

UZTAI TALDEA DURANGO

Landako Kirolegia – Apartado 95 – 48200 Durango

Tfno. 688810180

uztai.taldea@gmail.com

www.uztataldea.com



2023-24 DENBORALDIA – INFORMAZIO DOSSIERRA

1. ONGI ETORRI 2023-2024 DENBORALDIRA – INFORMAZIO OROKORRA

Honen bidez, 2023-24 denboraldirako ongi etorria egin gura dizuegu gimnasia erritmikoko UZTAI TALDEA osatzen duzuen familiei.

Uztai Taldea Durangoko gimnasia erritmiko talde bat da. Horretan, 6 eta 26 urte bitarteko 100-120 neska ari dira. Uztai Taldea 1995ean sortu zen.

Irabazi asmorik gabeko klub hau autonomoa da Landako Kirolegiarentzat eta Durangoko Udalarentzat. Hala ere, eskerrak eman behar dizkiegu gure gimnasten eguneroko entrenamendurako dituzten instalazioak lagatzen dizkigutelako, inolako kosturik gabe klubarentzat. Horregatik, beti bete behar dugu Landako kiroldegiko kirol-instalazioak erabiltzeko araudia. Aurrerago zehaztuko ditugu arau guztiak.

Uztai Taldeak Bizkaiko eta Euskadiko lehiaketetan parte hartzen du honako kategorietan: Benjaminak, Kimuak, Infantilak, Kadeteak, Jubenilak eta Seniorrak. Halaber, Bizkaiko eta Euskadiko Federazioei laguntza ematen die txapelketak eta erakustaldiak antolatzeko.

Zuzendaritza Batzordea era altruistan lan egiten duten gimnasten aita-amek eta boluntarioek osatzen dute. Lau urterik behin berritzen da. Gaur egun honako kideek osatzen dute Zuzendaritza Batzordea:

IZENA	ARDURA
Angel Grande	Lehendakaria
Marisa Gómez	Lehendakariordea
Charo Alfageme	Diruzaina
Ana Gamazo	Idazkaria
Maite Alvarez	Batzordekidea
Rakel Castro	Batzordekidea
Miriam Rey	Batzordekidea

Kategoriak

Gure gimnastak jaiotako urtearen arabera kategoria desberdinetan daude sailkatuta:

JAIOTAKO URTEA	KATEGORIA	ENTRENAMENDURAKO DATAK
2018	1.BENJAMIN AURREKOA	Astelehen eta asteazken 17:00-18:30
2017	1.BENJAMIN AURREKOA	Astelehen eta asteazken 17:00-18:30
2016	2.BENJAMIN AURREKOA	Astearte eta ostegun 17:00-18:30
2015	BENJAMINA	Astearte eta ostegun 17:00-18:30
2014	BENJAMINA	Astearte eta ostegun 17:00-18:30
2013	KIMUA	Astelehen eta asteazken 17:00-18:30
2012	KIMUA	Astelehen eta asteazken 17:00-18:30
2011	INFANTILA	Astelehen eta asteazken 17:00-18:30
2010	INFANTILA	Astelehen eta asteazken 17:00-18:30
2009	KADETEA	Astelehen eta ostegun 18:30-20:00
2008	KADETEA	Astelehen eta ostegun 18:30-20:00
2007	JUBENILA	Astelehen eta ostegun 18:30-20:00
2006	JUBENILA	Astelehen eta ostegun 18:30-20:00
2005ra arte	SENIORRA	Astelehen eta ostegun 18:30-20:00

UZTAI TALDEA DURANGO

Landako Kiroldegia – Apartado 95 – 48200 Durango

Tfno. 688810180

uztai.taldea@gmail.com

www.uztataldea.com



2. BANKU-HELBIDERATZEAK ETA EZ HELBIDERATZEAK

Hilero ordaindu beharreko kuota 34,00 eurokoa da.

Ordaintzeko erak:

- **HELBIDERATZEAK:** bakoitzak nahi duen bankuren edo kutzaren kontuan helbideratu dezake. Hilaren 5ean kobratuko da.

