

Όπως όλα τα κλαμπ, τα μέλη μας προέρχονται από όλα τα κοινωνικά στρώματα και έχουν διαφορετικό υπόβαθρο. Το κοινό μας χαρακτηριστικό είναι ότι όλοι θέλουμε να κάνουμε τοξοβολία. Για να διασφαλίσουμε ότι όλοι απολαμβάνουν το χρόνο τους στο κλαμπ, έχουμε μερικούς κανόνες και αρχές κοινής λογικής που μας αρέσει να ακολουθούμε. Ακολουθούμε τους Εσωτερικούς Κανονισμούς της Κυπριακής Ομοσπονδίας Τοξοβολίας (ΚΟΤΟΞ), οι οποίοι είναι βασισμένοι στις αρχές της δικαιοσύνης, του αλληλοσεβασμού, της ευθύνης και της ασφάλειας σε όλα τα επίπεδα τοξοβολίας. Για την προστασία όλων των μελών τόσο των μεγάλων και όσον των παιδιών που έρχονται στο κλαμπ, εφαρμόζουμε τους κανονισμούς του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού (Κ.Ο.Α.).

### 1. Κανόνες Τοξοτών του ΤΟΧΟFIT

- Οι γονείς/κηδεμόνες πρέπει να εγγράψουν τα παιδιά-μέλη κάτω των 16 ετών, τις ημέρες των προπονήσεων, αγώνες και τις ειδικές εκδηλώσεις του κλαμπ.
- Τα βέλη πρέπει να στοχεύουν και να βάλουν μόνο τον στόχο.
- Όλοι οι τοξότες πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες των εκπαιδευτών και υπευθύνων.
- Ο χώρος στάθμευσης επιτρέπεται οπουδήποτε εκτός από:
  - το πεδίο τοξοβολίας,
  - όταν παρεμποδίζετε την πρόσβαση στο πεδίο,
  - εντός της άμεσης περιοχής γύρω από το κλαμπ, για επαγγελματικούς σκοπούς του κλαμπ.
- Το κάπνισμα δεν επιτρέπεται τόσο στους χώρους του πεδίου τοξοβολίας.
- Η κατανάλωση αλκοόλ, δεν επιτρέπεται στους χώρους του πεδίου τοξοβολίας.
- Δεν επιτρέπεται η άφηση απορριμμάτων.
- Η χρήση κινητών τηλεφώνων δεν επιτρέπεται στη γραμμή βολής και κατά την ώρα της εξάσκησης.

### 2. Πρωτόκολλο Πεδίου Τοξοβολίας

Μερικοί τοξότες αγωνίζονται για ψηλές επιδόσεις τοξοβολίας, ενώ άλλοι τοξότες βλέπουν το άθλημα ως δραστηριότητα αναψυχής. Θα πρέπει να δοθεί η δέουσα προσοχή σε εκείνους που μπορεί να αναστατωθούν, αποσπώντας την προσοχή τους. Όλα τα μέλη συμβουλεύονται να:

- Να μην μιλούν ή να ενοχλούν άλλους τοξότες κατά τη διάρκεια των βολών.
- Όταν τελειώσουν όλες τις βολές τους, να φεύγουν από την Γραμμή Βολής και επιστρέφουν ήσυχα πίσω από την Γραμμή Αναμονής για να δώσουν το χρόνο στους συναθλητές τους να ολοκληρώσουν τις βολές τους.
- Μην κάνετε παρατηρήσεις ή σχόλια για τις βολές άλλων τοξοτών, εκτός αν υπάρχει θέμα ασφάλειας.
- Μην σχολιάζετε ποτέ την τεχνική άλλων τοξοτών, καθώς αυτό μπορεί να τους αναστατώσει ή να τους αποσπάσει την προσοχή.
- Πάντα να δίνετε ενθαρρυντικά σχόλια και να μην υποτιμάτε ποτέ κανένα.
- Κάνετε σινιάλο στον Διευθυντή Βολής (ΔΒ) ή Κριτή, σε περίπτωση προβλήματος χωρίς να ενοχλείτε άλλους τοξότες.
- Ποτέ μην αγγίζετε ή αφαιρείτε τα βέλη άλλου τοξότη στο στόχο, εκτός εάν σας ζητηθεί να τα αφαιρέσετε.
- Εάν σας ζητηθεί συμβουλή, ποτέ μην αναλαμβάνετε τα καθήκοντα εκπαιδευτή ή προπονητή.
- Να δίνετε προσοχή και να συνεργάζεστε με τους εκπαιδευτές και τους υπεύθυνους.
- Ποτέ να μην αναστατώνετε με παράπονα άλλους τοξότες στο πεδίο τοξοβολίας.
- Ποτέ μην αγγίζετε, μετακινείτε ή αλλάζετε εξοπλισμό που ανήκει σε κάποιον άλλο. Αυτό θα γίνει μόνο από τον προπονητή ή τεχνικό της ομάδας, με την προηγούμενη συγκατάθεση του τοξότη.
- Πάντα να σκείτε τη δέουσα προσοχή όταν καταγράφετε τα σκορ ενός αγώνα ή μιας προπόνησης.

