθλητή θα πρέπει να γίνεται αμέσως γνωστό στους δασκάλους. Έτσι στο μέτρο του δυνατού, θα απαλλάσσεται ή θα δημιουργείται εξατομικευμένο πρόγραμμα για τον συμμετέχοντα με σκοπό την προσαρμογή του και την γρήγορη επανένταξη στην ομάδα.
2. Οποιοσδήποτε αλλαγές στο σωματικό βάρος του αθλητή, θα πρέπει να γίνονται καταρχήν με βάση την βιολογική του ανάπτυξη και στο ποσοστό που το επηρεάζουμε εμείς θα πρέπει να γίνεται με σύνεση και προγραμματισμό, έτσι ώστε να μην διαταράσσεται η υγεία και η ψυχολογία του αθλητή. Απότομες αλλαγές και αστάθεια σε θέματα βάρους αυτόματα θέτουν τον αθλητή εκτός στις αγωνιστικές του υποχρεώσεις στα πρωταθλήματα. Το βάρος ελέγχεται τακτικά από τον/την Αρχηγό της αγωνιστικής Ομάδας και από τους προπονητές. Οι αθλητές κατά την ημέρα της τελευταίας επίσημης ζύγισης (πριν το dead line αποστολής της κατάστασης των συμμετεχόντων στο πρωτάθλημα) θα πρέπει να είναι maximum ενάμιση (1,5) κιλό πάνω από το βάρος της κατηγορίας που έχει σχεδιασθεί να παίξει
3. Οι αθλητές θα πρέπει να είναι καθαροί εντός και εκτός των αγωνιστικών χώρων. Οφείλουν να εισέρχονται στον χώρο της προπόνησης με την προβλεπόμενη στολή και εξοπλισμό για να μπορεί να γίνει η προπόνηση σωστά και ομοιόμορφα όπως προβλέπεται στους χώρους των πολεμικών τεχνών. Η στολή πρέπει να είναι καθαρή και ατσαλάκωτη στο σωστό μέγεθος για κάθε αθλητή και ο εξοπλισμός (γάντια – καλαμίδες – προστατευτικά) να είναι καθαρός και σε καλή κατάσταση. Τα μαλλιά για τα κορίτσια θα πρέπει να είναι μαζεμένα έτσι ώστε να μπορούν να κάνουν άνετα προπόνηση χωρίς να υπάρχει κίνδυνος κατά τη διάρκεια της πάλης, ενώ τα αγόρια πρέπει να έχουν κουρεμένο μαλλί τόσο ώστε να μην τους ενοχλεί στη συγκέντρωσή τους, στη προπόνηση και στους αγώνες. Τα νύχια των χεριών και των ποδιών πρέπει να είναι πάντα κομμένα τόσο ώστε να μην υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού, του ιδίου ή αντιπάλου.  
Δεν επιτρέπεται στους αθλητές να εισέρχονται στον αγωνιστικό χώρο με σκουλαρίκια, καδένες, δαχτυλίδια, χειροπέδες και οτιδήποτε αντικείμενο πέραν της στολής που μπορεί να προκαλέσει στον ίδιο ή σε συναθλητή του.  
Δεν επιτρέπεται το μακιγιάζ.



4. Οι αθλητές και οι αθλήτριες πρέπει να φέρνουν σαγιονάρες και μια μικρή πετσέτα ποδιών. Πριν εισέρθουν στον αγωνιστικό χώρο απαραίτητως ξεπλένουν με άφθονο νερό και σαπούνι τα πόδια τους και αφού τα στεγνώσουν καλά με πετσέτα φορούν τις καθαρές σαγιονάρες μέχρι την είσοδο του χώρου προπόνησης (τατάμι). Στον χώρο προπόνησης αθλούνται όλοι ξυπόλητοι αφού έχουν τοποθετήσει τις σαγιονάρες τους στο προβλεπόμενο σημείο.
5. Κάθε αθλητής οφείλει να εφοδιάζεται κατά την διάρκεια της σαιζόν με όλο τον απαραίτητο ρουχισμό προπόνησης και αγώνων όπως στολή λευκή, προστατευτικά χεριών και ποδιών κ.λπ.
6. Ο χώρος των αποδυτηρίων πρέπει να παραμένει πάντα καθαρός και τακτοποιημένος. Οι αθλητές δεν πρέπει να αφήνουν τιμαλφή και χρήματα στα αποδυτήρια. Εάν κατά περίπτωση μεταφέρουν χρήματα ή τιμαλφή πρέπει να παραδίδονται στην γραμματεία της σχολής για φύλαξη. Σε περίπτωση απώλειας ο Σύλλογος δεν φέρει ουδεμία ευθύνη.

