

PŘIHLÁŠKA DO CYKLOKROUŽKU SINGLETRAIL MORAVSKÝ KRAS, Z.S.

JMÉNO A PŘÍJMENÍ: RČ:

ADRESA:

ZÁKONNÍ ZÁSTUPCI:

OTEC: TEL: E-MAIL:

MATKA: TEL: E-MAIL:

Hlavní náplní oddílu je všestranný pohybový rozvoj dětí se zaměřením na cyklistický trénink, zejména zdokonalování techniky jízdy na kole.

Snažíme se herní formou rozvíjet všechny pohybové schopnosti a dovednosti dětí a tím u nich budovat trvalý pozitivní vztah ke sportu a pohybu jako takovému. Řídíme se zásadami sportovního tréninku, dodržujeme veškerá pravidla zajišťující kvalitní průběh tréninkových jednotek, které jsou adekvátně uzpůsobené k věkovému rozpětí dětské skupiny (7-13 let). Děti, které se účastní tréninku, jsou považovány za zdravé, schopné fyzické zátěže. O případných individuálních hendikepech musejí rodiče informovat trenéry předem.

Trénink začíná rušnou částí, která slouží k zahřátí organismu a jeho přípravě na zátěž. Poté následuje důkladná rozcvička, zaměřená na protažení a rozhýbání všech tělesných segmentů. Hlavní část venkovního tréninku je rozdělena na dvě podjednotky: technickou a kondiční. Trénink je ukončen vždy společnou relaxací. Děti jsou na hlavní část děleny na skupiny, dle věku a výkonnosti. Tréninky probíhají venku. Děti běhají a cvičí na trávě a v lese, na nepevném povrchu. Na kole se jezdí opět v přírodním terénu, na louce a v lesích. Na kole přejíždíme kořeny a kameny, projíždíme mezi stromy a sjíždíme a vyjíždíme rokle a příkopy. Terénní podmínky se mění podle roční doby a aktuálního počasí. Cesty jsou někdy prašné, jindy blátivé a kluzké.

Trenéři se všemi možnými prostředky snaží o zajištění maximální míry bezpečnosti pro všechny trénující děti. Děti jsou pravidelně poučovány o pravidlech bezpečnosti jízdy na kole a seznamovány s aktuálními terénními podmínkami.

Vyplněním přihlášky a uhrazením ročního členského poplatku 250 Kč (hotově na místě nebo na účet: 3889093339/0800 se dítě stává členem Sportovního klubu Singletrail Moravský kras na rok 2018.

Předání dětí probíhá u Základny v Jedovnicích, před a po tréninku trenéři nezodpovídají za bezpečnost dětí.

Vzhledem k výše uvedenému chceme rodiče požádat, aby na 1. venkovním tréninku podepsali text níže.

Zákonný zástupce svým podpisem stvrzuje, že si je vědom rizik plynoucích z aktivního pohybu dětí v těchto podmínkách a sportovní činnosti tohoto rázu, a že bere na vědomí povinnost zajištění dokonalého technického stavu jízdního kola svého dítěte na každý trénink. Dále musí dodržovat doporučení trenérů ohledně dalších bezpečnostních prvků, jako je kvalitní cyklistická helma, cyklistické rukavice, sportovní brýle a sportovní oděv určený k jízdě na kole.

Prosím, uveďte zdravotní komplikace (alergie,...) a léky, které dítě bere:

Velice Vám děkujeme za pochopení.

V Jedovnicích dne:

Zákonný zástupce