

INFORMÁCIE O KURZOCH

MILÍ RODIČIA!

Ďakujeme vám, že chcete nechať vaše deti absolvovať kurz v našom športovom klube POVAŽSKÁ JEDNOTKA (ŠK P1).

Na kurzy gymnastiky je možné prihlásiť dieťa vo veku od 5 rokov pomocou vami odsúhlasenej elektronickej Prihlášky na kurz

Kurzy sú rozdelené podľa náročnosti:

1x/týždeň	L0	= prípravka
1x/týždeň	L1	= začiatovníci
2x/týždeň	GPV1	= gymnastika 1
2x/týždeň	GPV2	= gymnastika 2
3x/týždeň	V-ŠG	= športová gymnastika

Ponúkame Vám **dôležité informácie** na zjednodušenie prípravy 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, návštevy počas tréningu nie sú povolené,**
- **na tréning gymnastiky je potrebný gymnastický dres, gymnastické cvičky aj botasky (interiér aj exteriér), PREZUVKY na chodbu**
- **Deti nesmú vchádzať do telocvične v ponožkách!**
- **na tréning nesmú deti nosiť retiazky, náramky, náušnice, hodinky, telefóny a iné pri cvičení 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:

- **pčas tréningu je zakázaná *žuvačka, sladené nápoje* (ani čaj) a *pochutiny* (povolená je len *čistá voda* v šatni a na chodbe, v dobre uzatvárateľnej fľaši),**
- **pčas 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, nedodržiavanie tréningového plánu, ...), bude o tejto skutočnosti vopred informovaný jeho zákonný zástupca, ktorý si po dohode príde dieťa vyzdvihnúť.**

Po tréningu:

- **po tréningu sa dieťa prezlečí 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).**