#### ➤ **Συμπεριφορά αθλητών**

Είναι ευνόητο ότι η δημόσια κριτική αθλητών ή μελών του Συλλόγου που στρέφεται κατά συμπαίκτών τους, προπονητών, φιλάθλων, μελών και διοικητικών στελεχών του Συλλόγου δεν επιτρέπεται. Οι σχέσεις όλων αυτών πρέπει να διέπονται από πνεύμα αλληλοσεβασμού.

1. Οι αθλητές οφείλουν να έχουν πρόποσα συμπεριφορά για όσο χρονικό διάστημα διαρκεί η παρουσία τους στον αγωνιστικό χώρο και στα αποδυτήρια. Η μη πρόποσα συμπεριφορά παραπέμπεται στο Πειθαρχικό Συμβούλιο κατόπιν εισήγησης του προπονητή ή του Αρχηγού Ομάδας.
2. Υβριστικές φράσεις από οποιονδήποτε και οποτεδήποτε κατά την διάρκεια της προπόνησης ή σε αγώνες δεν επιτρέπονται και επισύρουν τιμωρία του αθλητή από το Πειθαρχικό Συμβούλιο.
3. Δεν επιτρέπεται σε κανένα να παρεμβαίνει στο προπονητικό, αγωνιστικό ή παιδαγωγικό έργο του προπονητή της ομάδας με διαμαρτυρίες, υποδείξεις, κρίσεις, αποχή ή οποιοδήποτε άλλο μέσο. Όποιος θέλει να κάνει τέτοια παρέμβαση θα πρέπει να απευθυνθεί εγγράφως στο Διοικητικό Συμβούλιο το οποίο θα είναι υποχρεωμένο να συνέλθει εντός μιας εβδομάδας.
4. Απαραίτητη προϋπόθεση για την καταλληλότητα του αθλητή σε αγώνες απαιτείται πρόποσα συμπεριφορά του προς τον Σύλλογο, τον προπονητή και τους συναθλητές του.
5. Για οποιοδήποτε θέμα ή πρόβλημα προκύψει δεν παρακάμπτεται ο Σύλλογος. Οι ομοσπονδίες δεν συνδιαλέγονται με φυσικά πρόσωπα παρά μόνον με τα Σωματεία εγγράφως.
6. Οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να επιδεικνύουν αθλητική και κόσμια συμπεριφορά μέσα στους αγωνιστικούς χώρους αλλά και έξω από

αυτούς. Απαγορεύονται οι διαμαρτυρίες, εκνευρισμοί, σχόλια προς φιλάθλους, διαιτητές, αντιπάλους και συναθλητές.

7. Στους γονείς που παρεμβαίνουν στο έργο των προπονητών και δημιουργούν συστηματικά προβλήματα στην εύρυθμη λειτουργία της ομάδας, εφαρμόζονται ανάλογες κυρώσεις μετά από απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου.
8. Η παρουσία γονέων και κηδεμόνων στους χώρους προπόνησης δεν πρέπει να δημιουργεί παρενέργειες στο έργο των προπονητών και των αθλητών. Εάν συμβεί αυτό θα αποβάλλονται από τον χώρο.
9. Οι αθλητές που συνοδεύουν ή προσκαλούν στους χώρους προπονήσεων και σε αγώνες άτομα μη μέλη (συγγενείς και φίλους) είναι υπεύθυνοι για οποιοσδήποτε πράξεις ή ενέργειες που αντιβαίνουν στον εσωτερικό κανονισμό.
10. Κατά την διάρκεια της προπόνησης οι αθλητές οφείλουν να επιδεικνύουν αυτοσυγκέντρωση, ενδιαφέρον, σοβαρότητα, ήθος, σεβασμό στους συναθλητές τους και στον προπονητή τους και υπακοή στις οδηγίες του προπονητή. Σε περίπτωση που αθλητής δεν ακολουθεί την παραπάνω συμπεριφορά και επιδεικνύει αδιαφορία, υβριστική, αναιδή ή προκλητική συμπεριφορά θα παραπέμπεται στο Πειθαρχικό Συμβούλιο κατόπιν εισήγησης του προπονητή ή του Αρχηγού Ομάδας.

