

Szanowni przyszli / obecni Klubowicze,

przypominamy, że Grupa I ćwiczy raz w tygodniu a grupy II oraz III - dwa razy w tygodniu. Poniżej krótka, pomocna instrukcja:

**Osoby które będą na zajęciach pierwszy raz:**

- zajęcia odbywać się będą w sali forum. Dzieci ze starszych grup (szkolnych) przeprowadzane będą przez łącznik wewnątrz-szkolny,
- dzieci z grup I oraz II trenują w stroju, w którym są w przedszkolu. Wobec tego prosimy aby tego dnia dziecko było ubrane w luźny strój nie krępujący ruchów (dresik). W późniejszym czasie będzie możliwość zamówienia koszulki klubowej. Dzieci z grupy III trenują w stroju sportowym (długie dresy, biała koszulka) lub jeśli posiadają w KARATE-Gi (będzie możliwość zamówienia stroju przez klub),
- ćwiczymy na boso, w grupie I oraz II dzieci mogą posiadać skarpetki "antypoślizgowe",
- dzieci z grupy III przebierają się na korytarzu przy sali (w szkole), lub w toalecie. Nie można wchodzić na salę jeśli wcześniej odbywa się trening poprzednich grup,
- przedmioty wartościowe można zostawić w depozyt u instruktora na czas treningu lub na sali – dot. głównie grupy III (Akademia nie odpowiada za rzeczy pozostawione poza salą),
- ćwiczymy bez kolczyków, bransoletek, spinek itd.,
- na sali przebywają tylko uczestnicy zajęć z uwagi na charakter treningu (efektywny trening wymaga pełnego skupienia i braku bodźców z zewnątrz) osoby postronne będą wypraszane. Zajęcia można ew. podglądać "zza szyby" z zewnątrz,
- nowe osoby proszone są o skupienie i wykonywanie poleceń instruktora, który wyjaśni wszystko podczas pierwszych treningów.

**Osoby w grupach kontynuujących:** powinny swoją postawą oraz etykietą dawać dobry przykład innym trenującym przed, w trakcie oraz po treningach. Karate-gi ma być czyste i schludne.

**UWAGA: odbiór dziecka:** dziecko musi zostać odebrane punktualnie po zajęciach. Instruktor nie ma obowiązku opieki nad dzieckiem po zakończonych zajęciach i nie może odprowadzić dziecka do świetlicy (zasady Przedszkola). Instruktor po 15 minutach rozpoczyna kolejny trening i powinien zebrać starsze dzieci na zajęcia. Dlatego prosimy Państwa o punktualność w odbiorze dziecka i wyrozumiałość przy ewentualnym pośpiechu instruktora po treningu - na wszystkie pytania odpowie biuro. Jeśli osoba niepełnoletnia sama wraca do domu po treningu grupy III, prosimy o stosowne upoważnienie doniesione na pierwsze zajęcia - żadne dziecko nie może zostać samo bez opieki lub stosownego upoważnienia.

*Deklaracja członkowska oraz regulamin zajęć otrzymają Państwo od instruktora na pierwszych zajęciach (dotyczy zarówno nowych jak i "starych" Klubowiczów). W razie pytań zapraszamy na naszą stronę internetową, gdzie znajdą Państwo wszystkie informacje.*

*\* Na sugestie trenera, przypis do danej grupy może się zmienić w ciągu pierwszych dwóch tygodni w zależności od poziomu uczestników. Decyzja trenera nie podlega zmianie.*

--

Z pozdrowieniem,  
Akademia Sportu i Karate w Warszawie  
02-838 Warszawa, ul. Kajakowa 12b  
[biuro@ekarate.pl](mailto:biuro@ekarate.pl) , [www.ekarate.pl](http://www.ekarate.pl)