Klubak banketxetik gimnasta baten kuota atzera bueltan jasotzekotan (kontu zenbakia gaizki egoteagatik, kontu zenbakia aldatu eta abisurik ez emateagatik, kontuan diru falta egoteagatik, etabar.) kuota horri itzulketa gastuak gehituko zaizkio, gaur egun, 2,18€.

3. HILEKO KUOTAK

Kluba uzteko, derrigorrezkoa da idatziz jakinaraztea hilaren 25a baino lehenago. Horrela ez bada egiten, hurrengo hila ere ordaindu beharko da. Banketxeek hilaren 25a baino lehenago bideratzen dituzte ordainagiriak, beraz, lehenago ez bada abisua ematen, itzultze-gastuak sortzen zaizkio klubari, eta hori saihestu nahi dugu.

Hilabete batean gimnastaren bat ezin izango balitz klaseetara joan, berdin-berdin ordaindu beharko du hileko kuota klubean bere lekua gorde nahi badu.

Gaixotasun edo lesio luzeen kasuetan, Batzordeari esan, mesedez.

4. ARAUDIAK

Arestian esandakoari jarraituz, udaleko instalazioak erabiltzeak bertako arauak betetzea suposatzen du, polikiroldegiko zuzendaritzak ezarritako arauak, alegia.

- A) Gimnastak **ALDAGELETAN** jantzi-erantziko dira, **INOIZ EZ PASABIDEETAN**. Arropak eta motxilak takiletan utziko dituzte. Gimnastentzat erreserbatutako aldagela pasabideko azkena da. Gimnasta guztiek haien objektu pertsonalak modu seguru batean gordetzeko takilak dituzte, euro batekin ixten direnak. Kluba, takiletan sortutako lapurretez ez da arduratuko.
- B) **Ezin da telefono mugikorrarekin entrenamendura sartu**
- C) **Familia-kideak EZIN DIRA** sartu ez aldageletan ezta entrenamendu kantxara ere, aurrerago azalduko diren kasuetan izen ezik. Gimnastak jantzi erosoekin etortzeko gomendioa egiten dizuegu. Neskatoren batek laguntza behar badu monitoreari eskatu diezaioke.
- D) Durango Kirolak, udal erakundeak debekatuta dauka familia-kideak sartzea kiroleko eta saskibaloi kantxetara, zorua berezia denez, kirol-oinetakoekin zapaltzeak kalteak eragin egin ditzake-eta.
- E) Norbaitek entrenatzaileekin hitz egin nahi badu alde zuzenetik abisua emateko eskatzen dizuegu, bai Batzordearen (uztai.taldea@gmail.com) edota entrenatzaileen helbide elektronikoetara (uztaigimnastak@gmail.com), entrenamenduz kanpoko ordu bat adostu ahal izateko. Garrantzitsua da alde zuzenetik abisatzea, gimnastei entrenamendu denbora ez galarazteko.
- F) Gimnastaren bat klasea bukatu baino lehen irten behar bada klasetik, emaila bidali uztaigimnastak@gmail.com helbidera edo gurasoen sinatutako baimena ekarri beharko da
- G) Gimnastak pasabide-birakaririk sartu behar dira kirol esparrura. Ikasturtea hasten denean, gimnasta hasiberriak Herrerara joan behar dira sartzeko baimena eman diezaieten, hatz-markaren bidezkoa edo txartela. Neskato gazte askori ez zaie hatz-marka ondo irakurtzen, beraz, txartela ekarri beharko dute sartu ahal izateko. Beti egin

UZTAI TALDEA DURANGO

Landako Kiroldegia – Apartado 95 – 48200 Durango

Tfno. 688810180

uztai.taldea@gmail.com

www.uztaitaldea.com



behar zaie kasu kiroldegiko sarreran dauden langileei, eta errespetuzko jarrera izan. Durango Kirolak-en kontrol hauek segurtasuna bermatzeko dira, une oro jakin daiteke-eta barruan zenbat pertsona dagoen.

