



Oddíl sportovní gymnastiky

T.J. Sokol Hlubočepy

Pravidla oddílu

- trénink se koná pravidelně, a to takto

pondělí	17:30-19:00	09-10/2025 a 04-06/2026	VT1	ročníky 2013 - 2016
	18:00-19:30	11-03/2026	VT1	ročníky 2013 - 2016
čtvrtek	16:00-17:00	09/2025 - 06/2026	MT	ročníky 2013 - 2019
	17:00-18:00	09/2025 - 06/2026	VT1	ročníky 2017 - 2019

VT1 = Velká tělocvična 1

MT = Malá tělocvična (hrazda)

- **kommunikace** – oddíl využívá primárně

- a) WhatsApp (WA) - skupina „SG Sokol Hlubočepy“,
 - zde najdete aktuální informace k tréninkům, závodům, docházce či jiným aktivitám oddílu / jednoty / Sokola
- b) Google dotazníky
 - využíváme k vyjádření ohledně účasti dítěte na závodech

- účast na tréninku je povinná

- neúčast je nutné omluvit - WA, osobně, sms - 724 621 185 (Monika), sokolhlubocepy@seznam.cz

- **docházka** – nutné vyplňovat docházku na WA (anketa – ano / ne; omluva); pomáháte nám tím s organizací tréninku

- součástí tréninku je i účast na závodech pro vybrané závodnice

- trénink ukončuje trenér, během tréninku rodiče nemají přístup do tělocvičny

- děti se převlékají v šatně

- družstva jsou členěna podle věku a výkonnosti, jsou omezena kapacitou tělocvičny i trenérů

- o zařazení dítěte do družstva, účasti na závodech a výběru závodů/soutěží rozhoduje trenér

- při nedodržování pravidel oddílu a kázně při cvičení bude dítě vyloučeno

- platby – hradí se členský a oddílový příspěvek, a to dle sdělených platebních dispozic

- pomoc rodičů při přípravě a úklidu nářadí velmi uvítáme

Pravidla pro děti

- sám bez přítomnosti trenéra nevstupuji do tělocvičny
- bez pokynu trenéra nechodím v tělocvičně na nářadí, dbám jeho pokynů
- nosím vhodný cvičební úbor (gymnastický dres, legíny, přiléhavé tričko, kraťase)
- na trénink chodím vždy upraven/upravená, vlasy pevně sepnuté (culík, sponky)
- nenosím šperky (prstýnky, náramky, řetízky, dlouhé náušnice apod.)
- do tělocvičny nepatří jídlo ani žvýkačky
- při neúčasti na tréninku se předem řádně omluvím
- nosím na trénink i švihadlo, joga kostku, kriketový míček

Pravidla pro zákonné zástupce dítěte

- své dítě jsem poučil/poučila o pravidlech pro děti
- vyplňuji včas docházku
- při neúčasti na tréninku své dítě předem řádně omluvím
- zákonný zástupce dítěte není při tréninku přítomen v tělocvičně
- dítě chodí na trénink včas, dítě si včas vyzvedávám
- vím, že nemocné nebo zraněné dítě na trénink nechodí a z účasti na trénink jej omluvím
- potřeby s trenérem řeším předem (mobil, email), ne před – během - po tréninku
- dítě v jeho práci v oddíle podporuji, motivuji jej
- jsem si vědom, že součástí tréninku je i účast na závodech a soutěžích vybraných trenérem
- členský a oddílový příspěvek uhradím včas dle sdělených platebních dispozic

Informace pro nové cvičence

- přijímají se děti nejčastěji ve věku 5 – 8 let
- nové děti se přijímají v měsíci září
- o přijetí dítěte do oddílu rozhoduje trenér

Těšíme se na vás

Monika Kodýmová

Pavlína Hlaváčková

Blanka Šulaiová

Barbora Prná

Roman Kodým

září 2025