



2

**SMERNICA**  
z 01. 08. 2018

## **PRÁVIDLÁ TRÉNINGOVÉHO PROCESU A PODMIENKY ÚČASTI V PRETEKoch A SÚŤAŽIACH**

Nezisková organizácia Synchronizované plávanie Malacky n.o., so sídlom Svetlá 7, 811 02 Bratislava-Staré Mesto, IČO: 45743711 (ďalej tiež ako „oddiel“ alebo „Synchronizované plávanie Malacky n.o.“), vydáva pre všetky svoje zverenkyne tieto pravidlá, ktorých dodržiavanie je podmienkou aktívnej účasti na ktoromkoľvek tréningu alebo reprezentáciu oddielu v pretekoch a súťažiach.

### **PRVÁ ČASŤ ZÁKLADNÉ USTANOVENIA**

#### **Čl. 1 Predmet úpravy**

Táto smernica upravuje

- a) práva a povinnosti členky a pravidlá tréningového procesu na hodinách baletu, atletiky, plávania a umeleckého plávania (ďalej tiež ako „tréningy umeleckého plávania“),
- b) podmienky pre účasť členiek oddielu v pretekoch a súťažiach,
- c) možnosti ďalšieho pôsobenia členiek po ukončení aktívneho športovania.

Táto smernica sa vzťahuje na všetky osoby, ktoré prostredníctvom svojho zákonného zástupcu uzatvorili s oddielom zmluvu a riadne uhradili členský poplatok (ďalej len „zverenkyňa“ alebo „členka“).

#### **Čl. 2 Princípy**

Umelecké plávanie je olympijský šport. Tréningy umeleckého plávania sú organizované pre všetky členky oddielu formou kolektívnych tréningov na výkonnostnej úrovni. Snahou vedenia oddielu je organizovať tréningy spôsobom, aby každá jedna členka mohla v rámci danej hodiny získať poznatky pre svoj ďalší športový progres. Preto je nevyhnutné, aby bola počas tréningov dodržiavaná istá miera disciplíny, ktorá prispieva k nerušenému priebehu tréningu. Rovnako je dôležité, aby sa tá členka, ktorá

sa chce zúčastniť plánovanej súťaže, systematicky a pravidelne na ňu pripravovala.

#### **Čl. 3 Účel smernice**

Účelom týchto pravidiel je zabezpečiť príjemný, bezpečný a plnohodnotný tréning pre všetky zverenkyne a taktiež pre ich trénerov a zároveň zabezpečiť dodržiavanie prevádzkových poriadkov v priestoroch prenajímateľov alebo poskytovateľov služieb, v ktorých tréning prebieha.

### **DRUHÁ ČASŤ PRÁVA A POVINNOSTI ČLENKY A PRAVIDLÁ TRÉNINGOVÉHO PROCESU**

#### **Čl. 4 Účasť na tréningoch**

Každá členka môže trénovať v rozsahu, na ktorý sa cíti byť pripravená a so skupinou, v ktorej sa cíti najpríjemnejšie. Nikoho nemožno nútiť trénovať. Našou snahou je, aby sa naše zverenkyne tešili na naše tréningy, ale aby sa aj tréneri tešili na tréningy s nimi. Ak počas tréningu umeleckého plávania zverenkyňa pociťuje bolesť, únavu alebo vyčerpanie, okamžite to oznámi prítomnému trénerovi, ktorý po zvážení situácie rozhodne o ďalšom postupe. Tréner môže rozhodnúť aj o tom, že daná zverenkyňa bude do konca tréningu asistentom trénera - učí sa sledovať chyby v technike výkonu a poskytovať účinné rady na ich odstránenie podľa pokynov trénera.

## Čl. 5 Účasť na súťažiach

Za podmienok ustanovených touto smernicou má každá členka oddielu právo zúčastňovať sa na súťažiach v umeleckom plávaní, atletike ale aj iných podujatiach, ktoré sú naplánované pre danú sezónu a ktoré rozvíjajú jej všestrannosť. Nikoho nemožno nútiť pretekať. Každá členka oddielu, ktorá má ambíciu pretekať v umeleckom plávaní na národnej a medzinárodnej úrovni musí splniť podmienku členstva v Slovenskej plaveckej federácii.

