

ECHIPAMENT DE PROTECTIE OBLIGATORIU

Iron Will HEMA Academy

În cadrul antrenamentelor Iron Will HEMA Academy, este obligatorie folosirea de echipament de protecție adecvat, încât antrenamentele să se poată desfășura în condiții de siguranță.

Mentionăm expres că, pe lângă regulile stabilite prin acest document, **instructorii vor anunța și verifica echipamentul de protecție necesar pentru fiecare activitate de studiu, pe fiecare ramură de studiu (Academic sau Freestyle), la fiecare nivel de studiu Academic, și pot adăuga echipament de protecție deși nu este menționat în acest document, dacă ei consideră că este necesar pentru siguranța cursanților!**

Așadar, studenții vor urma **MEREU** indicațiile date de către instructori la locul desfășurării activității clubului, privind echipamentului de protecție!

1. ECHIPAMENT NECESAR PENTRU RAMURA ACADEMIC - NIVELUL DE STUDIU **INCEPATORI și PRACTICANTI.**

Studiu individual (solo drill), fara arma:

- Nu este nevoie de echipament de protecție.

*(*Dar instructorul poate decide altfel).*

Studiu individual (solo drill), cu arma de plastic:

- Masca de scrima.

*(*Dar instructorul poate decide altfel, inclusiv fara masca, sau mai mult echipament, depinzand de la caz la caz).*

Studiu cu partener (partner drill), fara arma:

- Nu este nevoie de echipament de protecție.

*(*Dar instructorul poate decide altfel).*

Studiu cu partener COOPERANT (partner drill), cu arma de plastic:

- Masca de scrima.
- Mănuși adecvate activității și specializate pentru HEMA.

*(*Dar instructorul poate decide altfel, inclusiv fara MANUSI, sau mai mult echipament, depinzand de la caz la caz. In orice caz, masca este obligatorie).*

Studiu cu partener NEcooperant (partner drill), cu arma de plastic:

- Masca de scrima.
- Mănuși adecvate activității și specializate pentru HEMA.

RECOMANDAT, dar nu obligatoriu (- Instructorul poate decide altfel):

- Protecții de cot adecvate, adică specializate pentru HEMA.
- Protecții de antebraț adecvate, adică specializate pentru HEMA.
- Cochilie zona inghinala pt. barbati, RESPECTIV pieptar de plastic pt. femei.

Sparring la intensitate maxima, cu partener NEcooperant, cu arma de plastic:

- Masca de scrima.
- Protectie occipitala (back-of-head protection).
- Gorjet (neck protection).
- Gambezon.
- Protectii de cot adecvate, adică specializate pentru HEMA.
- Protectii de antebraț adecvate, adică specializate pentru HEMA.
- Mănuși adecvate activității și specializate pentru HEMA.
- Cochilie zona inghinala pt. barbati, RESPECTIV pieptar de plastic pt. femei.
- Protectii pentru genunchi adecvate, adică specializate pentru HEMA.
- Protectii de tibie adecvate, adică specializate pentru HEMA.

2. ECHIPAMENT NECESAR PENTRU RAMURA ACADEMIC - NIVELUL DE STUDIU **EXPERTI si MAESTRI.**

Studiu individual (solo drill), fara arma:

- Nu este nevoie de echipament de protectie.

*(*Dar instructorul poate decide altfel).*

Studiu individual (solo drill), cu arma de plastic:

- Masca de scrima.

*(*Dar instructorul poate decide altfel, inclusiv fara masca, sau mai mult echipament, depinzand de la caz la caz).*

Studiu cu partener (partner drill), fara arma:

- Nu este nevoie de echipament de protectie.

*(*Dar instructorul poate decide altfel).*

Studiu cu partener COOPERANT (partner drill), cu arma de otel:

- Masca de scrima.
- Mănuși adecvate activității cu OȚEL și specializate pentru HEMA¹.
- Protectii de cot adecvate, adică specializate pentru HEMA.
- Protectii de antebraț adecvate, adică specializate pentru HEMA².
- Cochilie zona inghinala pt. barbati, RESPECTIV pieptar de plastic pt. femei.

Studiu cu partener NEcooperant (partner drill), cu arma de otel:

- Masca de scrima.

¹ Trebuie folosite mănuși omologate pentru competițiile internaționale (Swordfish, Longpoint etc.), exemple non exhaustive fiind modelele pentru duel la intensitate maximă, de la mărci cum ar fi Sparring Gloves, Koning Glove/St. Mark sau SPES. Dacă aveți dubii, întrebați instructorii.

² Protectiile de antebraț nu sunt obligatorii pentru acei luptători care posedă mănuși HEMA recunoscute internațional care au protecție de antebraț corespunzătoare integrată (exemplu: "Sparring Gloves with Extended Cuffs").

- Gorjet³ (neck protection) (**DEPINZAND DE DRILL, NU MEREU.** Decide instructorul.)
- Gambezon.
- Protecții de cot adecvate, adică specializate pentru HEMA, și pt. OȚEL.
- Protecții de antebraț adecvate, adică specializate pentru HEMA.
- Mănuși adecvate activității cu OȚEL și specializate pentru HEMA.
- Cochilie zona inghinală pt. bărbați, RESPECTIV pieptar de plastic pt. femei.
- Pantaloni cu protecție minim 350 de N, specializați pentru HEMA.
- Protecții pentru genunchi adecvate, adică specializate pentru HEMA.
- Protecții de tibie adecvate, adică specializate pentru HEMA.

Sparring la intensitate maximă, cu partener NEcooperant, cu arma de oțel:

- Mască de scrimă.
- **Protecție occipitală (back-of-head protection).**
- **Gorjet** (neck protection - INDIFERENT dacă gambezonul are gorjet inclus!).
- Gambezon.
- Protecții de cot adecvate, adică specializate pentru HEMA.
- Protecții de antebraț adecvate, adică specializate pentru HEMA.
- **Mănuși adecvate activității cu OȚEL** și specializate pentru HEMA.
- Cochilie zona inghinală pt. bărbați, RESPECTIV pieptar de plastic pt. femei.
- Pantaloni cu protecție minim 350 de N, specializați pentru HEMA.
- Protecții pentru genunchi adecvate, adică specializate pentru HEMA.
- Protecții de tibie adecvate, adică specializate pentru HEMA.

Atenție! Echipamentul făcut pe comandă și/sau de la un producător nerecunoscut internațional, nu poate fi folosit în cadrul antrenamentelor Iron Will HEMA Academy, decât dacă este aprobat de către instructori.

3. ECHIPAMENT NECESAR PENTRU RAMURA FREESTYLE

Din cauza naturii nestructurate a ramurii Freestyle, în care se predau teme de la toate nivelurile de complexitate (de la tehnici ușoare la tehnici dificile) și de toate nivelurile de risc (mai ales în cazul tehnicilor Indes), echipamentul de protecție necesar va varia de la un antrenament la altul, putând fi oricare dintre nivelurile descrise mai sus, fiind responsabilitatea și datoria integrală a Instructorului care predă la Freestyle să aleagă nivelul de protecție corect pentru temele preluate.

Regula de Aur aici: este foarte probabil că Instructorul va alege să impună mai mult echipament de protecție decât pare necesar pentru un anumit drill. Dar ca și la celelalte niveluri de mai sus, decizia finală este la el și Studentii se vor conforma!

³ Gorjetul nu este obligatoriu să fie purtat de către luptătorii care au gambezon care prin construcția lui conține un gorjet integrat sau protecție etanșă de gât integrată (exemplu: "Black Armoury HEMA Jacket").