Biedrība “Fun Catchers”

Valdes priekšsēdētājam

Iļjam Kožukovska k-gam

no \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Iesniegums sporta nodarbībām**

Es piekrītu, ka mans bērns , nāks uz nodarbībām , klubā “Fun Catchers”

202\_\_. gada \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Informācija**

**Par vecāku, kurš kontaktēsies ar treneri par nodarbībām un citiem sīkumiem.**

Vārds Uzvārds

Tālr +

E-pasts

**Par bērnu, kurš nāks uz nodarbībām**

Vārds Uzvārds

Dzimšanas datums

Dzīvesvieta (adrese)

Tālr +

E-pasts

Skola

Vai ir problēmas ar veselību?(Nē / Jā) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kurās dienās jūs plānojat nākt uz nodarbībām

(Pirmdiena / Otrdiena / Trešdiena / Ceturtdiena / Piektdiena)

**Pasākumi**

Vai jūs gribat, lai jūsu bērns piedalās sacensībās vai citos pasākumos?

(Nē, es negribu / Jā, mēs gribam piedalīties)

Kuros pasākumos jūs plānojat piedalīties?

(Atseviški mēs zinosim par katru pasākumu, kad tie notiks, un jūs varēsiet izvēlēties apmeklēt pasākumu vai nē)

**Nolikumi**

1. Speciālais apģērbs
   1. Kikbokss
      1. Taizemes šorti
      2. T-krekls ielikts šortos (Kluba krekls)
         1. Visu inventāru var pasūtīt pie trenera
         2. Noteikums neattiecas uz iesācējiem, kuri treniņus apmeklē mazāk par mēnesi, vai tiem kuri gaida pasūtīto inventāru.
   2. Hip-hops
      1. Sporta bikses
      2. T-krekls vai jaka
      3. maiņas apavi (kedas)
   3. Orientēšanās un skriešana
      1. Ērts sporta apģērbs
      2. Ērti apavi, kuri labi fiksēs kāju
         1. Skriešanai kalnos apavi ar protektoru
2. Uzvedība nodarbību laikā:
   1. Nekavē! Ierodies 15 minūtes pirms treniņa sākuma. Pārģērbies, sakop savu izskatu, apmeklē tualeti.
   2. Atbrīvojiet savas domas no problēmām. Nodarbības jāsāk mierīgā, atbrīvotā stāvoklī.
   3. Ieejot sporta zālē, centieties pēc iespējas vairāk noskaņoties treniņam.(Kick-box)
   4. Izejot no zāles, vajag arī paklanīties (Kick-box)
   5. Ja cilvēku ir daudz, tad zāles formējums ir vairākās rindās šaha rakstā, lai visi labi redzētu treneri. Izvēlieties rindu atbilstoši apmācības līmenim.
   6. Ja kavējam, netraucējot nevienam, veicam 30(15 atspiešānas meitenēm) atspiešanas un gaidām, kad treneris atļaus sākt nodarbību.
   7. Netraucējiet cilvēkus ar savām sarunām, īpaši skaidrojot vai veicot vingrinājumus. Ja vēlaties ar kādu runāt, dariet to pirms vai pēc treniņa, vai pārtraukuma laikā.Ja pļāpāšanas dēļ palaidāt garām trenera teikto, sods ir 30 atspiešanās uz dūrēm. 15 atspiešanās meitenēm.
   8. Netraucējiet trenerim nodarbības laikā. Treneri gatavojas nodarbībām un viņiem ir konkrēts plāns, kas jāpaspēj nodarbības laikā.
   9. Neuztraucieties, ja jums ir mācīts citādi. Katram trenerim ir sava pieeja. Labākai izpratnei ir iespējams vienkāršot vai, gluži pretēji, padziļināt nodarbībā apgūstamo paņēmienu.
   10. Precīzi un savlaicīgi izpildiet trenera norādījumus.
   11. Ja jūtaties slikti treniņā laikā, nekavējoties informējiet treneri.
   12. Ja jums ir jautājumi, lūdzu, sazinieties ar treneri.
   13. Treniņu laikā bez trenera atļaujas aizliegts iet prom no sporta zāles.
   14. Uz treniņu aizliegts ņemt līdzi ēdienu. Ūdenim jābūt tikai negāzētam.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 1. Vecāki un pavadošs personas nedrīkst apmeklēt nodarbības (izņemot mācību un atskaites pasākumu atklāšanu, sacensības), viņi nedrīkst iejaukties kluba treneru vadīto nodarbību norisē un pieprasīt nodarbību formāta maiņu;
  2. Jebkuros apstākļos, treniņā vai ārpus tā, runājot ar treneri, mēs vēršamies ar uzrunu "Treneris".
  3. Esi uzmanīgs, nesteidzies, atbildes uz saviem jautājumiem saņemsi, ja regulāri apmeklēsi nodarbības.
  4. Bērna neadekvātas uzvedības gadījumā (agresija, histēriski stāvokļi, tīša mantu bojāšana u.c.) vecākiem, likumiskajiem pārstāvjiem (pavadošjām personām) bērns nekavējoties jāizved no zāles, kā arī jāatlīdzina nodarītie zaudējumi. Ja šīs situācijas atkārtojas vairāk nekā divas reizes, klubam ir tiesības vienpusēji atteikt turpmākos treniņus.

