

Szanowni Rodzice, Drodzy Uczniowie,

W związku z koniecznością dalszego prowadzenia zajęć w formie zdalnej (trening video na TV/laptop), pragniemy zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo. Dbanie o bezpieczeństwo wychowanków jest priorytetem, szczególnie w sytuacji braku możliwości asekurowania uczniów. Sformułowaliśmy kilka zasad, których przestrzeganie powinno wykluczyć możliwość doznania urazu, a przynajmniej znacznie ograniczyć czy zminimalizować ryzyko kontuzji. Proszę o zapoznanie się z poniższymi zasadami i oczywiście stosowania ich w czasie wykonywania jakichkolwiek aktywności fizycznej w domu:

1. **Udział dziecka** w treningu video FitKlasa jest **dobrowolny** (decyzja rodzica/opiekuna).
2. **Autor treningów** (GOPZiPU) bierze odpowiedzialność za **bezpieczny i odpowiedni dobór zestawów ćwiczeń i zadań ruchowych** zawartych w treningach video, natomiast rodzic/opiekun bierze odpowiedzialność za bezpieczeństwo miejsca wykonywania ćwiczeń i dokonuje oceny, czy dziecko może przystąpić do treningu danego dnia.
3. **Warunkiem udziału dziecka** w treningu video jest **obecność i opieka dorosłego** rodzica/opiekuna przez cały czas udziału dziecka w treningu video.

Do obowiązków rodzica/opiekuna należy zawsze:

- dokładne **sprawdzenie przestrzeni do ćwiczeń** pod względem **bezpieczeństwa**, czyli upewnienie się, że wszystkie sprzęty, meble, przedmioty, znajdują się w odpowiedniej odległości i nie stanowią zagrożenia dla ćwiczącego dziecka (sugerujemy przestrzeń o powierzchni 3x3 m)
 - upewnienie się czy dziecko ćwiczy **odpowiednim stroju i obuwiu sportowym** lub ewentualnie boso (ważna jest dobra przyczepność stóp do podłoża – minimalizuje ryzyko upadku/kontuzji - niedopuszczalne jest wykonywanie zadań w skarpetkach).
 - dokonuje **oceny stanu psychofizycznego dziecka** i gotowości do udziału w treningu, uczeń wykonuje ćwiczenia na miarę swoich aktualnych możliwości (ćwiczeń nie należy wykonywać: w czasie infekcji lub bezpośrednio po infekcji, w czasie rekonwalescencji po kontuzjach).
4. Przed każdym treningiem należy wykonać krótką rozgrzewkę: należy uruchomić w spokojnym tempie (krążenia/obroty) wszystkie stawy w kierunku od stóp do głowy – stawy skokowe, kolana, biodra, ramiona, łokcie, nadgarstki, szyja/kark.
 5. Jeśli ćwiczenie jest za trudne, sugerujemy dziecku żeby spróbowało zmniejszyć zakres ruchu i dynamikę ćwiczenia, ale jednak dokończyło ćwiczenie. Z czasem, gdy sprawność i wydolność dziecka poprawią się, przy kolejnych treningach należy próbować wykonać trening jak najbardziej prawidłowo. Pamiętaj, że pierwszy trening jest najtrudniejszy (koordynacja, nauka nowych ruchów itd.), każdy kolejny jest łatwiejszy i daje więcej radości i satysfakcji. Po 2-3 tygodniach spróbuj wykonać ten sam trening 2 razy lub połącz ze sobą 2 treningi (jeden po drugim).
 6. Nie należy ćwiczyć na czczo i bezpośrednio po posiłku. Najlepsza pora na ćwiczenia to czas: tuż przed drugim śniadaniem, tuż przed obiadem. Unikamy trenowania wieczorem, gdzie organizm dziecka powinien się już wyciszać.
 5. Gdy tylko uczeń poczuje nagły ból w mięśniach lub stawach, natychmiast przerywa wykonywania zadania. Przy czym pamiętamy, że bóle mięśni i zmęczenie po treningu są zdrowymi i fizjologicznymi sygnałami z organizmu.
 6. Wykonując dane ćwiczenie należy dbać o pozycję wyjściową ćwiczenia i prawidłową technikę wykonania – rodzic staje się asystentem trenera.

W razie pytań lub wątpliwości, skontaktuj się ze nauczycielem FitKlasy swojego dziecka.