

## **Regulamin uczestnika Stacjonarnego Sportowiska Lato w mieście 2020 Sportteam Zdrowy Styl.**

### Podczas pobytu na Sportowisku mam obowiązek:

1. uczestniczyć w proponowanych programowych zajęciach;
2. nie oddalać się bez wyraźnego pozwolenia z miejsca pobytu grupy;
3. informować opiekunów o wszelkich wypadkach zagrażających zdrowiu i życiu;
4. być życzliwym i koleżeńskim; często się uśmiechać i sympatycznie reagować na propozycje nauczycieli i instruktorów;
5. grzecznie i kulturalnie zachowywać się w stosunku do kolegów i dorosłych;
6. z każdą trudnością, problemem czy złym samopoczuciem zwrócić się z prośbą o pomoc do wychowawcy lub trenera;
7. delektować się posiłkiem, a nie rozmową; zwracać uwagę na to co jem – na czas Sportowiska ograniczyć słodczy i pić dużo wody;
8. dbać o higienę osobistą, porządek w miejscu pobytu i przyrodę;
9. o wszystko pytać opiekunów i zwracać się do nich z każdym problemem;
10. stosować się do regulaminów znajdujących się w obiektach sportowych;
11. być uważnym i ostrożnym - patrzeć, obserwować, myśleć i wyciągać wnioski;
12. starać się być samodzielny, ale pamiętać, że nie jestem sam - opiekunowie są dla mnie przez 24h na dobę.

### Podczas podróży autokarem/środkami komunikacji miejskiej mam obowiązek:

1. siedzieć na swoim miejscu lub na miejscu wskazanym przez opiekunów (siedzieć tzn. w sposób właściwy zajmować swoje miejsce); nie chodzić po autokarze/autobusie/metrze/tramwaju;
2. nie jeść podczas jazdy - wyłącznie podczas postoju;
3. zachowywać ciszę podczas podróży;
4. o wszystkich problemach informować opiekunów (np. toaleta, ból głowy, brzucha)
5. na postojach bezwzględnie podporządkować się poleceniom opiekunów, nie oddalać się od grupy ( o wszystkich pomysłach informować opiekunów);
6. każdy postój rozpoczynać i kończyć zbiórką (uważnie słuchać komunikatów informacyjnych od opiekunów i wskazówek związanych z bezpieczeństwem).

### Podczas pobytu w hali sportowej, w sali fitness, w parku wodnym tj. obiekcie sportowym mam obowiązek:

1. trenować i bawić się tylko pod okiem trenera; zajęcia rozpocząć i kończyć zbiórką;
2. zabierać na zajęcia właściwy strój i potrzebny sprzęt;
3. dbać o czystość – nie śmiecić;
4. nie oddalać się z miejsca treningu/zabawy bez pozwolenia trenera;
5. podporządkować się zakazom i nakazom trenera prowadzącego lub opiekuna;
6. we właściwy sposób zachowywać się w stosunku do innych uczestników zajęć, nie wznosić okrzyków;
7. stosować się do poleceń trenera i dbać o bezpieczeństwo swoje i innych.

### Podczas pobytu na innych zajęciach sportowych mam obowiązek:

1. trenować i bawić się tylko pod okiem trenera; zajęcia rozpocząć i kończyć zbiórką;
2. zabierać na zajęcia właściwy strój i potrzebny sprzęt;
3. dbać o czystość – nie śmiecić;
4. nie oddalać się z miejsca treningu/zabawy bez pozwolenia trenera;
5. podporządkować się wskazówkom trenera prowadzącego/opiekuna-wychowawcy;
6. we właściwy sposób zachowywać się w stosunku do innych uczestników
7. stosować się do poleceń trenera i dbać o bezpieczeństwo swoje i innych.