➤ **Ετήσια συνδρομή προς Σωματείο (μικρή ή μεγάλη).**

Ένας αθλητής για να θεωρείται αθλητικό μέλος του Συλλόγου οφείλει να κάνει τα παρακάτω :

1. Να φέρει στην γραμματεία **Πιστοποιητικό ιατρού** (ιδιώτη ή δημοσίου) που να βεβαιώνει ότι ο αθλητής μπορεί να αθλείται. Το πιστοποιητικό αυτό ισχύει για **6 μήνες** από την ημέρα της έκδοσής του (είθισται πριν την εξέταση του παιδιάτρου για τους μικρούς έως 12 ετών ή του παθολόγου για τους μεγαλύτερους, να προηγείται μια καρδιολογική εξέταση. Αυτή ισχύει για δύο χρόνια).
2. Να φέρει στην γραμματεία **πιστοποιητικό γεννήσεως με φωτογραφία για την ταυτοπροσωπία ή φωτοτυπία αστυνομικής ταυτότητας ή διαβατηρίου** (αυτό γίνεται μια φορά εφάπαξ).
3. Συμπληρωμένη αίτηση εγγραφής του αθλητή στον Σύλλογο. Η αίτηση διανέμεται από την γραμματεία της σχολής.
4. **Ετήσια συνδρομή** του αθλητή στον σύλλογο. Εδώ θα πρέπει να αναφερθεί ότι υπάρχουν δύο συνδρομές :  
Α. η **“μεγάλη”** στην οποία το αθλητικό μέλος μπορεί και λαμβάνει μέρος στις εκδηλώσεις των Ομοσπονδιών και του αθλητικού συλλόγου και  
Β. η **“μικρή”** στην οποία το αθλητικό μέλος λαμβάνει μέρος μόνο στις εκδηλώσεις του αθλητικού συλλόγου.

5. Εγγραφή του αθλητή στις Ομοσπονδίες. Ο αθλητής για να λαμβάνει μέρος στις εκδηλώσεις των Ομοσπονδιών, αφού είναι μέλος του συλλόγου (μεγάλη εγγραφή), θα πρέπει να του εκδοθεί δελτίο αθλητή. Αυτή η εγγραφή γίνεται μία φορά (εφάπαξ) και το ύψος της ορίζεται από την εκάστοτε Ομοσπονδία, στις προβλεπόμενες περιόδους
6. Κόστος συμμετοχής του αθλητή στους αγώνες. Το κόστος καθορίζεται από την εκάστοτε Ομοσπονδία και το ποσό συγκεντρώνεται στις προβλεπόμενες περιόδους στην γραμματεία.
7. Αντίγραφο του εν ισχύ διαβατηρίου του αθλητή. Σε περίπτωση που ο αθλητής συμμετέχει σε αγώνες με την Εθνική ομάδα απαιτείται αντίγραφο του διαβατηρίου στο αρχείο του αρχηγού της ομάδας. Κατά τη περίπτωση που απαιτείται βίζα από την χώρα υποδοχής, τα διαβατήρια θα πρέπει να συγκεντρώνονται στους προβλεπόμενους χρόνους από τον αρχηγό της ομάδας.
8. Έξι ίδιες πρόσφατες έγχρωμες φωτογραφίες τύπου ταυτότητας. Οι φωτογραφίες είναι απαραίτητες για την έκδοση του αθλητικού δελτίου και των καρτών μελών του συλλόγου.

#### **Παρατηρήσεις :**

Όλα τα παραπάνω θα πρέπει να συλλέγονται τον μήνα **Ιανουάριο** κάθε έτους. Εξαιρούνται οι νέοι αθλητές οι οποίοι εγγράφονται για πρώτη φορά στο σύλλογο ή στις Ομοσπονδίες, οι οποίοι βέβαια θα πρέπει να έχουν τακτοποιήσει τα παραπάνω δικαιολογητικά τουλάχιστον είκοσι μέρες πριν την έναρξη των αγώνων.