## Čl. 6 Súbeh členstva v inom klube a v inej federácii

Senzitívne obdobie v ontogenéze motoriky detí trvá približne od 6 do 15 rokov, pričom sa líši podľa pohybových schopností toho-ktorého dieťaťa. Základnou zásadou oddielu je podporovať a rozvíjať všestrannosť detí v tomto rozhodnom období, aby mohlo v juniorskom a seniorskom veku využiť svoje naplno rozvinuté schopnosti a s nimi ďalej pokračovať v špeciálnej príprave v konkrétnom športe (či už v atletike, baletе, plávaní alebo umeleckom plávaní). Oddiel preto podporuje rozvoj rýchlosti, vytrvalosti, sily, koordinácie a akejkoľvek športovej techniky každej svojej členky. V tejto súvislosti podporuje aj členstvo v inom klube či krúžku, ktorý organizuje odlišné tréningy od umeleckého plávania a rovnako členstvo v inej národnej federácii odlišnej od Slovenskej plaveckej federácie.

## Čl. 7 Voľba zástupkyne členiek

Zverenkyne z jednotlivých skupín (prípravka, mladšie žiačky, staršie žiačky, mladšie juniorky, juniorky, seniorky) sú oprávnené na začiatku sezóny zvoliť si na úvodnom stretnutí s trénermi svoju zástupkyňu v tajnom hlasovaní. Ak tá svoju novú funkciu príjme, stáva sa prostredníkom danej skupiny vo veci návrhov na zlepšenie tréningov a iných požiadaviek smerujúcich na trénerov. Zástupkyňa sa môže obracať kedykoľvek v priebehu sezóny na svojich trénerov a vyjadrovať nápady, námietky, návrhy a prosby, ktoré vychádzajú zo skupiny, ktorú zastupuje.

## Čl. 8 Tímová porada

Každá členka má právo zúčastňovať sa riadnych a mimoriadnych tímových porad. Tie prebiehajú spravidla v úvode sezóny, pred jednotlivými tréningovými fázami a v závere sezóny.

## Čl. 9 Vyhotovovanie obrazovo-zvukového záznamu zo športového výkonu

Počas tréningov umeleckého plávania, kedy sa napr. precvičujú povinné figúry, je dovolené používať obrazovo-zvukové záznamy prostredníctvom mobilu, tabletu, kamery a pod. na monitorovanie športového výkonu nad vodou a pod vodou. Uvedené zariadenia musia byť vodeodolné alebo v obale, ktorý túto vlastnosť zabezpečuje. Záznam je možné vytvoriť počas práce vo dvojici alebo požiadať trénera o vyhotovenie záznamu, ak mu to jeho možnosti, vzhľadom na jeho vyťaženie, dovoľujú. Nikto nesmie zverejňovať vyhotovené záznamy z tréningov bez predchádzajúceho ústneho súhlasu osôb nachádzajúcich sa na danom zázname (youtubevlogy, facebook a pod.).

## Čl. 10 Zverejňovanie osobných údajov

Aj keď sa vždy a pravidelne na začiatku sezóny pýtame na súhlas so zverejnením osobných údajov našich zverenkyň ich rodičov, aj naše členky, môžu vyjadriť svoj nesúhlas s určitou zverejnenou fotografiou, so svojim webovým profilom, alebo údajom o športovom výkone na [katarina.spiessova@gmail.com](mailto:katarina.spiessova@gmail.com)

