

Poučenie o bezpečnosti pri športových tréningoch

Street Workout Kysuce o.z.

Pravidlá pre deti a ich zákonných zástupcov • Verzia 1.0 • 30. 9. 2026

Tieto pravidlá platia pri organizovaných tréningoch street workoutu, kalisteniky a súvisiacich pohybových činnostiach v telocvični aj na vonkajších športoviskách. Ich cieľom je znížiť riziko úrazu a zabezpečiť bezpečný priebeh tréningu.

1 Príchod a odchod

Dieťa sa po príchode ohlásí trénerovi a cvičí až po jeho pokyne. Počas tréningu zostáva v určenom priestore; odchod alebo vzdialenie oznámi trénerovi a počká na jeho súhlas. Rodič vopred dohodne s klubom spôsob odchodu dieťaťa, najmä či ho preberá oprávnená osoba alebo môže odchádzať samostatne.

2 Oblečenie a pripravenosť

Na tréning je potrebné vhodné športové oblečenie, obuv podľa pokynov trénera a pravidiel športoviska a pitná voda. Dieťa si odloží hodinky, retiazky, prstene a iné predmety, ktoré môžu spôsobiť úraz; dlhé vlasy si zopne. Pred cvičením absolvuje rozcvičenie vedené trénerom.

3 Pokyny trénera a správanie

Dieťa rešpektuje pokyny trénera, cvičí len povolené cviky a používa určené náradie. Medzi náradím sa nenaháňa, nestrká do ostatných, nerozptyľuje cvičiacich a nevstupuje do priestoru pohybu alebo dopadu inej osoby. Na náradí sa strieda podľa pokynov trénera.

4 Náradie a náročnejšie prvky

Hrazdy, bradlá, kruhy, rebriny, závažia a ďalšie pomôcky sa používajú iba určeným spôsobom. Dynamické a akrobatické prvky, stojky, skoky a cviky vo výške možno vykonávať len so súhlasom trénera a za ním určených podmienok. Dopomoc poskytuje tréner alebo osoba, ktorú tým poverí a poučí. Deti bez povolenia neposúvajú náradie ani žinenky. Poškodenie, nestabilitu alebo klzký povrch ihneď oznámia trénerovi a náradie nepoužijú.

5 Zdravotný stav a prerušenie cvičenia

Rodič pred začiatkom účasti oznámi trénerovi zdravotné obmedzenia dôležité pre bezpečné cvičenie a informuje ho o ich zmene. Pri chorobe alebo stave, ktorý znemožňuje bezpečné cvičenie, sa dieťa tréningu nezúčastní. Bolesť, závrat, nevoľnosť, výraznú únavu alebo úraz dieťa ihneď oznámi trénerovi a cvičenie preruší. Náročnosť cvikov určuje tréner podľa schopností a aktuálneho stavu dieťaťa.

Bezpečnosť a potvrdenie rodiča

6 Telocvičňa a vonkajšie športovisko

Účastníci dodržiavajú aj prevádzkový poriadok konkrétneho športoviska. Vonku tréner posúdi stav povrchu, náradia a počasie; pri búrke, námraze, klzkom náradí alebo iných nebezpečných podmienkach činnosť upraví alebo ukončí. Dieťa nevstupuje na nepovolené náradie ani do okolitých priestorov mimo určenej tréningovej plochy.

7 Úraz a mimoriadna situácia

Každý úraz alebo nebezpečnú situáciu treba okamžite oznámiť trénerovi. Deti zastavia cvičenie, uvoľnia priestor a riadia sa jeho pokynmi. Tréner zabezpečí prvú pomoc a podľa potreby privolá záchrannú službu na číslach 155 alebo 112, kontaktuje zákonného zástupcu a zaznamená udalosť. Pri evakuácii deti opustia priestor pokojne podľa pokynov trénera.

8 Poučenie a zabezpečenie tréningu

Klub zabezpečí primeraný dohľad, kontrolu používaného náradia a primeranú organizáciu cvičenia. Tréner vysvetlí pravidlá deťom zrozumiteľne pred ich prvou účasťou a pripomenie konkrétne pokyny pri novej alebo náročnejšej činnosti. Pri nebezpečnom správaní môže cvičenie dieťaťa prerušiť a situáciu riešiť s rodičom. Potvrdenie rodiča nenahrádza priame poučenie dieťaťa trénerom.

9 Potvrdenie zákonného zástupcu

Potvrdzujem, že som sa oboznámil/a s dokumentom Poučenie o bezpečnosti pri športových tréningoch Street Workout Kysuce o.z., verzia 1.0 zo dňa 30. 9. 2026, a súhlasím s uvedenými pravidlami. Pravidlá som vysvetlil/a svojmu dieťaťu primerane jeho veku. Zaväzujem sa oznámiť trénerovi zdravotné obmedzenia podstatné pre bezpečné cvičenie a ich zmeny a dohodnúť spôsob odchodu dieťaťa z tréningu. Rozumiem, že pri športovej činnosti existuje riziko úrazu aj pri dodržaní bezpečnostných pravidiel.

Toto potvrdenie nepredstavuje vzdanie sa práv dieťaťa ani vylúčenie zákonnej zodpovednosti klubu alebo trénera. V online prihláške sa potvrdenie vykonáva označením príslušného políčka zákonným zástupcom; totožnosť dieťaťa a zákonného zástupcu sa uvádza v prihláške.

Vydávajúca organizácia

Street Workout Kysuce o.z.

Sídlo: Kukučínova 1322, 022 01 Čadca

IČO: 54188440

V zastúpení: Dominik Klimek, predseda občianskeho združenia

Dátum schválenia: 01.09.2026

Podpis predsedu za občianske združenie: Klimek