

## Časté otázky a základní informace ke kurzům karate

### Jak probíhá první hodina?

První hodina je otevřená i pro rodiče. Děti si na trénink vezmou věci na cvičení - kraťasy/tepláky a tričko, dobrou náladu. Přímo si mohou trénink s námi vyzkoušet. Doporučujeme přijít o cca 5 minut dříve, než je uveden začátek náboru. Poté se rodiče s dětmi, dle instrukcí trenérů, přesunou do šaten, kde se děti převleknou a poté do tělocvičny, kde se rodiče mohou usadit. Následně začíná vzorová hodina, kde jsou děti přímo zapojeni do tréninku. Před první hodinou, ve Vašem zájmu, doporučujeme registraci přes naše internetové stránky – viz. další body.

### Čeho jste členy?

Prostřednictvím Pražského svazu karate a Středočeského svazu karate jsme členy Českého svazu karate, České unie bojových umění, Světové federace karate (World Karate Federation), Českého olympijského výboru. Také jsme členy Pražské tělovýchovné unie, resp. ČUS – České unie sportu.

### Patříte do olympijského karate?

Ano, jsme začleněni do největší světové federace karate (WKF), která je součástí olympijského hnutí a její členové, jako jediní, mohou startovat na Olympiádě. V našem klubu se snažíme o zajištění nejlepších podmínek nejen pro začátečníky, ale také pro reprezentanty ČR, kterým chceme pomoci se dostat třeba až na Olympiádu.

### Co trénujete?

Cvičíme nejrozšířenější styl boje beze zbraně a to karate Shotokan Ryu.

### Kdy probíhají tréninky?

Tréninky probíhají pravidelně každý týden ve dnech a časech, které si vyberete při registraci na kurz.

### Kdy jsou prázdniny?

Ve většině lokalit prázdniny kopírují školní prázdniny a ředitelská volna školy kde děti cvičí. O termínech prázdnin informujeme rodiče prostřednictvím internetových stránek a Facebooku, nebo ve výjimečných případech e-mailem, nebo SMS.

### Jak a kdy přihlásím dítě na kurz?

Na většině kurzů je omezena kapacita počtu dětí. Před prvním tréninkem proto, ve vlastním zájmu, přihlaste dítě na tréninky prostřednictvím našeho **informačního systému**. Poté můžete v klidu přijít na trénink a vše si vyzkoušet. Ač jsme přesvědčeni, že se tomu tak nestane, máte možnost se po první hodině odhlásit a to prostřednictvím emailu.

### Musím přihlásit dítě před první hodinou?

V řadě lokalit je kapacita kurzu naplněna ještě před první hodinou. Proto ve vlastním zájmu doporučujeme přihlásit dítě na první hodinu. V některých lokalitách jako jsou naše některé kroužkové lokality, jsme značně omezeni prostorem a proto budou na hodinu puštěny pouze přihlášené a registrované děti. Ač jsme přesvědčeni, že se tomu tak nestane, pak v případě, že se budete chtít po první hodině odhlásit, pak máte možnost a to prostřednictvím emailu na [jan.cernik@spirit-sport.cz](mailto:jan.cernik@spirit-sport.cz).

### Jsou tréninky otevřené i pro rodiče?

Ve všech lokalitách, kromě Říčan, jsou tréninky uzavřené pro rodiče. Důvodem je často nařízení školy, kde tréninky probíhají, bezpečnost dětí a také snaha o maximální soustředěnost a koncentraci dětí. Pro rodiče se však snažíme pravidelně dělat otevřené hodiny, kde se rodiče mohou přijít podívat na svoje děti a mohou sledovat jak se jejich děti posouvají. Většinou bývají otevřené hodiny 2 - 3 za rok + mají rodiče možnost sledovat své děti na soutěžích a zkouškách, které se dětem v průběhu roku nabízí.

V Říčanech u Prahy, kde jsou tréninky otevřené i pro rodiče, doporučujeme všem rodičům velmi zvážit jejich účast na trénincích a případně jí omezit na minimum a to právě s ohledem na jejich děti. Aby nedocházelo k narušování hodiny a bezpečnosti na tréninku, pak účast osob mladších 4 let je na tréninku zakázán.