## Čl. 11 Dodržiavanie pitného režimu

Fľaša s vodou alebo čajom patrí k povinnej výbave našej členky. Medzi jednotlivými cvičeniami (atletika), rozplavbami (plávanie) a kombináciami (balet) je možné sa napiť. Neznamená to však, že je možné piť kedykoľvek - iba po odcvičenom celku, pasáži alebo sérii v zmysle pokynov trénera. Pitný režim je však dôležité dodržiavať počas celého dňa a zbytočne tak nezaťažovať organizmus počas tréningu. Pitný režim musí byť v súlade so zásadami zdravej výživy športovca. Počas tréningov je možné piť vodu alebo čaj (sáčkový, sypaný), ktoré môžu byť ochutené ovocím či bylinkami. Naše zverenkyne by v záujme svojho zdravia nemali na našich tréningoch piť kofolu, icetee, postmixové nápoje (cola, fanta, sprite) alebo akékoľvek džúsy.

## Čl. 12 Prestávka

V prípade nevyhnutnosti, je možné so súhlasom trénera dať si prestávku alebo opustiť tréning, kvôli návšteve toalety. Podmienkou však ostáva, že zverenkyňa si docvičí, dopláva a dobehne zameškaný

tréning ihneď po skončení prestávky alebo návrate z toalety a doženie tak skupinu. V prerušenom tréningu preto nie je možné pokračovať so skupinou, ak tréner nerozhodne inak.

### Čl. 13

#### Vyjadrenie spätnej väzby

Zaujímá nás názor každej zverenkyne na tréningy, postupy, účasť na súťažiach, vybratú hudbu, farbu a charakter reprezentačného oblečenia či plaviek a aj na tieto pravidlá - ste náš poradný orgán. Máte plné právo vyjadriť sa k tréningom a navrhnúť konkrétne zlepšenia. Tréningy organizujeme práve pre vás. Môžete tak spraviť osobne po tréningu alebo na našich poradách, anonymne prostredníctvom zástupkyne alebo kedykoľvek e-mailom konkrétnemu trénerovi.

### Čl. 14

#### Asistent trénera

Ak naša zverenkyňa zistí, že už nechce pokračovať v aktívnom športe a pritom dosiahla vek aspoň 15 rokov a jej zákonní zástupcovia súhlasia s výkonom dobrovoľníckej činnosti, môže byť do nášho tímu prijatá ako asistent trénera, navštevovať trénerské a rozhodcovské kurzy. Po nadobudnutí potrebnej praxe a získaní nevyhnutnej kvalifikácie sa neskôr v dospelosti môže stať našou kolegyňou - trénerkou, rozhodkyňou, officemanagerkou, grafičkou, administrátorkou webového sídla, projekt managerkou a pod.

### Čl. 15

#### Regenerácia

Regeneráciu považujeme za neoddeliteľnú súčasť tréningového plánu. Uskutočňuje sa kompenzačnými cvičeniami, strečingom, saunovaním, masážami, psychohygienou a doplnením stravy o dôležité látky. Regenerácia sa uskutočňuje s ohľadom na vek zverenkyne a formu športovej záťaže. Najstaršie dievčatá, ktoré určí tréner na základe dosiahnutých výsledkov, sa môžu po dohode s ním, v rámci svojho voľného času, zúčastniť astangajógy, ktorá sa organizuje niekoľko metrov od Športovej haly Malina. Na uvedenom druhu jógy sa učíme efektívnemu dýchaniu pri športovom výkone, posilňovaniu vnútorného svalstva (veľmi dôležité), rozvoju flexibility a psychohygiene.

### Čl. 16

#### Členský preukaz a preukaz poistenca

Každá členka oddielu je povinná nosiť na tréningy platný členský preukaz vydaný neziskovou

organizáciou Synchronizované plávanie Malacky n.o. a preukazovať sa s ním pri každom vstupe na Krytú plaváreň Malina alebo iné športovisko, ak je to vyžadované. V prípade straty preukazu bude členke vydaný náhradný, jednoduchý papierový preukaz, ktorý bude používať až do konca sezóny.

Súčasne je každá členka povinná nosiť pri sebe preukaz poistenca verejného zdravotného poistenia alebo jeho kópiu. Na súťaže organizované mimo územia Slovenskej republiky je potrebné mať pri sebe Európsky preukaz zdravotného poistenia.

