



REGULAMIN ZAJĘĆ

dla uczniów uczestniczących w zajęciach rekreacji ruchowej

Informacja wstępna: zajęcia rekreacji ruchowej dla dzieci w wieku szkolnym obejmują ćwiczenia gimnastyczne dostosowane do możliwości organizmu dziecka. Są to klasyczne ćwiczenia gimnastyczne wchodzące w zakres rozgrzewki, rozwijające ogólną sprawność ruchową jak również ćwiczenia na szybką orientację i koordynację. Obejmują one również wybrane elementy „treningu przygotowawczego” Karate (bloki, zasłony, uniki, niektóre uderzenia), wybrane zagadnienia Judo (pady, przewroty, obroty ciała, itp.) oraz niektóre techniki Jiu - Jitsu (proste uwolnienia z chwytów).

Na zajęciach kładzie się nacisk na rozwój duchowy i fizyczny dziecka:

uprzejmość, etykę, zdyscyplinowanie. Nie uczy się w ogóle technik „agresywnych”, mogących mieć zastosowanie np. w bójce. Ruch, elementy rywalizacji czy zabawy na zajęciach rekreacji ruchowej gwarantują Państwa pociechom najlepszą formę czynnego wypoczynku, który sam w sobie stanowi szeroko rozumianą profilaktykę zdrowia fizycznego i psychicznego, ćwiczenia w grupie służą kształtowaniu prawidłowych postaw społecznych.

UWAGA!!!: zajęcia rekreacyjne dla dzieci nie są treningiem sportów walki ani też sztuki walki w ogólnie rozumianym znaczeniu.(np. brak sparingu)

1. Do zajęć mogą być dopuszczone osoby, zwane dalej uczniami które przedstawia:
 - a) zgodę opiekuna prawnego na treningi, oraz aktualną informację o stanie zdrowia.(karta zgłoszenia)
2. W przypadku dłuższej niż dwa tygodnie nieusprawiedliwionej nieobecności na zajęciach uczeń zostaje skreślony z listy uczestników, skreślenie z listy uczestników może nastąpić w przypadku gdy uczeń weźmie udział w bójce lub jego zachowanie w sposób rażący odbiega od ogólnie przyjętych norm społecznych.
3. W przypadku rezygnacji z zajęć należy poinformować o tym fakcie instruktora.
4. Osoby ćwiczące obowiązują składka NW (indywidualna lub zbiorowa) we własnym zakresie (wyjątek - ubezpieczenie przez instruktora grupy ćwiczących po naliczeniu dodatkowej składki plus zgoda wszystkich uczestników).
5. Na treningi należy przychodzić punktualnie.
6. Przed ćwiczeniami należy przebrać się w stosowny strój treningowy - rzeczy kosztowne należy pozostawić w domu lub zabrać z sobą na salę. Instruktor nie ponosi odpowiedzialności za

rzeczy zaginione.

7. Nie należy przychodzić na zajęcia bezpośrednio po obfitym posiłku (np. Obiad)
8. Na zajęciach zakazuje się: jedzenia, obfitego picia, noszenia przedmiotów mogących spowodować przypadkowe urazy ciała (kolczyki, łańcuszki, itp.) przynoszenia przedmiotów nie mających związku z zajęciami (np. Zabawki)
9. Na zajęciach obowiązuje bezwzględne posłuszeństwo wobec instruktora gdyż jest on prawnie odpowiedzialny za bezpieczeństwo ćwiczących (uczniowie wchodzący na salę czekają spokojnie na rozpoczęcie zajęć, nie biegają po sali ani nie wykonują ćwiczeń samodzielnie)
10. Instruktor w uzasadnionych przypadkach może czasowo ograniczyć udział ucznia w zajęciach Jiu-Jitsu.