**Σε περίπτωση που δεν ανανεώνεται η συνδρομή έγκαιρα,  
διαγράφεται το μέλος.**

### **3. ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΣΧΟΛΗ**

#### **Α. Σεβασμός στον χώρο**

Οι αθλητές όταν περνούν τη πόρτα της σχολής χαιρετούν με το καθιερωμένο oss. Έτσι χαιρετούν τον χώρο της σχολής. Αμέσως μετά κατευθύνονται στα αποδυτήρια όπου χαιρετούν με oss τους συναθλητές. Χωρίς καθυστερήσεις οι αθλητές θα πρέπει να αλλάζουν και να προωθούνται στους χώρους αναμονής (χώρος έξω από τα αποδυτήρια ή στις κερκίδες) και να περιμένουν εκεί μέχρι να τελειώσει το προηγούμενο μάθημα. Στα αποδυτήρια λειτουργούμε με σεβασμό στους συναθλητές μας και στον χώρο. Περιοριζόμαστε στον προσωπικό μας χώρο (locker ή κρεμάστρα) και λειτουργούμε έτσι ώστε να μην ενοχλούμε τους γύρω μας, να αφήνουμε αρκετό χώρο και για άλλους και να έχουμε μαζεμένα και τακτοποιημένα τα πράγματά μας έτσι ώστε να τα κρατάμε σε καλή κατάσταση και να μην τα χάνουμε. Στους χώρους των τουαλετών, των νιπτήρων και της ντουζιέρας

λειτουργούμε με τυπικότητα και ηρεμία έτσι ώστε να κρατιέται ο χώρος σε καλή κατάσταση. Δεν επιτρέπονται φθορές, ζημιές και κακομεταχείριση στον εξοπλισμό των τουαλετών και των αποδυτηρίων. Επίσης η συμπεριφορά μας είναι τυπική και ηθική όπως προβλέπει ο παραπάνω κώδικας.

## **Β. Σεβασμός στον δάσκαλο**

Στους γονείς μου οφείλω το «ζην» και στους δασκάλους μου το «ευ ζην». Αυτή η ρήση εμπερικλείει έμμεσα όλη την ηθική και πνευματική στάση που πρέπει να έχουμε απέναντι στους δασκάλους μας. Στον χώρο των πολεμικών τεχνών όπου έχουμε δυναμικά στοιχεία όπως : ιεραρχία, πειθαρχία, πίεση για προσαρμογές -σωματικές, νοητικές και ψυχικές -, ο μαθητής – αθλητής πρέπει να είναι συνειδητοποιημένος στη στάση του και στη συμπεριφορά του στους εκπαιδευτές. Στις δημοκρατικές κοινωνίες και στις ελεύθερες αγορές ο κάθε ένας είναι ελεύθερος να επιλέγει (πέραν από τη βασική εκπαίδευση) την προαιρετική εκπαίδευση της επιλογής του. Όπως όλοι οι χώροι έτσι και ο χώρος των πολεμικών τεχνών έχει τις ιδιαιτερότητες του και οι συμμετέχοντες οφείλουν να εναρμονιστούν για να υπάρχει εύρυθμη λειτουργία. Προκλήσεις και αμφισβητήσεις, αγένεια και έλλειψη σεβασμού στο πρόσωπο των δασκάλων δεν νοούνται. Ο δάσκαλος καθοδηγεί τους μαθητές πολλές φορές και σε δύσκολα μονοπάτια για τον νέο άνθρωπο. Η κατάκτηση της εμπειρίας και η ωρίμανση μέσα από τις διδασκαλικές και αθλητικές διαδικασίες είναι τεράστιας σημασίας. Οι δάσκαλοι δεν είναι εργαλεία όπου τα εκμεταλλευόμαστε για να κατακτήσουμε στόχους για το προσωπικό μας συμφέρον. Η γνώση έχει δοθεί από προηγούμενες γενιές στο δάσκαλο, ο δάσκαλος τη μεταδίδει στον μαθητή και ο μαθητής όταν έρθει το πλήρωμα του χρόνου, με κάποιο τρόπο πρέπει να τη μεταδώσει στις επόμενες γενιές. Η αγάπη και ο σεβασμός προς τον δάσκαλο πρέπει να φαίνεται καθημερινά στη πράξη και να αναγνωρίζεται η τεράστια προσφορά του στην ανάπτυξη των παιδιών... γιατί όλα είναι παιδιά του!!! Όπως ο μαθητής επιλέγει την σχολή και τον δάσκαλο για την μαθητεία του στις πολεμικές τέχνες, έτσι και ο δάσκαλος και η σχολή μπορούν να επιλέγουν τους μαθητές που θέλουν να τους γυμνάσουν και να τους μεταδώσουν όλο τον πλούτο των τεχνικών γνώσεων των πολεμικών τεχνών, των μαχητικών αθλημάτων και της αυτοάμυνας. Αθλητής ο οποίος δεν σέβεται τον χώρο, τους συναθλητές του και τον δάσκαλο, σε πρώτο στάδιο θα δεχθεί επίπληξη, σε δεύτερο στάδιο θα του επιβληθούν κυρώσεις και σε τρίτο στάδιο είναι η αποβολή του αθλητή από τους αγωνιστικούς χώρους (πάντοτε σε συνεργασία και με τη σύμφωνη γνώμη του Διοικητικού Συμβουλίου)