### Čl. 17

#### Osprchovanie sa pred vstupom do bazéna

Bez toho, aby tréner vydal pokyn, pred vstupom do bazéna je každá plavkyňa povinná osprchovať sa a použiť pri tom mydlo. Samotné osprchovanie je nutné z hygienických dôvodov, aby nie len náš tím, plával v čistej vode. Sprchuje sa cestou zo šatní na bazén.

### Čl. 18

#### Nedovolený vstup do bazéna

Za **závažné porušenie** disciplíny a týchto pravidiel je považovaný vstup (skok) do ktoréhokoľvek bazéna bez vysloveného súhlasu trénera, ktorý tréning vedie. Aj v prípade, keby do vody spadol akýkoľvek predmet. Ak by hrozilo nebezpečenstvo utopenia ktorejkoľvek osobe v bazéne, je nutné vždy informovať plavčíka, trénera alebo dospelú osobu v jeho blízkosti.

### Čl. 19

#### Tréningový výstroj

Nie je možné, aby zverenkyňa trénovala v oblečení a obuvi, v ktorej prišla na tréning (atletika a balet) a takto odetá aj z tréningu odchádzala domov. Zmluvní prevádzkovatelia (napr. AD HOC Malacky p.o.m. a ZŠ Záhorácka), v ktorých priestoroch trénujeme, dôrazne upozorňujú na nutnosť prezúvania (veľká telocvičňa ZŠ Záhorácka - atletika, baletná sála Športová hala Malina - balet). Každý tréner oboznámi svoje zverenkyne s vhodným tréningovým výstrojom vopred a/alebo zverejní zoznam na webovom sídle oddielu.

### Čl. 20

#### Svojoľný odchod z tréningu

Za **závažné porušenie** pravidiel a disciplíny je považovaný svojoľný odchod z tréningu a opustenie priestorov, kde sa tréning organizuje.

## Čl. 21

### Kontakt s rodičmi počas tréningu

V zmysle Všeobecných podmienok poskytovania všeobecne-prospešných služieb, ktoré tvoria neoddeliteľnú súčasť uzatvorenej zmluvy nie je dovolené, aby sa rodičia zúčastňovali tréningového procesu. Ak sa rodič zverenyne zúčastňuje masters plávania alebo pláva v bazéne v čase určeného pre verejnosť počas tréningu oddielu, nie je možné, že by zverenyňa mohla odchádzať počas tréningu za svojim rodičom a rozprávať sa s ním.

## Čl. 22

### Zotrvávanie v bazéne, sále alebo telocvični po tréningu

Po skončení tréningu nie je možné zotrvať v bazéne, zrkadlovej sále alebo v telocvični z titulu členstva v našom oddiele umeleckého plávania. Každý prevádzkovateľ si za ďalšie zotrvávanie v jeho priestoroch účtuje vstupné podľa aktuálneho cenníka.

## Čl. 23

### Konzumácia počas športového výkonu

Za závažné porušenie disciplíny a týchto pravidiel sa považuje akákoľvek konzumácia jedla, žuvačiek a cukríkov počas športového výkonu. Nie je dovolené, aby počas tréningu vo vode alebo na suchu mala zverenyňa čokoľvek v ústach. Priestor na občerstvenie vzniká medzi jednotlivými tréningami. Konzumovať je vhodné stravu, ktorá nezaťažuje telo pred ďalším výkonom (napr. banán, hrozno, kaše, orechy, müsli, polievka, rizoto, nápoj zo zeleniny ovocia a semiačok a pod.). Nevhodným jedlom medzi jednotlivými tréningami sú napr. chleby vo vajíčku, fastfood, zákusky, polotovary. Do zrkadlovej sály, telocvične a ani plavárne nie je dovolené nosiť jedlo ani žuvačky.