AURREBENJAMIN KATEGORIAKO GIMNASTENTZAKO ARAUDIA (2018, 2017 eta 2016an jaiok

Gimnastak kantxara entrenatzera tornutik sar daitezke. Gimnastek Polikiroldegiko informazio bulegoan bere izena eta Uztai Taldeko gimnasta berria dela esan behar dute. Horrela, kurtso osoan bere ordutegian, bere hatz-marka edo txartela erabiliz tornutik pasa daitezke.

Gimnasten txartela erabiliz, gimnasten laguntzaile bat aldagelara arropaz aldatzen laguntzera pasa daiteke, beharrezkoa bada.

Gimnastak garaiz heltzea eta erraz janzten den arropa ekartzea eskatzen dizuegu.

Zuen alaba egunen batean berandu iristen bada, arazoak saihesteko, kantxaraino sartu eta umea entrenatzailearekin geratzen dela ziurtatu, mesedez.

Gimnastaren bat entrenamendura berandu helduko bada, entrenamendu kantxaraino laguntzea eskatzen dizuegu eta entrenatzaileari heldueraren berri ematea. Gimnastaren batek sarritan berandu helduko bada entrenatzaileei adieraztea eskatzen dizuegu, entrenamenduak ondo antolatu dezaten. Horretarako entrenatzaileei zuzenean esan, edo entrenatzaile eta familientzat erraztutako helbide elektronikoaren bidez egin dezakezue.

5. GABONETAKO LOTERIA

Dirua ateratzeko loteria saltzen dugu urtero, kirol material berria erosteko, gimnastei opariak erosteko ikasturte amaieran eta abar.

Loteria saltzeko metodoa hurrengoa da:

Gimnasta bakoitzari 10 partizipaziodun loteria-sorta ematen zaio. Uztaik Kiroldegian duen bulegora etorri behar da loteria-sorta hartzera. 50 euro balio du sorta bakoitzak, eta kobratzeko bakoitzaren banketxeko kontu korrontetik egingo da, abenduko kuotarekin batera. Loteria-sorta bat emango zaio familia bakoitzari, klubean alaba bakarra zein bat baino gehiago izanda ere.

Familia batek loteria ez saltzea erabakitzen badu, klubari loteriatik lortzen den irabazia ordaindu beharko dio, 10 euro. Zuzendaritza Batzordeari jakinarazi beharko zaio azaroaren 1 baino lehen.

Gabonetako loteria-billetea 5 eurokoa da (4 euro jokutzen dira 13.599 zenbakira eta euro bat dohain izango da).

Partizipazio gehiago nahi duenak eskuragarri izango ditu.

6. TXANDAL TXAKETA

Klubaren logotipoa duten txandalak klubarenak dira.

Erabiltzeko araua hurrengoa da:

UZTAI TALDEA DURANGO

Landako Kiroldegia – Apartado 95 – 48200 Durango

Tfno. 688810180

uztai.taldea@gmail.com

www.uztataldea.com



TXAKETAREN ERABILERARAKO ARAUAK UZTAI TALDEA, DURANGO

1. Txaketa Klubarena da eta gimnasia eritmikoa egiteko izena ematen duen gimnasta bakoitzari ematen zaio
2. Txandala klubak deitutako ekitaldi, erakustaldi eta lehiaketa guztietan erabiliko da. Txandala klubaren jardueretan bakarrik erabiliko da.
3. Txandalak erregistratuta daude jarraipena egiteko. Horregatik bada, ezin daiteke gimnasten artean elkarri aldatzea, klubari jakinarazi barik.
4. Txandala txiki gelditzen bada, aldatu ahalko da eta handiagoa hartu, baina klubaren bitartez egin beharko da. Itzultakoa aztertu egingo da eta behar duen neurrikoa emango zaio eskatzaileari
5. Gomendatzen dugu txandalari gimnastaren izena ipintzea, zinta bat josita; horrela, gimnasta bakoitzak errazago ezagutuko du berea. Halaber, eskatzen dugu zinta hori kentzea txandala itzultzen denean.
6. Gimnastak baja eman duelako edo txandala txiki geratu zaiolako, klubera itzuli behar duenean, egoera onean egon behar du, hau da, garbi, osorik eta akats edo urratu barik.
7. Txandala galdu edo apurtzeagatik 15 euroko diru-zigorra jarriko da.
8. Gimnastak txandala klubera itzuliko du gimnasia eritmikoa egiteari uzten dionean. Aurreko txandalarekin izandako arazoak saihesteko, taldea uzten duen gimnastak 7 egun izango ditu klubeko txaketa itzultzeko. Ez badu epe horretan itzultzen, 25 euro kobratuko zaizkio.
9. Araudi honek biltzen ez duen gairen bat ageriko balitz, Zuzendaritza Batzordeak aztertuko luke.

