

# REGULAMENTO INTERNO DO CLUBE DE PRATICANTES SUISHINKAN PORTUGAL – CLUBE DE KARATE SHOTOKAI

## Artigo 1.º — Objecto e Âmbito

1. O presente Regulamento estabelece as normas de funcionamento interno do Clube.
2. O Regulamento Interno aplica-se a todos os associados e em todas as atividades organizadas pelo Clube.

## Artigo 2.º — Aquisição da qualidade de associado

1. Podem ser admitidos como associados todos aqueles que desejem praticar nas atividades desenvolvidas pelo Clube ou promover o seu desenvolvimento.
2. A admissão de novos associados depende da aprovação por parte da Direção do Clube.
3. A inscrição é formalizada com o preenchimento da ficha de inscrição e o pagamento das devidas taxas, as quais constam do Regulamento de Taxas do Clube.

## Artigo 3.º — Direitos dos Associados

1. Os associados têm o direito a:
  - a) Participar nas atividades desenvolvidas pelo Clube.
  - b) Utilizar as instalações e equipamentos do Clube, zelando pelos mesmos.
  - c) Receber informações atualizadas sobre todo o calendário de actividades.
  - d) Apresentar sugestões para melhoria do funcionamento do Clube.

## Artigo 4.º — Deveres dos Sócios e Praticantes

1. Os associados têm o dever de:
  - a) Cumprir o constante no presente Regulamento e o Código de Conduta em anexo.
  - b) Respeitar as orientações dos responsáveis do Clube, nos quais se incluem os instrutores do Clube.
  - c) Zelar pela conservação e bom uso das instalações e equipamentos.
  - d) Cumprir os horários das actividades e informar previamente em caso de ausência.
  - e) Efetuar o pagamento atempado das quotas e mensalidades, assim como bem como de quaisquer outras obrigações financeiras definidas pelo Clube.

## Artigo 5.º — Organização das Atividades

1. As atividades do Clube incluem treinos, workshops, formações, apresentações e demonstrações.
2. As atividades do Clube não se restringem à participação de praticantes de Karate Shotokai.

3. Todas as atividades serão orientadas por instrutores qualificados e designados pelo Clube.

#### Artigo 6.º — Sanções Disciplinares

1. O incumprimento do Regulamento Interno ou do Código de Conduta em anexo poderá dar origem a:
  - a) Advertência verbal;
  - b) Advertência escrita;
  - c) Suspensão temporária da participação nas actividades;
  - d) Expulsão do Clube em casos graves ou de reincidência.
2. As sanções serão aplicadas pela Direção, garantindo sempre o direito de audição do praticante envolvido em sede de Assembleia Geral.
3. Em casos de expulsão do associado, esta só pode ser concretizada através de deliberação em Assembleia Geral, sendo a deliberação proposta pela Direção.

#### Artigo 7.º — Disposições Finais

1. Nos casos omissos neste Regulamento aplica-se o constante nos Estatutos do Clube.
2. Em casos de divergência entre o constante no Regulamento Interno e o constante nos Estatutos, aplica-se sempre o constante nos Estatutos.
3. O presente Regulamento poderá ser revisto periodicamente, com divulgação prévia das alterações aos associados.

## ANEXO I - CÓDIGO DE CONDUTA DOS PRATICANTES

Todos os associados têm o dever de cumprir com o presente Código de Conduta no que concerne:

### 1. Respeito

- a) Respeitar os instrutores, colegas e todos os membros do Clube.
- b) Cumprimentar sempre ao entrar e sair do dojo.
- c) Manter uma atitude humilde e aberta à aprendizagem.

### 2. Disciplina

- a) Cumprir os horários dos treinos e atividades.
- b) Seguir as instruções dos instrutores durante o treino.
- c) Manter o telemóvel desligado ou em silêncio durante os treinos.

### 3. Higiene e Apresentação

- a) Comparecer aos treinos com o Karate-Gi limpo e em boas condições.
- b) Manter a higiene pessoal adequada.
- c) Remover acessórios (relógios, brincos, colares e outros) antes do treino, exceptuando-se os casos autorizados previamente pelo instrutor.

### 4. Segurança

- a) Treinar com atenção e responsabilidade, evitando causar lesões a si próprio ou aos outros.
- b) Comunicar imediatamente qualquer dor, desconforto ou lesão ao instrutor.

### 5. Espírito de Cooperação

- a) Manter espírito de entre-ajuda.
- b) Promover um ambiente positivo.
- c) Evitar atitudes de arrogância, competição excessiva ou desmotivação de colegas.

### 6. Filosofia do Karaté Não Competitivo

- a) Encarar o karaté como um caminho de desenvolvimento pessoal, não como forma de comparação ou disputa com os outros.
- b) Valorizar a prática contínua e a melhoria individual acima de resultados externos.