

Přihláška do oddílu Jump Ústí

JMÉNO, PŘÍJMENÍ A DATUM NAROZENÍ UCHAZEČE:

TRVALÉ BYDLIŠTĚ:

MOBIL A EMAIL:

DOTAZNÍK UCHAZEČE:

ZDRAVOTNÍ OMEZENÍ (ANO / NE, pokud ANO, jaká)

ALERGIE (ANO /NE pokud ANO, jaké)

JMÉNO, PŘÍJMENÍ A MOBILNÍ KONTAKT osoby, jež má být informována v případě úrazu

KONTAKTY NA ZÁKONNÉ ZÁSTUPCE (v případě, že je uchazeč nezletilý):

MATKA – jméno, příjmení a mobilní kontakt

Otec – jméno, příjmení a mobilní kontakt

DALŠÍ INFORMACE:

Svým podpisem dávám souhlas podle zákona č.101/2000 Sb. o ochraně osobních údajů ve znění po novele provedené zákonem č.177/2001 Sb. zejména ve smyslu § 11 odst. 1 zákona č. 101/2000 Sb., aby HopJump Ostrava zpracovalo a evidovalo mé osobní údaje v souvislosti s mým členstvím a činností v HopJump Ostrava. Prohlašuji, že jsem byl(a) řádně informován o všech shora uvedených skutečnostech ve smyslu citovaných zákonných ustanovení. Dále svým podpisem rovněž potvrzuji, že jsem se seznámil(a) se stanovami a pravidly HopJump Ostrava, souhlasím s nimi a budu je dodržovat.

VDNE.....PODPIS ŽADATELE.....

Pravidla bezpečnosti pro trénink v HopJump Ostrava

Prvořadě je maximálně snížit riziko úrazu všech, kteří se tréninku účastní, a proto je bezpodmínečně nutné respektovat pokyny vedoucího cvičení – trenéra.

Co nejdříve informujte trenéra o všech zdravotních problémech, nemocech a zejména úrazech.

Pokud bude cvičení probíhat ve dvojicích, je důležité respektovat zdravotní stav partnera, jeho přání, schopnosti a zkušenosti.

Za dodržování všech pravidel a etiky zodpovídají déle cvičící cvičenci.

Zásady užívání prostoru pro cvičení

Trénink začíná ve stanovenou dobu.

Účastník tréninku přijde 15 min. před oficiálním začátkem tréninku. Do prostoru, kde se cvičí, vstupuje pouze v doprovodu trenéra.

Pokud se účastník tréninku zpozdí, bude vpuštěn na cvičicí plochu, ale musí dbát opatrnosti a nesmí ohrozit již cvičící účastníky.

Ztráty a škody na majetku svém i centra HopJump Ostrava hlaste co nejdříve trenérovi.

Veškeré věci si ukládejte v šatně do uzamykatelných skříněk. Po ukončení tréninku si je vyzvednete. HopJump Ostrava neručí za neuzamčené věci.

Několik pravidel a zásad chování na trampolínách

Trénink začíná rozcvičkou. Vnímejte svoje tělo a respektujte jeho možnosti. Tímto způsobem předejdete zraněním.

Při cvičení vnímejte svoje okolí a ostatní cvičící. Snažte se chránit před zraněním nejen sebe, ale i ostatní účastníky tréninku.

Vždy berte ohled na svůj aktuální zdravotní stav. Přerušte cvičení pokud Vás něco bolí nebo z nějakých důvodů nemůžete provádět předváděná cvičení. Nevolnost nebo zranění neodkladně oznamte trenérovi. Nikdy neopouštějte prostor pro cvičení bez trenérova vědomí.

Před cvičením odložte řetízky, náramky, velké náušnice a jiné předměty, které mohou zranit Vás nebo ostatní.

Při cvičení na trampolínách může dojít ke zranění. Účastníci tréninku se nejčastěji zraní, když dělají něco jiného, než co se učí s trenérem a poté zdokonalují techniku. Snažte se těmto situacím vědomě vyhnout.

Řiďte se pokyny vedoucího tréninku – Vašeho trenéra, pokud nejsou v rozporu s předchozími pravidly.

Tato pravidla se dají shrnout následovně: Respektujte sebe, ostatní trénující i vedení trenéra a vědomě převeďte odpovědnost za bezpečí a rozvoj sebe i ostatních.