## Čl. 24

### Fénovanie a čiapka

Kvôli vlastnému zdraviu je vhodné sa pred odchodom z tréningu osprchovať a osušiť si vlasy fénom. Pred odchodom z Krytej plavárne Malina alebo inej plavárne by si každá zverenyňa ktorá plávala a má ešte vlhké/ mokré vlasy, mala nasadiť čiapku na hlavu.

## Čl. 25

### Zákaz chodenia na tréningy počas choroby

Je vylúčené, aby sa tréningu zúčastňovali zverenyne, ktoré sa cítia byť choré, ktoré sú zjavne choré alebo nie sú doliečené, a to ani ako prísediace. Ohrozuje sa

tým celá skupina a aj tréneri, ktorí musia byť pre tím pravidelne k dispozícii. Tréner v takom prípade zavolá rodičovi, aby si pre dieťa okamžite prišiel. Každý je povinný byť zodpovedný a ohľaduplný pri posudzovaní zdravotnej spôsobilosti seba (svojho dieťaťa) najmä kvôli ostatným deťom a ich rodinám ale tiež trénerom.

Ak sa zverenyňa nemôže aktívne zapojiť do tréningu z dôvodov iných ako je choroba (najmä tréningu vo vode), môže sa tréningu zúčastniť, a v takom prípade bude vykonávať funkciu asistenta trénera.

## Čl. 26

### Ohováranie, osočovanie a provokácie

Naše tréningy organizujeme pre naše zverenyne s úmyslom, aby sa každá jedna cítila na nich bezpečne a príjemne a aby sa primeraným spôsobom rozvíjali ich schopnosti a talenty. Rovnako vytvárame pre našich trénerov také podmienky, aby sa na tréningy s našimi zverenyňami tešili a v príjemnej atmosfére im odovzdali svoje skúsenosti, rady a poznatky. A preto, ak by bolo zistené, že niektorá členka svojimi dlhodobými postojmi a cieľovými skutkami začala mariť túto našu snahu a rozvracať náš tím, bude jej pozastavené členstvo do doby vyriešenia neželanej situácie.

## TRETIA ČASŤ

### PODMIENKY ÚČASTI V PRETEKOCH A SÚŤAŽIACH

## Čl. 27

### Systematická príprava a pravidelná účasť na tréningoch

Účasť na tréningoch je dobrovoľná. Žiaden tréner nemôže podmieňovať členstvo v našom oddiele pravidelným navštevovaním tréningov. Žiadna členka, ktorá nechodí pravidelne na tréningy, však nemôže očakávať, že tréner sa jej bude osobitne venovať (doháňať zameškané) na úkor napredovania zvyšku tímu, ktorý pravidelne trénuje a je v dôsledku tejto skutočnosti na vyššej úrovni.

## Čl. 28

### Nominácia na súťaže

Účasť na súťažiach je dobrovoľná. Žiaden tréner nemôže nútiť niektorú z členiek oddielu do účasti na ktorejkoľvek súťaži. Podmienkou účasti na súťaži je (i) nominácia členky trénerom/trénermi, (ii) súhlas členky s účasťou na súťaži, (iii) súhlas rodičov členky s účasťou na súťaži a podmienkami dopravy a financovania. Každá členka môže byť nominovaná na súťaž ak:

1. sa systematicky pripravuje na súťaž,
2. pravidelne navštevuje tréningy,
3. pozná figúry či elementy, v ktorých má pretekať a/alebo choreografiu zostavy, ktorú má odplávať,
4. má natrénované figúry či elementy a/alebo zostavu, ktorú má odplávať.

#### Čl. 29

##### Systematická príprava

Systematickou prípravou sa rozumie (i) teoretické rozpracovanie jednotlivých figúr do tréningového denníka/zaznačenie zostavy do tréningového denníka, (ii) nácvik figúr/zostáv na tréningoch v telocvični (balet, atletika alebo iný špeciálny tréning na to určený), (iii) nácvik figúr/zostáv na kondičných a technických tréningoch vo vode (plávanie, synchrotréning alebo iný špeciálny tréning na to určený).