7. GIMNASTENTZAKO MATERIALA ETA ELASTIKOEN SALMENTA

OINPUNTAK ETA MEDIAK

Gimnasta guztiek medien eta/edo oinpunten eredu bera izan behar dute lehiaketan. Horregatik, gimnasta guztiek material hori eskuragarri izan dezaten, klubean mediak eta oinpuntak ditugu salgai, gure kirol-hornitzaileei erosten baitizkiegu.

Klubean materiala dugu familiei saltzeko.

- Oinpuntak => gimnasta guztiek behar dute erakustaldi eta lehiaketetarako
- Mediak (Kimuak eta hortik gorakoentzat)

MAILLOTAK:

KATEGORIA GUZTIETAKO MAILLOT-MODELOA

Kategoria	Maillot modelua
BENJAMIN AURREKOA	
BENJAMINA	Arrosa
ALEBINA	Granatea
INFANTILA	Granatea
KADETEA	Urdin iluna
JUVENILA	Urdin iluna
SENIORRA	Urdin iluna

UZTAI TALDEA DURANGO

Landako Kiroldgia – Apartado 95 – 48200 Durango

Tfno. 688810180

uztai.taldea@gmail.com

www.uztataldea.com



BIGARREN ESKUKO MAILLOTAK

2. eskuko mailloten eskari-eskaintzako zerbitzua dugu erdi-prezioan. Kluba 2. eskuko maillotak erosten eta saltzen dituztenen artekaria da, ikasturtean zehar. Horrela, neskatoen batek, ikasturtean, neurria aldatu behar badu, Klubak maillotak izan ditzake emateko moduan

JOSTUNAK EGINDAKO MAILLOTAK

Urrian, jostuna etorriko da kiroldegira maillot berria egin nahi duten neskatoei neurriak hartzeko. Batzordearekin kontaktuak jarri, maillot berria egiteko.

SWAROSKYS

Klubean konponketak egiteko beharrezkoak diren swaroskyak eta pegamentua eskuragarri daude.

8. MATERIAL MAILEGUA

Gimnasia erritmiko entrenamenduetan pilota, soka, uztaia, mazak eta zinta erabiltzen dira. Material hau Klubarena da eta gimnastentzako eskuragarri daude entrenamenduak aurrera eramateko.

Beharrezkoa den kasuetan, lehiaketetan edo kanpusetan, gimnastek gimnasia-tresnak eraman ahal izango dituzte etxera. Tresna hauek, maileguan hartzen dituen pertsonaren ardura izango dira. Tresnaren bat apurtu edo galtzekotan, pertsona horren erantzukizuna izango da eta material hori ordezkatu behar izango du.

9. 2023-24ko DENBORALDIKO EGUTEGIA

IRAILA	7: Klaseen hasiera
URRIA	12 eta 13 : Pilar Birjinaren eguna eta San Fausto eguna
AZAROA	1: Domu Santu eguna 4: Euskalgym
ABENDUA	6, 7 eta 8: Imakulada Birjinaren eguna eta Konstituzio eguna 16: Txikigym Durango – AURREBENJAMIN GIMNASTAK 22: Gabonetako oporren hasiera
URTARRILA	8: Klaseen hasiera 27: 1. Amateur fasea – AMATEUR KATEGORIAKO GIMNASTAK: GAZTE ETA SENIORRAK. TALDEAK ETA BANAKAKOAK
OTSAILA	3 eta 4: 1. Banakakoen fasea – BANAKAKO GIMNASTAK - BENJAMIN, ALEBIN, HAUR, KADETE 12 eta 13: Inauteriak 17 eta 18: 1. Taldeen fasea- BENJAMIN, ALEBIN, HAUR, KADETE KATEGORIAKO GIMNASTAK
MARTXOA	3: 2. Amateur fasea - AMATEUR KATEGORIAKO GIMNASTAK:

