**PRE MALÝCH AJ VEĽKÝCH**

**Škola korčuľovania je 10 hodinový korčuliarsky výcvik pre začiatočníkov aj mierne pokročilé deti. Veková hranica od 3 rokov.**

Čo si potrebujete prichystať?

**Vhodné korčule:**

Pred prvým vstupom na ľad je nesmierne dôležité mať vhodné korčule, lebo podľa toho sa Vášmu dieťaťu, resp. Vám bude jazdiť dobre alebo nie celkom komfortne. Nesmú byť prelomené, tupé ani príliš veľké, mäkké 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. Kto nemá vlastné korčule, tomu ich požičiame a kto má svoje tupé, tomu ich nabrúsime. Na tréning prídete 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. **Rodič nie je súčasťou tréningu a preto prosím všetkých, aby počas tréningu sa nezdržiavali pri ľadovej ploche, pokiaľ to nebude nevyhnutné.** Dieťa príde za trénerom ak bude niečo potrebovať samé. Na ľad ide dieťa až na pokyn trénera.

**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 tlmiť. Pre deti je vhodné teplé spodné prádlo, pančucháče, tričko s dlhým rukávom, príp. tenký rolák, sveter (alebo mikinu), overal (alebo otepľovačky a zimnú bundu). Nevyhnutná je HELMA (môže byť na lyžovanie/bicykel) a rukavice (je vhodné mať po ruke aj náhradné). Dlhé vlasy musia byť pevne zopnuté a nič nesmie byť v ústach (žuvačka, cukrík, a pod). Obliecť vrstvovito , aby sa dieťa mohlo počas tréningu zbaviť jednej vrstvy a nepotilo sa.  Po zlepšení pohybu na ľade je príliš teplé oblečenie na škodu, lebo sa zbytočne potíte a je nebezpečenstvo, prechladne. Riaďte sa teda pocitmi či ste Vy, resp. dieťa po hodine prepotené alebo nie. HELMA, RUKAVICE sú povinné. Chrániče na telo vítané.

**Starostlivosť o korčule**

Na presun do priestorov toaliet vždy nasaďte plastové chrániče, aby sa netupili nože. Nikdy sa nebojte opýtať trénerov a tréneriek, ak ste si v niečom nie istý, napr. ako správne zaviazať šnúrky, nastaviť a nasadiť chrániče na lakte či kolená a pod.

**Základné pravidlá a pokyny**

Tieto pravidlá a rady Vám poskytnú informácie čo od Vás ako rodiča, resp. dospelého účastníka školy
korčuľovania očakávame. Hlavným cieľom je rozvíjať v deťoch športového ducha, pozitívne ovplyvňovať ich
charakter a osvojiť si etické správanie v športe, ktoré následne uplatnia aj v dennom živote. Deti vedieme k sebadôvere, k rešpektovaniu druhých a k zodpovednosti a zdatnosti.

**Poučenie pre rodičov**

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 veďte 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. Klaďte 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, Každý napreduje svojim tempom. Buďte trpezlivý 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.
5. Kvôli bezpečnosti vždy informujte trénera o akýchkoľvek okolnostiach, ktoré môžu ohroziť tréning.
6. Pozitívnym postojom ku všetkým korčuliarom, trénerom buďte príkladom svojmu dieťaťu.