#### Čl. 30

##### Pravidelné navštevovanie tréningov

Ak je zverenkyňa chorá, má neodkladné školské povinnosti, dlhodobo naplánovaný iný program (výlet, dovolenka, tréning v inom klube), tréner by mal o tom vedieť vždy dostatočne vopred (aby si mohol naplánovať alternatívny tréning so zverenkyňou alebo prispôbiť danej skutočnosti svoje metódy a postupy na plánovaných tréningoch). V danom prípade sa má za to, že zverenkyňa navštevuje tréningy pravidelne, aj keď sa na nich z uvedených dôvodov nenachádza.

#### Čl. 31

##### Spôsob oznamovania neprítomnosti na tréningoch

Najvhodnejším spôsobom na oznamovanie neprítomnosti na tréningoch je doručenie jedného e-mailu všetkým tým trénerom, ktorých neprítomnosť zverenkyne sa bude priamo týkať, a to s uvedením predmetu e-mailu: „*Neprítomnosť\_Meno a priezvisko diet'at'a*“. Týmto spôsobom šetríme čas pri vyhľadávaní informácie o neprítomnosti detí na ich tréningoch vo svojich v e-mailových schránkach. Predmetný e-mail môže odoslať aj členka sama s tým, že do kópie e-mailu pridá svojho rodiča alebo iného zástupcu. Každú členku ochotne naučíme poslať vzorový e-mail, aby sme ušetrili čas jej rodičom.

#### Čl. 32

##### Znalosť figúry a elementu

Znalosť figúry či elementu, v ktorých má zverenkyňa pretekať, sa prejavuje tým, že pozná nie len ich názov ale vie, z akých častí pozostáva. Znalosť zostavy sa prejavuje spôsobom, že zverenkyňa na

tréningu na suchu dokáže na hudbu predviesť choreografiu trénera.

#### Čl. 33

##### Natrénovanie figúry či elementu

Natrénovanie figúry či elementu sa preukazuje na tréningu vo vode tak, že zverenkyňa predvedie figúru spôsobom, aby boli vylúčené pochybnosti o jej prípadnej diskvalifikácii. Znamená to, že budú naplnené požiadavky na figúru či element podľa predpísaných pravidiel FINA. V prípade zostavy sa skúma, či zverenkyňa vydrží zostavu kondične, či dokáže predviesť choreografiu v rytme a je zosynchronizovaná s ostatnými zverenkyňami.

#### Čl. 34

##### Host'ovanie v inom oddiele počas súťaže

Ak má zverenkyňa (alebo jej rodič) pocit, že by mohla byť neprávom ukrátená o svoju účasť na súťaži trénerom, ktorý ju na ňu nenominoval, môže na danej súťaži pretekať za iný klub umeleckého plávania ako hostka.

### ŠTVRTÁ ČASŤ

#### OSOBITNÉ POJMY A PRAVIDLÁ

#### Čl. 35

##### Sezóna

Sezóna, počas ktorej sa trénuje a súťaží začína v mesiaci september a končí v mesiaci jún, ak nebolo dohodnuté inak. Sezóna sa delí na tri fázy: (1) kondičnú prípravuspravidla od začiatku septembra do konca októbra, (2) technickú prípravuspravidla od začiatku novembra do konca januára a (3) obdobie pretekania spravidla od začiatku februára do konca júna.

#### Čl. 36

##### Leto

Počas letných prázdnin môže oddiel organizovať alebo sprostredkovať tábory alebo sústreďenia pre konkrétne účely (letný kemp, baletná škola, intenzívne tréningy, športový tábor, časť projektu LA2028 a pod.). Počas leta zvyknú prebiehať vrcholové súťaže na ktorých je Slovenská republika reprezentovaná tými akvabelami, ktoré Slovenská plavecká federácia určí v súlade s príslušnou smernicou za reprezentantku.



