



Meelespea ujumistrennis käiva lapse vanemale

1. Palun selgitage lapsele, et:
 - 1.1. ujulasse tuleb tulla aegsasti, et enne trenni algust rahulikult lahti riietuda ja pesta. Riietusruumidesse lubatakse jooksvalt, saabumise järjekorras. Treeningu algusaeg on aega, mil tuleb basseiniruumis treeninguks valmis olla;
 - 1.2. kaasas peavad olema trennikaart, ujumismüts, -prillid, -trikoo või -püksid, nuustik ja rätik. Vedelseep on ujulas olemas;
 - 1.3. enne basseini minekut tuleb ära käia tualetis ning duširuumis ennast (alasti olles, ilma ujumisriieteta) nuustiku ja seebiga puhtaks pesta;
 - 1.4. basseini tohib minna alles siis, kui treener on selleks loa andnud;
 - 1.5. ujulas viibides tuleb järgida kodukorda: ei jookse ega tõukle, kasutab ujumiseks üht rada, ei uju ega sukeldu risti üle radade, ei hüppa teistele ujujatele pukist peale ega soorita vettähüppeid basseini madalamas otsas (v.a. treeneri korraldusel treeningülesannete täitmiseks);
 - 1.6. trennis tuleb täita treeneri antud ülesandeid, suplemine on lubatud vaid treeneri nõusolekul;
 - 1.7. treeningud arendavad nii keha kui vaimu (ka distsipliini).
2. Ujumistrenni pakett, mis sisaldab kaheksat treeningut, kehtib kaheksa nädalat ning maksab 18 eurot, üksikpileteid ei müüda.
3. Lapse treeningult puudumisest ei ole vaja spordikeskust teavitada. Lapsevanem jälgib ise, et kaheksa treeningkorda saaksid kaheksa nädala jooksul kasutatud. Kui see pole võimalik teistest trennide, kooli ürituste, muusikakooli tundide, lühiajalise haigestumise vms tõttu, lähedavad kasutamata korrad kaduma - järgmisse perioodi neid üle ei kanta ning rahaliselt tagasiarvestust ei tehta (v.a. väga erandlikel juhtudel, nt lapse pikemaajalisele statsionaarsele ravile sattumisel).
4. Trenni ajal on (ühel) lapsevanemal võimalik linnavalitsuse kehtestatud soodushinnaga pilet osta ning ujuda, kuid arvestage, et laps peab trenni lõppedes väljuma, et järgmisele treeningrühmale riietusruumis kappe ja basseinis ruumi jaguks.
5. Treener Monika Tõnning on kohal 15 minutit enne iga treeningu algust. Palun tundke oma lapse treeningute vastu huvi, tulge trenne ja võistlusi vaatama!
6. Probleemide korral pöörduge palun spordikeskuse juhataja Aive Möttuse poole (tel 5079962, e-post aive.mottus@loksa.ee).

Rõõmsat treenimist!

Loksa Spordikeskus