UZTAI TALDEA DURANGO

Landako Kiroldedia – Apartado 95 – 48200 Durango

Tfno. 688810180

uztai.taldea@gmail.com

www.uztitaldea.com



	GAZTE ETA SENIORRAK 9 eta 10: 2. Banakakoen Fasea - BENJAMIN, ALEBIN, HAUR, KADETE 16 eta 17: 2. Taldeen fasea- BENJAMIN, ALEBIN, HAUR, KADETE KATEGORIAKO GIMNASTAK 22: Aste Santuko oporren hasiera
APIRILA	8: Klaseen hasiera 27: Final 2. Banakako kategoria-- BENJAMIN, ALEBIN, HAUR, KADETE
MAIATZA	1: Langileen eguna 4: Final 1 Banakakoa- BENJAMIN, ALEBIN, HAUR, KADETE 11: Final Bizkaia Amateur – GAZTE ETA SENIOR GIMNASTAK 17: Final 1 Taldeak- BENJAMIN, ALEBIN, HAUR, KADETE KATEGORIAKO GIMNASTAK 18: Final 2 Taldeak- BENJAMIN, ALEBIN, HAUR, KADETE KATEGORIAKO GIMNASTAK 26: Amateur Euskadi- GAZTE ETA SENIOR GIMNASTAK
EKAINA	1: Amateur Euskadi - GAZTE ETA SENIOR GIMNASTAK 15: Kurtso amaierako erakustaldia – GIMNASTA GUZTIAK 17 y 18 : Ate zabaleko egunak

10. LEHIAKETEI ETA ERAKUSTALDIEI BURUZKO INFORMAZIOA

10.1. LEHIAKETAK

Lehiaketei buruzko informazioa

Bizkaiko Gimnasia Federazioak egutegia argitaratzen duenean, Klubak gimnastei lehiaketei buruzko informazioa emango diete e-mailez eta wasap bidez, hala nola, noiz den, ordua, non izango den eta zenbatgarren irten behar duen. Datu hauek guztiak Federazioaren web gunean eta Uztai taldearenean agertzen dira. Goiko lerrotan sartu dugun behin-behineko egutegian ikasturte honetako txapelketak noiz izango diren agertzen da.

Garrantzitsua da denboraldi hasieran egutegia begiratzea lehiaketen datak kontuan hartu ahal izateko. Badakigu zenbait kasuetan ezinezkoa izaten dela lehiaketetara joatea, baina gimnasta baten hutsegiteak taldekideei kalte egiten diela ulertarazi nahi dizuegu. Garrantzitsua da, lehiaketa batean huts egingo duen gimnastak entrenatzaileei denboraz abisatzea, egin beharreko aldaketak ahalik eta lasterren egin dezaten. Denboraldian zehar hiru lehiaketa besterik ez daude, beraz, data horiek gordetzea eskertuko genizueke.

Entrenamendua: lehiaketa bakoitzaren aurreko ostiralean

Denboraldian zehar, lehiaketa duten astean, taldeetako gimnasta guztiek entrenatzera joan behar dute lehiaketa aurreko ostiralean.

Entrenamendua 17:00tik 18:00ra izaten da. Gimnastek, ordenan, musikarekin ariketak egiten dituzte. Talde batek bere ariketa bukatzen duenean, gimnasta horiek joan daitezke. Geratu nahi izatekotan, 18:00ak arte klasean gera daitezke.

UZTAI TALDEA DURANGO

Landako Kiroldegia – Apartado 95 – 48200 Durango

Tfno. 688810180

uztai.taldea@gmail.com

www.uztataldea.com



Erakustaldiak

Benjamin aurreko kategoriako gimnastek (2018, 2017 eta 2016an jaiok) 3 erakustaldi egingo dituzte gutxienez, bi Durangon eta bestea kanpoan: Txikigym Abenduan, Ekaineko Gala eta Xixili taldeak antolatzen duen Txikigyma, Aste Santuan izaten dena (data konkretua jakitean jakinaraziko dizuegu).