## Čl. 37 Tréningový proces

Tréningový proces sa skladá z tréningových dní a z tréningových cyklov. Rozlišuje sa pritom (i) týždenný cyklus, (ii) fázový cyklus, (iii) sezónny cyklus a (iv) LA 2028 cyklus.

## Čl. 38 Tréningový denník

Tréningový denník je ľubovoľný zošit (najvhodnejší formát je A4 bez linajok), ktorý sa neriadi konkrétnymi pravidlami. Vyjadruje kreativitu svojej majiteľky. Cieľom tréningového denníka je vedomé zlepšenie svojho športového výkonu prostredníctvom zachytených rád trénerov, analýzy výsledkov zo súťaží, ale tiež zachytenie svojich nápadov na choreografie, kostýmy či líčenie. Uvedený cieľ sa dosahuje napr. kolážami či zakreslením si konkrétnej polohy tela vo vode alebo na suchu a zaznačením si súvislostí, ktoré sú dôležité z hľadiska techniky a myslenia.

## Čl. 39 Pravidlá na balet

### Včasný príchod na hodiny baletu

Na hodiny baletu sa stretávame vždy v ženskej šatni Krytej plavárne Malina aspoň 10 minút pred začatím tréningu. Do zrkadlovej sály odchádzame aspoň 2 minúty pred začatím hodiny. Ak nie je zverenkyňa prítomná na určenom mieste 10 minút pred začiatkom tréningu a mešká, trénerka spoločne s celou skupinou nie je povinná čakať na omeškanú zverenkyňu pokiaľ sa prezlečie a učeše. Naopak každá meškajúca baletka sa na hodinu dostaví sama v sprievode rodiča.

### Pitný režim namiesto jedla

Do zrkadlovej sály nie je dovolené nosiť jedlo ani žuvačky. Dovoľené je priniesť si fľašu s vhodným pitím (voda, nesladený čaj). V prípade, že si zverenkyňa zabudne pitný režim, ostane smädná. Nie je dovolené pre účely uhasenia smädu opúšťať baletnú sálu.

### Dress Code

Právo aktívnej účasti na balet má len tá zverenkyňa, ktorá príde oblečená a učesaná tak, ako je uvedené na našom webovom sídle pod odkazom: <http://www.aquabellas.sk/balet> v opačnom prípade bude prítomná iba pasívne.

### Tichý režim zvonía na mobile

Pred vstupom do baletnej sály je slušné a úctivé vypnúť si zvonenie na svojom mobilnom zariadení.

## Čl. 40 Pravidlá na atletike

### Príchod na tréning

Na tréning prichádzajú deti v sprievode rodičov alebo individuálne najskôr 15 minút a najneskôr 5 minút pred začiatkom tréningu. Deti po prezlečení čakajú v šatni na trénera, ktorý si pre deti osobne príde. Do začiatku tréningu je bez dovolenia trénera zakázané vstupovať do telocvične alebo vykonávať pohybovú aktivitu v ostatných priestoroch školy. Ihneď po skončení tréningu a následnom prezlečení deti opustia priestor šatní. V prípade ak dieťa na tréning mešká, úvodnú a prípravnú časť si podľa pokynov trénera vykoná individuálne a po ich dokončení sa pripojí k ostatným účastníkom tréningovej jednotky.

### Športový výstroj

Za vhodný športový výstroj na tréningoch atletiky sa považujú bežecká obuv, halová obuv, funkčné športové tričko s krátkym alebo dlhým rukávom, krátke alebo dlhé športové legíny, funkčné ponožky, gumička do vlasov, uterák, pri slnečnom počasí šiltovka, v prípade chladnejšieho počasia tepláková súprava, čiapka a rukavice. Pre tréning na atletickej dráhe odporúčame bežeckú obuv, na tréning v telocvični halovú obuv. Z hygienických, obsahovo-funkčných a technických dôvodov pri tréningu na atletickej dráhe (spravidla september - október, apríl - jún) používame najmä bežeckú obuv a na tréning v telocvični (spravidla november - marec) halovú obuv. Pri kombinovanom tréningu na atletickej dráhe a v telocvični (spravidla september - október, apríl - jún) je potrebné si nosiť bežeckú i halovú obuv.

