

Poniżej opisujemy KROK po KROKU jak można dołączyć do klubu.
Jeśli Twoje dziecko uczęszczało na zajęcia przejdź do punktu: ZAPISY DO UKS POHL JUDO PRZEMĘT

JAK ROZPOCZĄĆ TRENINGI W UKS POHL JUDO PRZEMĘT

-sprawdzić lokalizację , dni i godziny treningu

-sprawdzić czy w danej lokalizacji prowadzimy zajęcia odpowiednie dla wieku Państwa dziecka (zajęcia w naszym klubie skierowane są do dzieci, które ukończyły 5 lat.

- przyjdź 10 minut przed rozpoczęciem zajęć i zgłoś się do trenera prowadzącego(nie trzeba wcześniej się umawiać)

– pierwsze dwa treningi są niezobowiązujące- dziecko może się przekonać czy to sport odpowiedni dla niego

-ZABRAĆ ODPOWIEDNI STRÓJ I WODĘ:

na treningu próbnym dziecko musi mieć strój sportowy, czyli koszulka + spodenki – ważne by były bez suwaków, lepiej z długimi nogawkami, obuwiu na zmianę (dzieci ćwiczą na bosaka, ale poruszają się po klubie w zmienionym obuwiu, dzięki temu nie wnoszą piachu/brudu na matę (preferowane obuwiu typu klapki, japonki), butelkę 0,5 l. wody (bardzo prosimy o zwrócenie uwagi co piją dzieci – unikamy wód słodzonych typu woda cytrynowa/truskawkowa etc, soków i napoi gazowanych). Trener prowadzący wskaże, w którym miejscu na sali taką butelkę można postawić – WAŻNE! Prosimy o podpisywanie lub oznaczanie butelek – np. jakąś naklejką by dziecko wiedziało, która jest jego lub stosowanie bidonów z oznaczeniami.

-CO PRZED TRENINGIEM?

prosimy pamiętać by przed zajęciami pójść z dzieckiem do toalety, by nie było potrzeby wychodzenia w trakcie treningu. Prosimy również o pokazanie dziecku, gdzie znajduje się toaleta.

DODATKOWE INFORMACJE: NIEPRZEBYWANIE RODZICÓW PRZY MACIE

Jedną z zasad w naszym klubie jest nieprzebywanie rodziców przy macie podczas treningów. Wiemy, że na samym początku będzie to trudne, ale staramy się by dzieci przyzwyczajały się do trenera. Podczas wykonywania ćwiczeń dzieci powinny zwracać uwagę na kolegów i trenera, a nie na rodziców, którzy siedzą w pobliżu. Pierwszy trening jest dla Państwa otwarty, żeby zobaczyć jak wyglądają zajęcia. Z doświadczenia wiemy, że dzieci dużo lepiej koncentrują się na zajęciach, gdy rodzica nie ma w zasięgu wzroku. Przy salach przygotowane są dla Państwa ławeczki, gdzie mogą Państwo przeczekać trening.

DALSZE KROKI PO ODBYCIU PRÓBNYCH ZAJĘĆ:

ZAPISY DO UKS POHL JUDO PRZEMĘT

ZAPOZNANIE SIĘ Z DOKUMENTAMI

Prosimy o zapoznanie się z dokumentami członkowskimi klubu: deklaracja członkowska, regulamin UKS Pohl Judo Przemęt, regulamin opłat, badania sportowe..

REJESTRACJA UCZESTNIKA NA ZAJĘCIA

ZAPISY na zajęcia JUDO nowych dzieci odbywają się tylko w formie elektronicznej, na stronie klubu <https://trenuj-judo.pl/rekrutacja> Po zakończeniu rejestracji należy wydrukować wygenerowaną deklarację przez system , podpisać i dostarczyć do trenera Damiana Lisiewicza lub sekretarza klubu Anny Lisiewicz przed zajęciami . Dokumenty zawierają dokładne informacje m.in. opłat członkowskich, numeru konta i zasad dokonywania płatności oraz potwierdzają zapoznanie się z w/w regulaminami/dokumentami. Przynależność do klubu jest równoznaczna z posiadaniem przez dziecko dodatkowego ubezpieczenia gwarantowanego przez klub.

BADANIA SPORTOWE

– w przypadku dzieci uczestniczących w zajęciach judo obowiązkowe jest wykonanie badań sportowych (wykonuje się je w Poradni Medycyny Sportowej bądź u lekarza rodzinnego. Badania trzeba powtarzać co 6 miesięcy) lub w przypadku dzieci zaczynających swoją przygodę z judo oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych. Do klubu należy przekazać kopię badań, oryginał zostawiają Państwo dla siebie. Książeczkę do badań mogą zakupić Państwo u trenera, natomiast druk o braku przeciwwskazań zdrowotnych jest do pobrania [TUTAJ](#)