



Kraso klub Žilina

Športová 5, 010 00 Žilina
IČO: 00 693 090, DIČ 2020672214
SLSP Žilina, č.ú.: 0076516345/0900
krasozilina@gmail.com
www.rasteria.com/krasoklubzilina

ORGANIZAČNÉ POKYNY ŠKOLY KORČULOVANIA

Vhodné korčule:

Pred prvým vstupom na ľad je nesmierne dôležité mať **vhodné** korčule, lebo podľa toho sa Vašemu dieťaťu, resp. Vám bude jazdiť dobre alebo zle. Nesmú byť prelomené, tupé ani príliš veľké a nemali by byť plastové, či so zapínaním na klipsy, musia dobre sedieť, byť správne nabrúsené a zaviazané.

Aby prvý kontakt s ľadom nebol negatívny kvôli nevhodnými korčuliam, odporúčame sa prísť vopred poradiť (najlepšie po tréningu). Kto nemá vlastné korčule, tomu ich požičiame a kto má svoje tupé, tomu ich nabrúsime.

Na tréning prídite s dostatočným predstihom, aby ste bez stresu mohli dieťa obliecť, obuť a odovzdať trénerke. Odporúčame vždy pred tréningom použiť WC, aby dieťa nemuselo prerušovať svoju tréningovú hodinu.

Čo si obliecť

Platí pravidlo, že čím ste menej pohyblivý, tým teplejšie sa treba obliecť. Takto dieťaťu, resp. Vám, nebude zima a aj prvé pády bude oblečenie lepšie tmiť. Pre Hviezdičky je vhodné teplé spodné prádlo, punčocháče, tričko s dlhým rukávom, príp. tenký rolák, sveter (alebo mikinu), overal (alebo oteplováky a zimnú bundu). **Nevyhnutná** je čiapka (resp. čelenka) a rukavice (je vhodné mať po ruke aj náhradné). Dlhé vlasy musia byť pevne zopnuté a nič nesmie byť v ústrach (žuvačka, cukrík, a pod). Po zlepšení pohybu na ľade je príliš teplé oblečenie na škodu, lebo sa zbytočne potíte a je nebezpečenstvo, že prechladnete. Riadte sa teda pocitmi či ste Vy, resp. dieťa po hodine prepotené alebo nie.

Starostlivosť o korčule

Na presuny mimo ľadovej plochy **vždy** nasadte plastové chrániče, aby sa netupili nože. Po pobyte na ľade nože **vždy dôkladne osušte** suchou handričkou. Ak máte, nasadte na ne látkové chrániče (tzv. "papučky"), ktoré nože chránia a sajú z nich vlhkosť. Na osušené korčule už plastové chrániče **nenasadzujte**, nakoľko sa v nich po presune z ľadu nachádza voda a nože na korčuliach by zhrdzaveli. Nikdy sa nebojte opýtať (tréneriek, funkcionárov, iných rodičov), ak si v niečom nie ste istý, napr. ako správne zaviazať šnúry, nastaviť a nasadiť chrániče a pod.

Základné pravidlá a pokyny

Tieto pravidlá a rady Vám poskytnú informácie čo od Vás ako rodiča, resp. dospelého účastníka školy korčuľovania očakáva náš klub. Ich cieľom je rozvíjať v deťoch športového ducha, pozitívne ovplyvňovať ich charakter a osvojiť si etické správanie v športe, ktoré následne uplatnia aj v bežnom živote. Deti vedieme k

- **Sebadôvere**
- **Rešpektovaniu druhých**
- **Zodpovednosti**
- **Etickému správaniu a estetickému cíteniu**

1. Korčuľovanie má byť zábavou. Dieťa bude aj v budúcnosti športovať, len ak z neho bude mať radosť. Psychická a fyzická pohoda dieťaťa je vždy dôležitejšia ako túžba rodiča aby jeho dieťa bolo najlepšie. Sústavne vedte dieťa k tomu, aby sa všetko čo práve robí snažilo robiť najlepšie ako vie, že len neustálou prácou na sebe a pravidelnou účasťou na tréningoch sa bude zlepšovať. Ak má dieťa pocit, že ste sklamaní keď nie je najlepšie, prestane mať zo športu radosť. Kladte dôraz a oceňujte to, že sa zlepšuje. Chváľte ho za každý pokrok, ktorý dosiahne.
2. Vyhýbajte sa porovnávaniu v štýle „...on to už vie a ty stále nie...“, nezosmiešňujte dieťa za to, že padá, alebo sa mu nedarí ako tým najlepším, nekričte na neho spoza mantinelu. Každý napreduje svojim tempom. Buďte trpezliví Vy a aj Vaše dieťa bude trpezlivé.
3. Dôverujte a rešpektujte Vášho trénera, nezasahujte do jeho práce počas tréningu. Problémy konzultujte s trénerom bez prítomnosti dieťaťa mimo tréningového procesu. Nevstupujte na ľadovú plochu.
4. Nedávajte počas tréningu deťom nič jesť, ani vy za mantinelom nejedzte.
5. Kvôli bezpečnosti vždy informujte trénera o akýchkoľvek okolnostiach, ktoré môžu oplyvniť bezpečnosť korčuľárov (napr. prekážka na ľade, rozviazané šnúry, a pod.).
6. Pozitívnym postojom ku všetkým korčuľiarom, trénerom a funkcionárom buďte príkladom svojmu dieťaťu. Priebežne sledujte informácie, aby v klube vládlo porozumenie a mohol harmonicky fungovať. Adekvátne poučte aj Vaše dieťa. Vážte si prácu funkcionárov a dobrovoľníkov klubu, pretože je dôležitá a v rámci svojich možností sa tiež pridajte alebo navrhnite zlepšenia. Dobrá nálada v klube významnou mierou prispieva k dobrým výsledkom.