### 3. Κώδικας Δεοντολογίας

- Σεβασμός των δικαιωμάτων, της αξιοπρέπειας και της αξίας των άλλων.
- Επιδείξτε ήθος, σύνεση, δικαιοσύνη, ειλικρίνεια στον τρόπο που συναλλάσσετε με άλλους ανθρώπους, συλλόγους ή οργανισμούς.
- Να είστε αθλητοπρεπείς και να αποδέχεστε την ευθύνη των πράξεων σας.
- Αποφύγετε οποιαδήποτε μορφή κακοποίησης προς τους άλλους.
- Αποφύγετε οποιαδήποτε μορφή παρενόχλησης προς άλλους.
- Αποφύγετε κάθε μορφή διάκρισης προς τους άλλους.
- Αποφύγετε τις στενές σχέσεις με οποιοδήποτε άτομο με το οποίο έχετε εμποτικό ρόλο ή εξουσία.

- Αποφύγετε οποιαδήποτε μορφή θυματοποίησης προς άλλους.
- Να τηρείτε τα θέματα ασφαλείας για τη διεξαγωγή δραστηριοτήτων σύμφωνα με την εκάστοτε πολιτική ή κανονισμούς της Κυπριακής Ομοσπονδίας Τοξοβολίας.
- Δείξτε ενδιαφέρον και προσοχή σε τοξότες που μπορεί να είναι άρρωστοι ή τραυματισμένοι.
- Να είστε ένα θετικό πρότυπο.
- Να είστε ενήμεροι για την Κυπριακή Ομοσπονδία Τοξοβολίας, τα Περιφερειακά Διοικητικά Όργανα, του ΤΟΧΟΦΙΤ, για τους κανονισμούς και τις πολιτικές τους.
- Να λειτουργείτε σύμφωνα με τους κανόνες και το πνεύμα του αθλήματος, συμπεριλαμβανομένων διεθνών, εθνικών κανόνων και κατευθυντήριων γραμμών που διέπουν την Κυπριακή Ομοσπονδία Τοξοβολία.
- Κατανοήστε τις πιθανές συνέπειες παραβίασης των κανονισμών προστασίας του ΚΟΑ, για τη ευημερία Μελών και Παιδιών.
- Να συμπεριφέρεστε με τρόπο που ταιριάζει σε ένα μέλος, στην τοξοβολία, την Κυπριακή Ομοσπονδία Τοξοβολίας, την Παγκόσμια Ομοσπονδία Τοξοβολία, το ΤΟΧΟΦΙΤ Κλαμπ ή άλλο μέλος, με ανυποληψία περιφρόνησης, διαμάχης, σκάνδαλα ή γελοιοποίησης ή επηρεάζει την απόδοση οποιουδήποτε άλλου μέλους.
- Δεσμευτείτε να παρέχετε καλούς τρόπους και τον καλύτερο στο εαυτό.

## 4. Ασφάλεια

Η ασφάλεια όλων στο ΤΟΧΟΦΙΤ κλαμπ, είτε κάνουν τοξοβολία είτε απλά παρακολουθούν, είναι υψίστης σημασίας. Η ασφάλεια στην τοξοβολία είναι θέμα άσκησης κοινής λογικής, ορθής κρίσης και συνέπειας. Όλα τα μέλη είναι υπεύθυνα τόσο για τη δική τους ασφάλεια, όσο και την ασφάλεια των άλλων. Για να διασφαλίσουμε ότι όλοι παραμένουν ασφαλείς εντός και εκτός πεδίου τοξοβολίας ακολουθούμε απλούς κανόνες ασφαλείας, μερικοί από τους οποίους περιγράφονται παρακάτω. Οι Κανονισμοί Ασφαλείας του ΤΟΧΟΦΙΤ, διέπονται από αυτούς της Κυπριακής Ομοσπονδίας Τοξοβολίας.

Όλοι οι τοξότες μέλη στο ΤΟΧΟΦΙΤ Club εγγράφονται και είναι μέλη της Κυπριακής Ομοσπονδίας Τοξοβολίας, και έτσι θα πρέπει να διαβάζουν, να κατανοούν και να συμμορφώνονται με τους πλήρη Κανονισμούς Ασφαλείας.

