

ŘÁD SOUSTŘEDĚNÍ NEKOŘ 2018

Účastníci soustředění Karate Spartak HK ...

1. ...se k sobě navzájem chovají kamarádsky, ohleduplně a navzájem si pomáhají. Vždy dodržují etiku karate;
2. ...se řídí pokyny trenérů, asistentů trenérů, lékaře, zdravotníků a zaměstnanců ubytovacího zařízení;
3. ...hlásí bezodkladně trenérům jakékoliv zdravotní problémy, zjištěné závady v prostorách ubytovny i případné konflikty mezi cvičenci;
4. ...dodržují zásady správné životosprávy a pitného režimu;
5. ...dodržují pravidla ubytovacího řádu. Bez souhlasu trenéra nesmí opustit ubytovací budovu nebo prostor vymezený pro plánované aktivity. Bez souhlasu trenéra také nesmí změnit pokoj, který je pro ně určen. Podle ubytovacího řádu nesmí vstupovat na balkón;
6. ...si hlídají začátky tréninků či dalších plánovaných akcí dle denního rozpisu. Na dopolední trénink přichází v předpisovém oblečení a úpravě pro cvičení karate, na ostatní tréninky a akce se připraví dle pokynů trenérů. S sebou si vždy nosí pití a podle počasí šustákovou nebo teplákovou bundu, popřípadě pláštěnku;
7. ...provádí sportovní aktivity výhradně pod dozorem trenérů. Na soustředění bude prostor i pro individuální pohybové aktivity, vždy však po dohodě s trenéry;
8. ...neruší ostatní cvičence zbytečným hlukem nebo nevhodným chováním, a to po celou dobu soustředění. Dodržují klid především na chodbách, ve společenských prostorách a v jídelně. V době poledního klidu se zdržují na svých pokojích nebo využívají odpočinkový program připravený trenéry. V době mezi večerkou a budíčkem se zdržují na svých pokojích a dodržují absolutní klid;
9. ...během soustředění nepoužívají mobil či jiné elektronické přístroje k hraní her. Poslech hudby nesmí rušit ostatní účastníky soustředění. Herní program připravený klubem bude bohatý. Čas trávený na pokojích je proto vhodné využívat k odpočinku;
10. ...dávají pozor na své i klubové věci, aby se neztrácely, především při odchodu z tréninků a společných akcí. Cvičební pomůcky ukládají na určené místo;
11. ...v budově chodí pouze v přezůvkách. Dodržují hygienu, a to ve stanovený čas určený denním režimem nebo aktuálním denním programem;
12. ...v průběhu celého soustředění dodržují naprostý pořádek ve všech prostorách, ve kterých se zdržují.
13. Kouření, stejně tak konzumace alkoholických nápojů či požívání ostatních toxických a návykových látek, je v průběhu soustředění přísně zakázáno.
14. Při závažném nebo opakovaném porušení tohoto řádu může být účastník ze soustředění vyloučen bez nároku na vrácení poplatku za soustředění.

Vydáno vedením klubu SK Karate Spartak HK

V Hradci Králové 28.1.2018