## **Γ. Σεβασμός στους συναθλητές**

Οι πολεμικές τέχνες έχουν μια ιδιαιτερότητα. Ταυτοχρόνως, είναι και ατομικά και ομαδικά αθλήματα. Έτσι οι αθλητές έχουν την δυνατότητα από την μια να βγάλουν το προσωπικό τους στοιχείο, την ατομικότητα, τις ιδιαιτερότητες και τα χαρίσματά τους και από την άλλη να μάθουν να λειτουργούν μέσα στις ομάδες, να βιώνουν και να απολαμβάνουν τα αποτελέσματα της κοινωνικής ζωής. Αυτά τα δύο δεν πρέπει να συγκρούονται όμως μεταξύ τους. Η ατομική λειτουργία μέσα στην προπόνηση και στους αγώνες θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από συλλογική και ομαδική συνειδηση. Η προπόνηση του ενός δεν θα πρέπει να ενοχλεί την προπόνηση του άλλου και η συνέργεια των δύο να βγάζει το μέγιστο αποτέλεσμα.

#### **Δ. Συνέπεια προπονήσεων**

Η συνέπεια στις προπονήσεις είναι βασική αρχή του καλού αθλητή. Οι αποδόσεις και οι επιδόσεις δομούνται από την καλή και ομαλή συνέχεια και συνέπεια των προπονήσεων. Οι προπονητές και ο Αρχηγός της αγωνιστικής Ομάδας, ανάλογα με το οργανόγραμμα των Ομοσπονδιών, προκαθορίζουν τις περιόδους προπονητικής αιχμής και τις περιόδους χωρίς αγωνιστικών υποχρεώσεων.

1. Σε σχέση με αυτό καθορίζεται και ο αριθμός των προπονήσεων των αγωνιστικών ομάδων, στον οποίο πρέπει να υπάρχει απόλυτη συνέπεια. Σε οποιαδήποτε απουσία του ο αθλητής θα πρέπει να ενημερώνει για τον λόγο που απουσιάζει (υπάρχει συγκεκριμένος αριθμός απουσιών) και να ενημερώνεται για τις ανακοινώσεις που γίνονται στο line up, στο τέλος του μαθήματος, του οποίου έχει χάσει. Ο αθλητής που λείπει, με ένα τηλέφωνο ενημερώνεται και αυτό είναι υποχρέωσή του και όχι ο σύλλογος ή η σχολή να ενημερώνει αυτούς που λείπουν. Δεν δικαιολογείται αθλητής αιχμής να δηλώνει ότι δεν έχει ενημερωθεί.
2. Οι αθλητές θα πρέπει να βρίσκονται τουλάχιστον 10 λεπτά πριν την έναρξη της προπόνησης στον χώρο της σχολής, έτσι ώστε να είναι απολύτως έτοιμοι να λάβουν έγκαιρα μέρος.
3. Κάθε αθλητής υποχρεούται να έχει μαζί του σε κάθε προπόνηση όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό που έχει απαιτήσει ο προπονητής του (στολή – γάντια – προστατευτικά κλπ).
4. Οι προπονήσεις έχουν ρυθμό και ένταση. Όσο περνάει ο καιρός και όσο οι αθλητές ανεβαίνουν επίπεδα, ο ρυθμός στην προπόνηση γίνεται όλο και πιο γρήγορος και η ένταση όλο και πιο μεγάλη. Ο αθλητής όσο περνάει ο καιρός γίνεται όλο και πιο έμπειρος και οφείλει να κάνει την καλύτερη δυνατή διαχείριση της ενέργειας και των δυνατοτήτων του, προκειμένου να πετύχει τους στόχους του. Στον τομέα διαχείριση και προγραμματισμός συμπεριλαμβάνεται και η εκτός προπονήσεων ζωή, η οποία θα πρέπει να είναι τέτοια που να υποστηρίζει μια προπονητική ή μια αγωνιστική προσπάθεια. Η ρήση “ο πρωταθλητισμός θέλει θυσίες”, θα πρέπει να φαίνεται στην

πράξη και ο αθλητής να μην αναλώνεται σε διαπραγματεύσεις με τον εαυτό του ή με άλλους.

