

# ZÁKLADNÍ PRAVIDLA LEKCÍ AEROBIKU



## PŘED LEKCÍ

1. Nejméně 30 minut před začátkem lekce by již nemělo dítě jíst, aby se mu během lekce neudělalo nevolno.
2. Na každou lekci je dítě povinné se dostavit nejméně 10 minut před jejím zahájením. V případě příchodu po zahájení lekce má hlavní cvičitel/cvičitelka právo dítě již na lekci nepřipustit, zejména, jde-li o pozdní příchod opakovaný.
3. Lekce se mohou účastnit pouze děti bez akutních zdravotních problémů, v opačném případě má hlavní cvičitel/cvičitelka právo lekci dítěti v zájmu ostatních dětí zrušit. Jakoukoliv odchylku ve zdravotním stavu dítěte je rodič nebo doprovod na lekci povinen hlásit hlavnímu cvičiteli/hlavní cvičitelce před začátkem dané lekce.
4. Dítě nesmí přijít na lekci s bonbonem či žvýkačkou, musí mít vhodný oděv a vhodnou sportovní obuv a nesmí mít na těle žádný předmět, který by mohl ohrozit zdraví jeho nebo ostatních během lekce (zejména řetízky, hodinky, prstýnky apod.). Není-li i přes výzvu hlavního cvičitele/hlavní cvičitelky sjednána náprava, má hlavní cvičitel/hlavní cvičitelka právo lekci dítěti v zájmu zdraví všech účastníků lekce zrušit.

## BĚHEM LEKCE

5. Všichni aktivní i pasivní účastníci lekcí jsou povinni řídit se provozními řády platnými pro prostory, ve kterých se lekce konají, a to včetně přílehlého zázemí.
6. Všichni aktivní i pasivní účastníci lekcí jsou povinni řídit se pokyny hlavního cvičitele/hlavní cvičitelky, případně i pokyny ostatních cvičitelů/cvičitelek, jsou-li v daný moment pověřeni vedením lekce.
7. Během lekce platí zejména následující základní desatero:
  - i. Jakýkoliv zdravotní problém (nevolnost, bolesti, aj.) hlásíme okamžitě hlavnímu cvičiteli/hlavní cvičitelce.
  - ii. Nejíme žádné potraviny, neboť nechceme, aby nám bylo během lekce nevolno. To platí i pro žvýkačky a bonbóny.
  - iii. Pijeme v pauzách určených cvičitelem/cvičitelkou na pití. V případě potřeby napít se i mimo tyto pauzy požádáme cvičitele/cvičitelku, vždy však tak, abychom nenarušili probíhající cvičení nebo výklad.
  - iv. V pauzách určených na pití se nevěnujeme činností, které nesouvisí s cvičením, zejména nepoužíváme mobilní telefony či jiné osobní věci.
  - v. Pokud potřebujeme na toaletu, požádáme cvičitele přednostně v pauze určené na pití.
  - vi. Cvičitel/cvičitelka je jediný/á, kdo zadává požadavky a vede lekce, a proto do vedení lekce bez vyzvání nezasahujeme.
  - vii. Protože chodíme na aerobik proto, abychom cvičili, posloucháme a dáváme pozor při tom, co nám cvičitel/cvičitelka vysvětluje, abychom se vyhnuli otázkám vzniklým z nepozornosti.
  - viii. Cvičitel/cvičitelce neskáčeme do řeči, vždy počkáme, až domluví, prostor pro případné otázky dostaneme vždy po zadání požadavku cvičitelem/cvičitelkou. Zbytečné otázky a komentáře si necháváme pro sebe a nerušíme jimi průběh lekce a ostatní její účastníky.
  - ix. Nepoužíváme nářadí a cvičební pomůcky bez pokynu cvičitele/cvičitelky.
  - x. V případě porušení některého pravidla nebo nedodržení pokynu cvičitele/cvičitelky jsme připraveni ihned vykonat cviky navíc, které jsou nám jako trest zadány.

## **PO LEKCI**

8. Po skončení každé lekce je každé dítě povinno odnést si ze cvičebních prostor všechny svoje osobní věci a podílet se na úklidu náradí a cvičebních pomůcek.
9. Dítě nesmí po skončení lekce samostatně odejít, pokud k tomu rodiče neudělili souhlas. V případě, že si rodiče nebo jimi určený doprovod dítěte nevyzvednou dítě do 15 minut po skončení lekce, je dítě povinno toto hlásit hlavnímu cvičiteli/hlavní cvičitelce. Ten/ta ve spolupráci s dítětem následně kontaktuje rodiče.
10. Všechny dokumenty a informace určené pro rodiče je dítě povinno předat rodičům co nejdříve po skončení lekce, na které je obdrželo.

Vydalo vedení oddílu dne 1. září 2016.