

# INFORMÁCIE O KURZOCH

## MILÍ RODIČIA!

Ďakujeme Vám, že ste sa rozhodli absolvovať kurz v našom športovom klube POVAŽSKÁ JEDNOTKA (ŠK P1).

Na kurzy gymnastiky je možné prihlásiť dieťa vo veku od 5 rokov pomocou prihlášky na kurz, ktorú dieťa obdrží pri prvej návšteve kurzu spolu s týmito informáciami. Dôkladne vyplnenú prihlášku je potrebné doniesť na ďalší tréning a odovzdať ju trénerovi.

Kurzy sú rozdelené podľa náročnosti:

1x/týždeň	L0 =	začiatocníci
1x/týždeň	L1 =	začiatocníci
2x/týždeň	GPV1 =	gymnastika 1
2x/týždeň	GPV2 =	gymnastika 2
3x/týždeň	V =	športová gymnastika 1

Pripravili sme pre Vás dôležité informácie na zjednodušenie a spríjemnenie pobytu na tréningoch, ktoré Vám môžu pomôcť hlavne pri prvých hodinách kurzov.

## PRAVIDLÁ KLUBU:

Tieto pravidlá klubu sú zavedené pre zvýšenie bezpečnosti Vašich detí!

### Pred začiatkom tréningu:

- pred tréningom má zodpovednosť za dieťa zákonný zástupca (pred vstupom do telocvične),
- na tréningy je potrebné chodiť v presne určenom čase kurzu (max. 10 minút pred tréningom) – nie skôr, ani príliš neskoro,
- na tréning gymnastiky je potrebný gymnastický dres, gymnastické cvičky aj botasky (interiér aj exteriér), **PREZUVKY**
- na tréning florbalu je potrebné tričko s krátkym alebo dlhým rukávom, krat'asy príp. tepláky a halovú obuv, botasky do exteriéru
- Deti nesmú vchádzať do telocvične v ponožkách!
- na tréning nesmú deti nosiť retiazky, náramky, náušnice, hodinky, telefóny a iné nebezpečné veci,
- dlhé vlasy musia byť zviazané gumičkou a zopnuté sponkami,
- deti, ktoré nosia okuliare si prinesú puzdro na okuliare, príp. gumičku na zabezpečenie okuliarov.

### Po vstupe do telocvične a počas tréningu:

- počas tréningu je zakázaná *žuvačka, sladené nápoje* (ani čaj) a *pochutiny* (povolená je len čistá voda v šatni a na chodbe, v dobre uzatvárateľnej fľaši),
- počas tréningu má zodpovednosť za dieťa v priestoroch telocvične tréner,
- dĺžka tréningu v telocvični je 90 minút (t.j. 2 vyučovacie hodiny),
- dieťa nemôže opustiť tréning skôr, ak nemá podpísaný súhlas rodiča (t.j. ospravedlnenka), príp. si dieťa môže rodič prevziať osobne. V oboch prípadoch preberá za dieťa zodpovednosť zákonný zástupca,
- v prípade nutného predčasného ukončenia tréningu jednotlivého dieťaťa (napr. nevoľnosť, úraz, nedodržovanie tréningového plánu, ...), bude o tejto skutočnosti vopred informovaný jeho zákonný zástupca, ktorý si po dohode príde dieťa vyzdvihnúť.

### Po tréningu:

- po tréningu sa dieťa prezlečie v šatni,
- po tréningu sa dieťa zbytočne v šatni nezdržiava,
- dieťa v šatni po sebe zanechá poriadok,
- po skončení tréningu preberá zodpovednosť za dieťa zákonný zástupca (po odchode z telocvične do šatne).