5. Οι προπονήσεις κατά την περίοδο των αγώνων μπορεί να αυξηθούν κατά την κρίση του προπονητή.
6. Η συγκέντρωση, η προσήλωση και το πάθος είναι σε μεγάλο ποσοστό τα μυστικά της επιτυχίας. Ο καλός αθλητής έχει την προπόνηση σαν ένα σημαντικό κομμάτι της καθημερινότητάς του και γίνεται για αυτόν τρόπος ζωής. Κατά την διάρκεια της προπόνησης οι αθλητές οφείλουν να δείχνουν συγκέντρωση, ενδιαφέρον, σοβαρότητα, ήθος, σεβασμό προς τους συναθλητές τους και τον προπονητή τους και υπακοή στις οδηγίες του προπονητή. Σε περίπτωση που ο αθλητής δεν ακολουθεί την παραπάνω συμπεριφορά και επιδεικνύει αδιαφορία, υβριστική, αναιδή ή προκλητική συμπεριφορά θα παραπέμπεται στο Πειθαρχικό συμβούλιο κατόπιν εισήγησης του προπονητή ή του Αρχηγού Ομάδας.
7. Κανείς δεν έχει δικαίωμα να ενοχλήσει αθλητή ή προπονητή κατά την διάρκεια της προπόνησης.
8. Δεν επιτρέπεται η προπόνηση αθλητή του Συλλόγου μας σε άλλον Σύλλογο. Ομοίως οι αθλητές μας δεν έχουν δικαίωμα συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες και προπονήσεις παρεμφερών αθλημάτων και πολεμικών τεχνών εάν δεν υπάρχει σύμφωνη γνώμη και άδεια από τον προπονητή του.

#### **Ε. Αγωνιστικές υποχρεώσεις.**

Κατά την διάρκεια των αγώνων, ερχόμαστε σε επαφή με αθλητές και προπονητές από άλλους συλλόγους. Η συμπεριφορά και η εμφάνισή μας πρέπει να είναι άριστη.

1. Κατά την διάρκεια τη αποστολής της ομάδας στους αγώνες οι αθλητές οφείλουν σεβασμό και υπακοή στον Αρχηγό της Ομάδας ή στον διορισμένο αντικαταστάτη του. Ο αθλητής κατά την συμμετοχή του στην αγωνιστική αποστολή παύει να είναι μεμονωμένο άτομο και αποτελεί μέρος της Ομάδας. Όταν αγωνίζονται εντός της επικράτειας αντιπροσωπεύουν τον Σύλλογο και όταν αγωνίζονται στο εξωτερικό αντιπροσωπεύουν την Ελλάδα. Για τον λόγο αυτό οι αθλητές θα πρέπει να είναι κόσμιοι στην συμπεριφορά τους τόσο κατά την διάρκεια της παραμονής τους στα διάφορα ξενοδοχεία όσο και κατά την διάρκεια των ταξιδιών τους.
2. Με την προκήρυξη των αγώνων υπάρχει και καταληκτική ημερομηνία υποβολής των δικαιολογητικών των αθλητών που κρίνονται κατάλληλοι να συμμετάσχουν. Πέραν αυτής της ημερομηνίας δεν θα γίνεται δεκτή οποιαδήποτε συμμετοχή.
3. Η στολή που πρέπει να φέρουν οι αθλητές μαζί τους είναι πάντοτε λευκή και θα καθορίζεται από τον προπονητή τους εάν επιτρέπονται σήματα και κάθε άλλο διακριτικό επάνω της.