Lehiaketak

Kategoria benjamin, kimu, haur eta kadeteetako taldeek eta banakako gimnastek hiru lehiaketa izango dituzte ikasturtean zehar, Bizkaiko Gimnastika Federazioak onartutako behin-behineko egutegiaren arabera. Gimnasta guztiak hartuko dute parte lehenengo bi faseetan. Bigarren fasearen egunean, bi faseetako notak batu egiten dira.

Batuketa horren emaitzaren arabera, talde batzuk 1. finalera pasatuko dira eta beste batzuk 2. finalera, baina denek hartuko dute parte final batean.

Badakigu maiatza hilabete zaila dela (jaunartzeak, eskontzak...) baina talde guztiak final batetan parte hartu ahal izateko, bi finalen data kontuan hartzeko eskatzen dizuegu, gutxienez, bigarren fasea pasatu arte eta talde bakoitza zein finalerara joango den jakin arte.

Jubencil eta senior mailako gimnastek lau lehiaketetan hartuko dute parte ikasturtean zehar: Bizkaiko Amateur bi faseetan, Bizkaiko Amateur Lehiaketan eta Euskadiko Amateur Lehiaketan. Gimnasta guztiak hartuko dute parte lau lehiaketa hauetan.

- Garrantzitsuena gimnastentzat kirola egitea izan behar da, gimnasia egiten ikastea eta kirol hau eginez gozatzea. Lehiaketetan lortutako emaitzak ez dira garrantzitsuak guretzat, bai ordea parte hartzea, ikastea eta gimnastek gozatzea.

Lehiaketetara iristeko ordua

Oso garrantzitsua da markaturiko orduan iristea kiroldegira, berandu iristek urduritasuna eta arazoak sortzen dizkie eta gimnasta kideei eta entrenatzaileei. Orduaren berri aldeztatik aurretik emango zaizue ohar baten bidez.

Halaber, oso garrantzitsua da lehiaketa aurreko astean entrenamenduetara etortzea egin beharreko ariketak finkatzeko. Asteburuan lehiatu behar diren taldeek ohikoa dute aurreko ostiralean entrenatzea.

Edozelan ere, beti izango duzue Klubeko telefonora deitzeko aukera dena delakoaren berri emateko. Tel.: [688810180](tel:688810180) edo [entrenatzaileen email bidez uztaigimnastak@gmail.com](mailto:uztaigimnastak@gmail.com).

10.2. ZELAN AZALDU BEHAR DIREN GIMNASTAK LEHIAKETA ETA ERAKUSTALDIETARA

Elastikoa jantzita eraman beharko dute. Barruko jantzirik ez. Oinpuntak eroan behar dituzte. Elastikoaren gainetik Klubeko txandala jantzita joango dira eta praka eroso bat, elastikoa eta beltza.

Ilea batuta eroan behar dute, mototsa eginda eta kopeta-ile barik.

Honela azaldu behar dira makilatuta: ezpainak dirdiratsu, aurpegi gorri leuna, begietako itzala elastikoaren kolore tonuetan (Uztai taldearen web gunean makillaje eredu bat dago).

Belarritakorik, eraztunik, lepokorik ezta eskumuturrekorik ezin daitezke eraman.

UZTAI TALDEA DURANGO

Landako Kiroldegia – Apartado 95 – 48200 Durango

Tfno. 688810180

uztai.taldea@gmail.com

www.uztataldea.com



11. ALFONBRAK GARBITZEA

Gure alabek entrenamendu eta lehiaketetan erabiltzen ditugun alfobrak garbitzeko asmoa dugu. Asko zikintzen direnez, hilero egitea pentsatu dugu. 15:00etatik 17:00ra egingo dugu, kiroldegiko kantxa hutsik dagoenean.