- Όλοι οι αθλητές να κάνουν προθέρμανση και τεντώματα προτού αρχίσουν στις βολές.
- Όλες οι βολές πραγματοποιούνται από την γραμμή βολής.
- Ποτέ μην αγγίζεται, ακουμπάτε, σπρώχνετε, ή πετάτε αντικείμενα ή αποσπάτε την προσοχή τη στιγμή που τοξότες κάνουν βολές ή βρίσκονται στην γραμμή βολής.
- Όλα τα τόξα που τανύζονται (ακόμα και χωρίς βέλος) πρέπει να σκοπεύουν τον στόχο. Μόνο τότε να γίνεται η βολή.
- Κανένα τόξο δεν πρέπει να τανύζεται σε πλήρη έκταση χωρίς βέλος και να γίνεται άφηση της χορδής (Dry Fire). Αυτό μπορεί να προκαλέσει ζημιά στα ελάσματα ή την χορδή του τόξου ή και να τραυματίσει τον τοξότη.
- Ποτέ μην σκοπεύετε ή ρίχνετε βέλη στον αέρα ή σε μεγάλη απόσταση. Αυτή είναι η πιο επικίνδυνη και ανεύθυνη πράξη που μπορεί να κάνει ένας τοξότης.
- Πρέπει να δίδεται ιδιαίτερη προσοχή κατά την αφαίρεση βελών από το στόχο για να διασφαλιστεί ότι κανείς δεν στέκεται πίσω από τα βέλη.
- Εκτεθειμένα σπασμένα βέλη από ανθρακονήματα από βέλη ή άκρα / ελάσματα από ανθρακονήματα μπορούν να διεισδύσουν στο δέρμα και να προκαλέσουν προβλήματα υγείας και, ως εκ τούτου, πρέπει να λαμβάνεται μέριμνα ώστε να αποφεύγεται η επαφή με τις εκτεθειμένες ίνες.
- Ποτέ μην τρέχετε στους χώρους της τοξοβολία, με ή χωρίς βέλη στο χέρι, πάντα να τα μεταφέρετε με τις μύτες προς τα κάτω.
- Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπονται οι σκοπεύσεις και οι βολές εάν υπάρχει κάποιος στο πεδίο κοντά ή πίσω από τους στόχους. Όλοι πρέπει να είναι πίσω από τη γραμμή βολής πριν δοθεί το σήμα για να αρχίσουν οι βολές.
- Να προσέχετε πάντα και να αποφεύγετε τη σωματική επαφή με άλλους τοξότες όταν διαχειρίζονται το τόξο και βέλη. Είναι εύκολο να αγγίξετε ένα άτομο στις άκρες τόξου ή ένα βέλος που μπορεί να προκαλέσει απόσπασση της προσοχής σε άλλο άτομο.
- Ποτέ μην αποσπάτε την προσοχή άλλων τοξοτών ενώ τοξοβολούν, εκτός αν παρατηρήσετε ζήτημα ασφαλείας.
- Εάν ένα τόξο ή ένα βέλος πέσει μπροστά από τη γραμμή λήψης, μην προχωρήσετε ποτέ προς τα εμπρός για να τα ανακτήσετε. Περιμένετε μέχρι να σταματήσουν όλοι οι βολές και να δοθεί το σήμα αποπεράτωσης των βολών.
- Όταν ολοκληρώσετε τις βολές σας, να αναμένετε πάντα πίσω από τη γραμμή αναμονής (που βρίσκεται τουλάχιστον 2 μέτρα πίσω από τη γραμμή βολής).
- Στα Ολυμπιακά τόξα (Recurve Bows), η τοποθέτηση των άκρων και της χορδής πρέπει να συναρμολογούνται, μόνο με τη εφαρμογή της ορθής μεθόδου.
- Να προσεγγίζετε και να αφαιρείτε από το πλάι τα βέλη που βρίσκονται στους στόχους ή τα βέλη που έχουν καρφωθεί στο γρασίδι.
- Να φοράτε πάντα τα ενδεικνυόμενα προστατευτικά για τα χέρια, τα δάκτυλα και τους στηθόδεσμούς.
- Συνιστάται να φοράτε στενά αθλητικά ρούχα. Είναι απαραίτητο να φοράτε καλυμμένα υποδήματα και όχι σανδάλια. Τα μακριά μαλλιά πρέπει να είναι δεμένα πίσω και τα ογκώδη αντικείμενα πρέπει να αφαιρούνται από τις τσέπες του στήθους.
- Το αλκοόλ δεν πρέπει ποτέ να καταναλώνονται πριν ή κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και αγώνων.
- Η χρήση αναβολικών ή ναρκωτικών δεν επιτρέπονται από κανένα μέλος του κλαμπ.