### Pitný režim

Za vhodný pitný režim na tréningoch atletiky sa považuje čistá voda, neperlivá minerálna voda alebo nesladený čaj. Každý účastník tréningu má počas tréningovej jednotky k dispozícii vlastnú fľašu (objem 0,5 - 1,5 l) za účelom pravidelného dopĺňania tekutín pred tréningom, počas tréningu a po skončení tréningu. Na doplnenie tekutín počas tréningu majú deti vždy vyčlenený čas, tieto dopĺňajú priebežne a spravidla spoločne tak, aby nebol narúšaný priebeh tréningu.

### Mobilné telefóny

Počas tréningu je používanie mobilných telefónov až na výnimočné prípady zakázané a do telocvične ani na atletickú dráhu si ich deti nenosia. V prípade záujmu si deti môžu mobilné telefóny pred začiatkom tréningu uložiť v priestore, ktorý je až do konca tréningovej jednotky zabezpečený trénerom.

### **Prestávka na toaletu**

Všetky hygienické potreby vykonajú deti ešte pred tréningom. V priebehu tréningu môžu ísť deti na toaletu počas prestávky, v na to určenom čase. Vo výnimočných prípadoch môže tréner dovoliť ísť na toaletu aj v inom čase.

### **Stravovanie sa pred tréningom**

Stravovanie pred tréningom môže výrazne ovplyvniť výsledok a efektivitu tréningu, ale aj samotné pocity každého účastníka tréningovej jednotky.

Všetky deti by mali mať možnosť pravidelného školského alebo domáceho obeda, súčasťou ktorého by mala byť polievka a hlavné jedlo s obsahom kvalitných sacharidov, chudých bielkovín, zdravých, nenasýtených tukov a dostatočným množstvom tekutín. Takýto obed je vhodné v závislosti od jeho zloženia konzumovať najmenej 2 hodiny pred, optimálne 3 - 4 hodiny pred tréningom.

Pred začiatkom tréningu (30 - 60 minút) odporúčame konzumovať napríklad: banán, jablko, hrst orechov, grécky jogurt, smoothies, varené ovsené vločky s hrozienkami, zemiaky s dusenou brokolicou apod.

Tak ako je dôležité, aby deti na tréning neprišli príliš najedené, rovnako dôležité je, aby pohybovú aktivitu nevykonávali hladné.

V Bratislave dňa 01. 08. 2018

Vypracovala:  
Katarína Rusňáková  
riaditeľ  
v. p.

Overil:  
Mgr. Peter Spiess  
Revízor  
v. p.

Schválili:  
Mgr. Patrik Palkovič  
predseda správnej rady  
v. p.

Mgr. Zuzana Spiessová  
členka správnej rady  
v. p.

Mgr. Veronika Palkovičová  
členka správnej rady  
v. p.

## **PIATA ČASŤ ZÁVEREČNÉ USTANOVENIA**

### **Čl. 41**

#### **Vylúčenie z tímu v dôsledku závažného porušenia týchto pravidiel a disciplíny**

Za závažné porušenie pravidiel (čl. 18 Nedovolený vstup do bazéna, čl. 20 Svojvoľný odchod z tréningu, čl. 23 Konzumácia počas športového výkonu) môže byť členka našej organizácie vylúčená s tým, že jej vznikne nárok na vrátenie alikvótnej časti členského poplatku za neposkytnuté služby.

### **Čl. 42**

#### **Platnosť a účinnosť**

Táto smernica, tvorí neoddeliteľnú súčasť zmluvných podmienok, ktorými sa poskytujú všeobecne-prospešné služby od sezóny 2018/2019.

Táto smernica nadobúda platnosť jej schválením Správnou radou neziskovej organizácie dňa 01. 08. 2018.

Táto smernica nadobúda účinnosť odo dňa 01. 09. 2018.