



## ZÁVAZNÁ PRAVIDLA ČLENŮ ŠK UHERSKÝ OSTROH

1. Přicházet na trénink 10 minut před zahájením tréninku
2. Pomáhat s přípravou a úklidem nářadí před a po tréninku dle instrukcí trenéra
3. Být oblečen ve vhodném cvičebním úboru – doporučuje se gymnastický dres, kraťase nebo legíny a gymnastické cvičky nebo protiskluzové ponožky
4. Být dostatečně upraven tzn. dlouhé vlasy svázat do culíku, zaplést, ofinku a boční kratší vlasy připevnit sponkami tak, aby je nebylo potřeba během tréninkové jednotky opravovat.
5. K převlékání používat šatnu vedle tělocvičny. Dbát na zachování pořádku a čistoty v tělocvičně, šatně a toaletách.
6. Vyčkat na příchod trenéra, nevstupovat do tělocvičny.
7. Bez trenéra se děti nesmí pohybovat po tělocvičně, ani používat nářadí
8. Láhev na pití podepsat celým jménem, k pití používat čistou vodu, neslazené nápoje.
9. Během tréninku je konzumace jídla zakázána.
10. Během tréninku je používání mobilů zakázáno. Trenéři nejsou odpovědní za ztrátu mobilu a jiných cenných věcí.
11. Rodiče čekají na děti mimo prostor sportovní haly, v krajním případě v šatně nebo na chodbě a jsou trenéry upozorněni na ukončení hodiny a instruováni v úklidu či přípravě nářadí.
12. Rodiče ani doprovod nevstupují do cvičebních prostor během tréninku. Během pololetí bude organizována ukázková hodina, na kterou budou rodiče zváni.
13. Informace o trénincích, závodech jsou zasílány e-mailem. E-mail je třeba pravidelně kontrolovat, nejlépe denně!
14. Pokud rodiče chtějí mluvit s trenéry, využijí k tomu výhradně e-mailové komunikace.
15. Omluvenky z tréninku zasílat na trenéry přes sms nebo e-mail.
16. O zařazení gymnastky do příslušného tréninkového a výkonnostního programu, nominaci na závody a akce klubu rozhoduje příslušná trenérka na základě sportovních výsledků, docházky a dalších kritérií.
17. Rodiče se zavazují akceptovat úlohu trenérů a nezasahovat do jejich kompetencí při tréninku a závodech a řádně děti připravovat dle instrukcí trenérů.
18. Očekává se aktivní přístup rodičů při pořádání domácích závodů, shánění sponzorů, úklidu tělocvičny.
19. Rozpis tréninků je oznámen vždy před zahájením pololetí a je organizován s přihlédnutím na časové možnosti trenérů.
20. Výše poplatků za členský příspěvek do ŠK, finanční dar oddílu, poplatek pro registraci ČGF a ČSGS jsou oznámeny vždy před zahájením pololetí. Startovné na závodech je hrazeno zvlášť před každým závodem. Informaci o výši startovného sdělí trenér.
21. Veškeré změny kontaktních údajů či zdravotního stavu (a jiné zvláštní péči) je třeba neodkladně hlásit e-mailem.
22. Doporučujeme rodičům, aby uzavřeli pro své děti odpovídající úrazové pojištění pro krytí následků případných úrazů při sportování