4. Είναι δυνατόν να ζητηθεί από αθλητή ή αθλητές εκ μέρους του προπονητή τους να προθερμάνουν μέρος της ομάδας ή να βοηθήσουν καθ' όποιονδήποτε τρόπο τους συναθλητές τους.
5. Οι αθλητές που δεν αγωνίζονται παραμένουν σε ορισμένο σημείο συγκεντρωμένοι προκειμένου να είναι πιο εύκολη η αναζήτησή τους.
6. Οι αθλητές οι οποίοι διακρίνονται στους αγώνες και καταλαμβάνουν θέσεις οι οποίες προβλέπουν μετάλλιο, πρέπει να παραμείνουν στον αγωνιστικό χώρο ώστε να παραλάβουν οι ίδιοι την διάκρισή τους. Η απουσία τους θεωρείται απρέπεια και απαξίωση σε κάτι που οι ίδιοι κοπίασαν να κατακτήσουν.
7. Οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να επιδεικνύουν αθλητική και κόσμια συμπεριφορά μέσα στον αγωνιστικό χώρο αλλά και έξω από αυτόν. Απαγορεύονται οι διαμαρτυρίες, εκνευρισμοί, σχόλια προς φιλάθλους, διαιτητές, αντιπάλους και συναθλητές. Οποιοδήποτε πρόβλημα προκύψει κατά την διάρκεια των αγώνων υπεύθυνοι για την επίλυση είναι ο προπονητής και ο αρχηγός Ομάδας. Οι Ομοσπονδίες δεν συνδιαλέγονται με φυσικά πρόσωπα παρά μόνο με τους Συλλόγους, εγγράφως.
8. Οι αθλητές ανάλογα με το βάρος τους κατατάσσονται σε κατηγορίες. Όταν διακριθούν σε αυτή και γίνουν μέλη της Εθνικής Ομάδας, θα πρέπει να παραμείνουν στην συγκεκριμένη κατηγορία για όλο το ημερολογιακό έτος. Πιο συγκεκριμένα και προκειμένου να λάβουν μέρος σε Διεθνείς αγώνες θα πρέπει 30 ημερολογιακές ημέρες πριν την έναρξη των αγώνων, και κατόπιν ζύγισης που θα γίνει κατά την προπόνησή τους, επιτρέπεται απόκλιση έως και 1 ½ κιλό πάνω από την κατηγορία τους. Σε όποια άλλη περίπτωση ο αθλητής θα αποκλείεται και την θέση του θα καταλαμβάνει ο αμέσως επόμενος της κατηγορίας του που θα προκύπτει από τους επίσημους πίνακες της οικίας Ομοσπονδίας.
9. Δεν επιτρέπεται σε κανέναν να παρεμβαίνει στο προπονητικό και αγωνιστικό έργο του προπονητή της ομάδας με διαμαρτυρίες, κρίσεις, υποδείξεις, αποχή και οποιοδήποτε άλλο μέσο. Όποιος θέλει να κάνει μια τέτοια παρέμβαση, θα πρέπει να απευθυνθεί εγγράφως στο Διοικητικό Συμβούλιο το οποίο θα είναι υποχρεωμένο να συνέλθει γι' αυτό το θέμα εντός μιας εβδομάδας.

#### **4.ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΦΙΛΑΘΛΟΙ**

Οι γονείς και οι φίλοι του συλλόγου είναι μεγάλης σημασίας δύναμη του συλλόγου. Αν θεωρήσουμε ότι οι αθλητές είναι η ψυχή του συλλόγου, ο προπονητής η καρδιά του συλλόγου και το Διοικητικό Συμβούλιο το μυαλό του συλλόγου, τότε οι γονείς και οι φίλοι είναι το αίμα, είναι η κινητήριος δύναμη του συλλόγου. Από τη στάση και τη συμπεριφορά των γονέων, εξαρτάται η λειτουργία, η ηρεμία και η αποτελεσματικότητα στο γενικότερο προφίλ του συλλόγου. Οι γονείς

και οι φίλοι στηρίζουν τους αθλητές και τον προπονητή στις προπονήσεις και στους αγώνες, προβάλλουν με θετικό τρόπο την δράση και τις επιτυχίες του συλλόγου στην ευρύτερη κοινωνία, συμβάλλουν στην ομαλή και εύρυθμη λειτουργία και αγωνίζονται για την διαρκή ανάπτυξη και εξέλιξη του συλλόγου, π.χ. επαφές με χορηγούς για α. οικονομική ενίσχυση των αθλητών μας (συμμετοχή σε πρωταθλήματα, open και camp του εξωτερικού), β. οργάνωση εκδηλώσεων (π.χ. κάλυψη εξόδων «Λευκαρείων», Διεθνούς Open, διάφορων εκδηλώσεων), γ. βελτίωση υλικοτεχνικής υποδομής και εξοπλισμό, δ. κάλυψη εξόδων προετοιμασίας αγωνιστικών ομάδων, ε. κάλυψη εξόδων προσκεκλημένων διεθνών δασκάλων και παγκόσμιων πρωταθλητών από το εξωτερικό για παράδοση σεμιναρίων, ανάπτυξη και διάδοση του αθλήματος, διεύρυνση του αθλητολόγιου και των φίλων – μελών, στήριξη και εξέλιξη της δράσης του Διοικητικού Συμβουλίου με εθελοντική προσφορά και εργασία όπως: ανάπτυξης της διαδικτυακής διαφήμισης, ανάπτυξη της διαφήμισης στα μέσα μαζικής ενημέρωσης (τηλεόραση, ραδιόφωνο, περιοδικά) και επαφές και δημόσιες σχέσεις με συναφείς και ομοειδής φορείς δημοσίου και ιδιωτικού δικαίου, προκειμένου ο σύλλογος να εκμεταλλεύεται όλες τις δυνατότητες και τις δυναμικές που μπορεί, προς όφελός του. Ο σύλλογος δεν είναι πεδίο δράσης για προσωπική προβολή, ούτε για ανάπτυξη προσωπικών φιλοδοξιών.

