

NAVODILA ZA VARNO VADBO in še nekaj napotkov

Spoštovani starši!

Otroci so pri vadbi praviloma bos, ker le tako lahko hodijo po prstkih, petah, naredijo »špičke«, na ravnotežnih blazinah se bolj krepijo stabilizacijske mišice, občutijo, kje je konec gredi, klopi, na plezalih jim ne drsi, pri teku jim ne spodrsne...skratka vadba ni samo prijetnejša ampak je predvsem varnejša. Ko je hladno, pa naj imajo nogavičke z neдрsečimi pikicami ali pa mehke neдрseče copate.

Gimnastika je šport, ki zahteva fizični kontakt med trenerjem in vadečim zaradi potrebe po varovanju in učenju pravilne tehnike ter izvedbe.

Majice, v katerih vadijo, naj NIMAJO zadrg, gumbov, našitkov in gumijastih ali plastičnih tiskov ter našitkov, ker le ti OVIRAJO otroke pri plezanju, valjanju in vadbi. Majice naj bodo oprijete, brez volančkov in čipk.

Vsak naj prinese na vadbo stekleničko, plastenko z VODO ali NE sladkanim čajem in NE z raznimi sokovi, ledenimi čaji, vodo z okusom...zato, ker je tako bolj odžejamo, in ker pijemo v telovadnici, kjer se tudi kdaj pa kdaj razlije in potem so tla lepljiva. Zaradi zasedenosti telovadnic ni časa med vadbami tla pomivati, ampak samo pobrišemo.

Deklice:

- če so dolgaske, morajo imeti lase spete v čopek, čopke, kitke...brez velikih sponk (špangic), obročev, tiaric (lahko so moteče in boleče pri prevalih, kotaljenju...)
- naj imajo oblečene pajkice (kratke ali dolge) ter oprijete majčke, še boljše gimnastične drese, pred in po vadbi pa so oblečene kot želijo
- doma pustite prstane, zapestnice, ogrlice ...lahko so nevarne pri vadbi

Otroci naj doma pustijo Barbike, avtomobilčke ter druge igrače...

Pred vadbo naj gredo na stranišče.

Na začetku skoraj vsake ure skupin ŽVERC prečitamo iz knjižice Miška Eli kakšno novo pravilo o bontonu v telovadnici. Negujemo tradicijo Sokolstva, ki pomeni vztrajnost, prijateljstvo, druženje, lepo obnašanje, skrb za čistočo, zdravje in lastno higieno, spoštovanje vaditeljev, vadečih in odraslih...**predvsem pa je važno, da hodimo RADI k vadbi in se imamo »FAJN«.**

Če ima otrok kakšne zdravstvene težave, na katere moramo biti pri vadbi pozorni, nam to prosim sporočite.

Kot za vse vadeče tudi za vaše otroke velja, da:

1. vaditelji pričakujemo, da se bodo otroci obnašali pri vadbi lepo, ker nesramnosti in neposlušnosti nismo dolžni trpeti, V kolikor pride zavestno do navedenih kršitev, otrok ne bo več dobrodošel na vadbi.
2. Prosimo, da otroci na vadbo NE nosijo mobilov. V kolikor ga prinesejo, ga morajo oddati vodniku. Na vadbi ne dovolimo uporabe mobitela, niti snemanja in fotografiranja.
3. Da na vadbo NE nosijo drugih vrednejših stvari, in da jih ne puščajo v garderobah

Vsi vodniki imamo številke staršev, tako, da v primeru nezgod ali drugih nevarnosti lahko pokličemo.

Mesečno članarino plačate na začetku meseca in sicer v klubski pisarni (1.nadstropje Športnega doma Sevnica) ob:

1. Sreda od 16.50 – 17.10 (poišči Estero)

Z vadečimi bodo vadili licencirani trenerji, inštruktorji in vaditelji.

ŽVERCE	<ol style="list-style-type: none">1. Estera Savić Bizjak, trener. Inštr.....2. Urška Udovč, trenerka3. Lana Vilčnik, pomočnica4. Ema Tretnjak, pomočnica	041 548 011
GIMNASTIKA	<ol style="list-style-type: none">1. Sara Martinšek, trener, inštruktor.....2. Marina Topič, trener.....3. Iva Prah, trener4. Lucija Jazbec, trener5. Ana Bedek, trener6. Mirko Kragl, trener.....7. Gregor Divjak, trener8. Leticija Perc, pomočnica9. Ema Kmetič, pomočnica10. Jerneja Zelič, pomočnica11. Tamara Rak, pomočnica	031 855 490 031 771826 041 602 930
Otroci s posebnimi potrebami	<ol style="list-style-type: none">1. Bojan Božič, prof. športne vzgoje2. Urša Udovč, trener	

SPREMLJAJTE OBVESTILA IN DELO ŠD Partizan Sevnica na strani:

<http://www.sdpartisansevnica.eu>

sd.partizan.sevnicamail.com

facebook: Šd Partizan Sevnica

Spoštujemo posebna priporočila NIJZ-ja za izvajanje organizirane vadbe v primeru COVID epidemije.

V Sevnici, 1.9.2023

Predsednica ŠD Partizana Sevnica

Sara Martinšek