### Je karate bezpečné?

Ano. Karate je zcela bezpečné bojové umění, kde se děti, zejména ze začátku, téměř nedostanou k vzájemnému kontaktu, který by dětem mohl ublížit. Nejprve se děti učí techniky do prostoru. Až poté se pozvolna přechází k nácvikům ve dvojicích. I ty jsou však zcela kontrolované. Karate je tedy stejně bezpečné jako jiné sporty například míčové apod.

### Jsou děti pojištěné?

Bezpečnost dětí je pro nás prioritou. Snažíme se o maximální bezpečnost dětí a děláme proto vše co je v našich silách. I přesto, že karate je bezpečný sport, máme pro naše členy zajištěné úrazové pojištění.

### Jaké oblečení je potřeba?

Na začátek bohatě stačí tepláky / kraťasy a tričko. Většinou cvičíme na bosu. Pokud by však někdo z rodičů preferoval obuv, pak je možné cvičit např. ve cvičkách, či sálové obuvi. Boty však musí mít bílou podrážku. Kimono ze začátku není potřeba. Kimono je potřeba koupit až na druhé zkoušky. Ty jsou však většinou až v průběhu druhého roku cvičení. Je možné však kimono zakoupit i dříve.

### Jak funguje příchod a vyzvedávání dětí?

Pokud dítě není vyzvedávané z družiny, pak dítě po příchodu počká na odemčení vchodu do budovy. Poté co je budova odemčena může vstoupit do šaten, pokud není určeno trenérem, nebo jiným pracovníkem jinak. Do tělocvičny dítě vstupuje až po vyzvání trenérem. Po ukončení tréninku dítě opouští tělocvičnu a přechází do šaten a následně domů. Rodiče přebírají děti u vchodu. Po ukončení tréninku a opuštění budovy dítětem, za děti odpovídají výhradně rodiče.

### Jaká je cena?

Cena kurzů je velmi dostupná každému a liší se podle lokalit. Vždy záleží na počtu hodin, našich celkových nákladech apod. Ve většině lokalit je cena na celý školní rok s možností rozložení plateb na dvě splátky. Důvodem je fakt, že oproti jiným organizacím neděláme v pololetí náборы a snažíme se o celoroční práci s dětmi a mládeží. Podrobné ceny jsou zveřejněny při registraci na kurz v našem informačním systému.

### Jak zpracováváte osobní údaje?

Osobní údaje v našem systému jsou v bezpečí nad rámec zákona. Všechny kontaktní údaje jako je telefon a email jsou používány výhradně pro naši komunikaci s rodiči o důležitých věcech, které se týkají jejich dětí a kurzu. Ve vlastním zájmu prosím dbejte na aktuálnost kontaktních údajů v informačním systému.

### Mám hlásit pokud má dítě alergii, či jiné zdravotní potíže?

Ano, pokud má dítě jakékoliv dlouhodobé zdravotní potíže, či omezení, informujte nás prosím při registraci a také trenéra na tréninku.

### Jak mám postupovat v případě, že je dítě nemocné?

V případě krátkodobých nemocí nás nemusíte informovat. V případě, že však Vaše dítě je nemocné dlouhodobě, pak nás raději prosím kontaktujte e-mailem na [info@spirit-sport.cz](mailto:info@spirit-sport.cz), případně příslušného trenéra.

### Vyzvedáváte děti z družiny?

V některých lokalitách je vyzvedávání dětí z družiny možné. U kurzů, kde vyzvedáváme děti z družiny, je tato možnost nabídnuta v našem informačním systému při registraci. Po nahlášení o vyzvedávání dítěte doporučujeme si před první hodinou vše potvrdit s námi emailem na [jan.cernik@spirit-sport.cz](mailto:jan.cernik@spirit-sport.cz). Pokud nabídka k vyzvedávání dětí ve Vámi vybraném kurzu není, pak není v dané škole možné děti z družiny vyzvedávat.

**Pokud máte přání, či otázku, kdykoliv nám zavolejte na telefon 724 087 228. Jsme Vám plně k dispozici.**