Γονέας ή φίλος του συλλόγου ο οποίος έχει αρνητική δράση και επίδραση σε οποιαδήποτε λειτουργία του συλλόγου θα επιπληττείται, θα εγκαλείται στην τάξη και εντέλει θα διώκεται από τις τάξεις των μελών του συλλόγου. Στους εγχώριους αγώνες εάν δεν έχει αρμοδιότητα από τον σύλλογο ή από την Ομοσπονδία λειτουργεί ως απλός γονέας και φίλαθλος στους χώρους της κερκίδας. Η φίλαθλη συμπεριφορά και το χειροκρότημα σε όλες τις προσπάθειες των αθλητών είναι το σταθερό προφίλ των γονέων και των φίλων του συλλόγου μας.

Εάν κάποιος γονέας έχει κάποια διαφωνία ή ένσταση για κάποια φάση στους αγώνες ή για τη γενικότερη λειτουργία των αγώνων, ενημερώνει τον προπονητή και τον Αρχηγό της αγωνιστικής Ομάδας προκειμένου να ενεργήσουν αυτοί. Η Ομοσπονδία αναγνωρίζει και συνδιαλέγεται μόνο με δύο εκπροσώπους από κάθε σύλλογο. **A.** τον τεχνικό εκπρόσωπο που είναι ο προπονητής και **B.** τον διοικητικό εκπρόσωπο ο οποίος είναι ο Αρχηγός της αγωνιστικής Ομάδας και εκπροσωπεί το διοικητικό συμβούλιο. Οποιαδήποτε διαφωνία θα πρέπει να κατατίθεται στην Ομοσπονδία εγγράφως και πάντοτε σύμφωνα με το καταστατικό, τους εσωτερικούς κανονισμούς και την προκήρυξη των αγώνων. Δεν νοείται καμία αυτόβουλη παρέμβαση γονέα ή φίλου του συλλόγου στις διαδικασίες των πρωταθλημάτων και των εκδηλώσεων της Ομοσπονδίας.

Ο γονέας και ο φίλος του συλλόγου που επιλέγει για ότι πολυτιμότερο έχει - το ίδιο του το παιδί-, τον σύλλογο, την ομάδα και τον προπονητή



για την αθλητική του δράση εννοείται ότι πρέπει και να τον υποστηρίζει και να λειτουργεί υπέρ αυτού και όχι να τον διαβάλλει, να τον δυσφημίζει και να προκαλεί κολλήματα ενώ συμμετέχει σε αυτόν. Όπως ένας γονέας διαλέγει τον σύλλογο, την ομάδα και τον προπονητή για το παιδί του, έτσι και ο σύλλογος έχει δικαίωμα να επιλέγει τους αθλητές που θέλει να τον εκπροσωπούν.

Για τους γονείς και για τους φίλους που δεν ακολουθούν τα παραπάνω, το Διοικητικό Συμβούλιο οφείλει να επιλαμβάνεται με επίπληξη κυρώσεις και στην έσχατη περίπτωση με διαγραφή και απομάκρυνση.

## **5. ΠΕΙΘΑΡΧΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΜΕΛΩΝ**

Οποιαδήποτε απόκλιση των παραπάνω αναφερομένων στον Εσωτερικό Κανονισμό λειτουργίας του Συλλόγου αποτελεί θέμα του Πειθαρχικού Συμβουλίου.

1. Το Πειθαρχικό Συμβούλιο απαρτίζεται από 3 μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου. Πρόεδρος είναι ο εκάστοτε Αρχηγός Ομάδας και από δύο ακόμη μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου που θα ορίζονται με απόφαση του Δ.Σ. .
2. Οι αποφάσεις του Πειθαρχικού Συμβουλίου δεν είναι δυνατόν να προσβληθούν από κανέναν και υιοθετείται τόσο από το Δ.Σ. όσο και την Τεχνική ηγεσία του Συλλόγου.
3. Οι ποινές που μπορούν να επιβληθούν είναι προφορική επίπληξη, έγγραφη επίπληξη, αποκλεισμός από την προπόνηση για μία ή περισσότερες προπονήσεις, αποκλεισμός από αγώνες και τέλος η διαγραφή από το Σωματείο.