1. Maksājumi
   1. Vienreizējs nodarbība 7 EUR
   2. Viena nodarbība nedeļa 20 EUR
   3. Divi nodarbības nedeļa 35 EUR
   4. Tris nodarbības nedeļa 45 EUR
   5. Piecas nodarbības nedeļa 60 EUR
      1. Ja jus piedalāties citās nodarbībās mūsū klubā (Kick-box vai Hip-Hop) tad skriešanas nodarbības jums būs pa brīvu.
   6. Reizi gadā visiem kluba biedriem jāiemaksā papildus iemaksa 30 eiro apmērā. Par sacensībām nepieciešamo ekipējumu.
      1. Sacensībās nepieciešams federācijas akreditēts ekipējums. Zilā stūrītī zili cimdi un zila ķivere
      2. Sarkanajā stūrī ir sarkani cimdi un sarkana ķivere.
   7. Apmaksājiet nodarbības līdz 10. datumam!
   8. Ja bērns saslimis
      1. Ja bērns slimo 2 un vairāk nedēļas, tad nākammēnes pārrēķināsim.

Nākamajā mēnesī maksa būs samazināta par 50%.

* + 1. Ja bērns slimo mazāk par nedēļu, tad pārrēķina nebūs.
    2. Ja bērns slimo veselu mēnesi, tad abonementa maksa nākamajam mēnesim būs tāda pati kā 3.5.1. punktā. Nākamajā mēnesī izmaksas tiks samazinātas par 50%.
  1. Mūsu apmācībās netiek atmaksāts nodoklis, tāpēc izmaksas ir daudz zemākas nekā citur.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Ar ko sazināties
   1. Par visiem jautājumiem par sazināties ar kluba direktoru un galveno treneri Iļju Kožukovski (29427994)
2. Braucieni
   1. Brauciena laikā Fun Catchers komandas vecāki, uzņemas atbildību par tiem bērniem, kuri brauc bez vecākiem. Tādējādi par tiem, kuri neklausa vai neievēro drošības noteikumus, par tiem Fun Catchers komandas biedri neatbild.
      1. Stingri ievērojiet drošības noteikumus
      2. Nekur neaiziet bez Fun Catchers komandas vecākū atļaujas.
      3. Sliktas sajūtas gadījumā obligāti laicīgi pateikt Fun Catchers komandas dalībniekam.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Papildus informācija.
   1. Kikbokss ir kontakta sporta veids un treniņu un sacensību laikā bērni var gūt dažādas traumas. Mēs nodrošinām visu iespējamo aizsardzību iesācējiem sportistiem un mudinām vecākus nākotnē iegādāties pašiem savu ekipējumu.
      1. Pārsēji aizsargā roku no lūzuma trieciena laikā
      2. Kappa aizsargā zobus
      3. Pārsējs aizsargā cirkšņus (to ir jāiegādājas arī sievietēm un meitenēm)
      4. Ķivere samazina galvas traumu risku
   2. Diemžēl, tāpat kā jebkurā sporta veidā, pastāv traumu risks.
      1. Ar sitieniem ar kaju pa kājām (low kick) pretinieki var trāpīt pa ceļa locītavu.
      2. Sitot ar kaju pa ķermeni (middle kick) ar nepareizu aizsardzību, sportists, kurš sit, var salauzt pretinieka elkoņa locītavu.
      3. Bieži tiek ietekmēts arī saules pinums, aknas un liesa. Ja sportists trāpa kādā no šīm vietām, viņš var sākt aizrīties un zaudēt samaņu.
      4. Neskatoties uz visu galvas aizsardzību, piedaloties tādās sacensībās kā K-1 vai Kick Box full contact, kur bieži tiek veikti akcentēti sitieni, var gūt arī šoku.
   3. Šajā gadījumā tie ir darba brīži, par kuriem treneris neuzņemas atbildību.

Treneris dara visu iespējamo, lai iemācītu sportistam nepieciešamo aizsardzību, lai izvairītos no visām uzskaitītajām traumām.

Es\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ apzinos visus riskus \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_