Lan hau egiteko jende gehiago behar da; izan ere, xurgatzailea urtean behin edo birritan pasatzea ez da lan handia, baina hilabete guztietan etortzea nekagarria da. Beraz, animatu eta eman izena eginkizun honetarako. Boluntario nahikorik ez badago, beste erabakiren bat hartu behar izango da.

Boluntario izan nahi baduzu, animo!, deitu 688810180 telefono zenbakira, edo Zuzendaritzarekin kontaktuan jarri.

12. DURANGON EGITEN DIREN LEHIAKETAK

Durango egiten diren lehiaketa eta erakustaldietan (ikasturtean 5 inguru) denon laguntza behar izaten da. Bakoitzean zozketa egiten da parte hartuko duten gimnasten familien artean, hainbat lan izaten dugu-eta: alfobrak, mahaiak, pankartak ipintzea eta abar.

Halaber, neskatoak ere animatzen ditugu beste kategorietako kideen lehiaketak eta erakustaldiak ikustera etor daitezten eta, bide batez, epaileei laguntzera.

13. OSASUN ARAZOAK – MEDIKUAREN OHARRAK

Neskatoren batek lesioa badu, garrantzitsua da monitoreari jakinaraztea. Izan ere, kontuz jardun beharko dute eta, kalte egin diezazkiokeen ariketak egin beharrean, on egiten dizkietenak landu beharko ditu lesioa hobetze aldera.

Hainbat kasutan, neskatoak, medikuen aholkuei jarraituz hasten dira gimnasia erritmikoa egiten, dauzkaten lesioak hobetzeko edo lepoko, hanketako edota oinetako mina kentzeko. Oso inportantea da monitoreek horien guztien berri izatea, osatzeko ariketa espezifikokoak landu beharko dituzte-eta. Bestela, hori guztioi jakin ezean, gimnastei kalte egin dakieke.

UZTAI TALDEAk gomendatzen du gimnastaren bat gaixorik dagoenean ez dadila entrenamenduetara etorri, kutsatzeak ekiditeko.

14. KOMUNIKAZIOA: MONITOREAK, ZUZENDARITZA, GIMNASTAK ETA FAMILIA

Dossier honetan behar besteko azalpen ematen ditugu Uztai Taldearen funtzionamendua ezagutzeko. Ikasturtean zehar hainbat komunikazio bidaltzen zaizkizue gurasooi klubaren berriak emateko: Batzar Nagusia, lehiaketak eta erakustaldiak noiz, ordua, Euskalgym eta abar. Monitoreen edota Zuzendaritzaren aldetik, familiei gaien berri emateko honako komunikazio bideak erabiltzen ditugu:

1. Mezua posta elektronikora gimnastari edo bere familiari.
2. Uztai Taldearen web gunea: www.uztataldea.com
3. Posta elektronikoa ez duten familiei komunikazioak wasapera bidaltzen zaie
4. Entrenatzailearen eta gimnastaren edota berroren familiaren artean gai zehatz bati buruz berba egin behar bada, klaseak hasi orduko edo amaitutakoan egingo da, edo telefonoz.
5. Zerbait behar baduzue, bidali mezua Zuzendaritzara: uztai.taldea@gmail.com edo 688810180 telefonora deitu.
6. Entrenatzaileekin kontaktuan jartzeko helbide elektronikoa hurrengo da: uztaigimnastak@gmail.com

INFORMAZIO GUZTIA E-MAILEZ EMANGO DUGU; EZ DUGU FOTOKOPIARIK EGINGO GIMNASTEI EMATEKO. HORRELA, GASTUAK MURRIZTUKO DITUGU.

UZTAI TALDEA DURANGO

Landako Kiroldegia – Apartado 95 – 48200 Durango

Tfno. 688810180

uztai.taldea@gmail.com

www.uztataldea.com



Zuzendaritza Batzordeko Landako Kiroldegiko bulegoan egongo dira behar duzuenarako:

- Astelehenetan eta asteartetan 17:00etatik 18:30ak arte

Oin-puntakoak eta mediak erosteko, elastikoak erosteko, swaroskyak, txandala aldatzeko eta abar, edota nahi duzuen gaiari buruz hitz egiteko.

Durango, 2023ko ekainaren 30ean
UZTAI TALDEA

