



GIMNASIA ERRITMIKOKO ESKOLARAKO SARRERAK ETA IRTEERAK

ALDAGELAK:

Gimnastek aldagelak erabil ditzakete arropa aldatzeko edo dutxatzeko. Uztaiko gimnastek erabil ditzaketan aldagelak korridoreko azken biak dira.

SARRERAK ETA IRTEERAK ENTRENAMENDUKO KANTXA- TXARTELA:

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 oso puntualak izatea eskatzen dizuegu, eta jantzi eta erantzi errazak ekartzea. Gimnastaren bat entrenamendura berandu iristen bada, eta arazoak saihesteko asmoz, entrenatzeko erabiltzen duten kantxara sartzeko eskatzen dizuegu, eta ziurtatu gimnasta entrenamendura sartzeko dela eta entrenatzaileak badakiela. Gimnasta bat sarriran berandu iritsiko bada, entrenatzaileei jakinarazi behar diezue, zuzenean edo uztai.taldea@gmail.com klubaren edo uztaigimnastak@gmail.com entrenatzaileen posta elektronikoaren bidez. Garrantzitsua da entrenamenduak ondo antola ditzaten.

Neskatala aurrejaminei, txikienei, entrenatzaileak sarriran biltzen ditu eta denak batera sartzeko dira klasera. Baten bat berandu iristen bada, mesedez, lagundu kantxaraino eta deitu entrenatzaileari. Neska helduenek (benjaminak eta alebinak) jakin behar dute tornutik sartzeko direnean zuzenean joan behar dutela kantxara eta han dagoen entrenatzailearengana joan behar dutela, zain. **EZIN DIRA KIROL-ESPARRUTIK IRTEN ENTRENATZAILEARI ABISATU GABE.**

Escolako irteeretan, neska aurrejaminekin aterako da entrenatzailea, eta senideek jasoko dituzte. Mesedez, izan unean-unean. Egunen batean senidea berandu iristen bada neskatoa jasotzera, kantxa barruan egongo da, bigarren klase-txanda badago edo sarrerako aukietan egongo da entrenatzailearekin zain. **EZIN DIRA ESPARRUTIK ATERA HELDU, BATEK JASO GABE.** Neskari nagusiagoak (benjaminak) bakarrik irten daitezke esparrutik, haien senideak sarrireretan, autoetan eta abarretan zain egon daitezke. Kasuren batean, neskek kiroldegi barruan itxarotea nahi baduzue, sarrerako aukietan itxaron dezakete; hori zuen alabekin zehaztu behar duzue, eta beharrezkoa iruditzen bazaizue, jakinarazi diezaguzue klubari edo entrenatzaileei.

ENTRADAS Y SALIDAS DE CLASE DE GIMNASIA RÍTMICA

VESTUARIOS:

L@s gimnastas pueden utilizar los vestuarios para cambiarse de ropa o ducharse. Los vestuarios que l@s gimnastas de Uztai pueden utilizar son los dos últimos del pasillo.

ENTRADAS Y SALIDAS DE LA CANCHA DE ENTRENAMIENTO - CARNET:

Las gimnastas pueden entrar a la cancha de entrenamiento a través del torno, dando su nombre en el Puesto de Información del Polideportivo, como gimnasta de Uztai Taldea. Así podrán pasar por el torno todo el curso en su horario, utilizando su huella o el carnet. Utilizando el carnet de la gimnasta, puede pasar un acompañante para ayudarle a cambiarse de ropa en el vestuario, si es necesario.

Os pedimos que l@s gimnastas sean muy puntuales y que traigan ropa fácil de vestir y desvestir. Si algún/a gimnasta llega tarde a un entrenamiento, y con el fin de evitar problemas, os pedimos que entréis hasta la cancha donde entrenan y os aseguréis de que el/la gimnasta entra al entrenamiento y la entrenadora lo sepa. En caso de que un/a gimnasta vaya a llegar tarde con frecuencia, lo tenéis que comunicar a las entrenadoras, bien directamente o bien mediante el e-mail del club uztai.taldea@gmail.com o el de las entrenadoras uztaigimnastak@gmail.com. Es importante para que puedan organizar bien los entrenamientos.

A l@s niñas prebenjamines, l@s más pequeñ@s, la entrenadora sale a reunirles a la entrada y entran tod@s junt@s a clase. Si algun llega tarde, por favor, acompañadles hasta la cancha y avisad a la entrenadora. L@s niñ@s más mayores (benjamines y alevines) deben saber que una vez entran por el torno tienen que ir directamente a la cancha y dirigirse a la entrenadora que está allí esperándoles. **NO DEBEN SALIR DEL RECINTO DEPORTIVO NUNCA SIN AVISAR A LA ENTRENADORA.**

En las salidas de clase, la entrenadora saldrá con tod@s l@s niñ@s prebenjamines y los familiares les recogerán. Por favor sed puntuales. Si algún día el familiar llegara un poco tarde a recoger a la gimnasta, ésta estará dentro de la cancha, si hay 2º turno de clase o estará en las sillas de la entrada esperando con la entrenadora. **NO PUEDEN SALIR DEL RECINTO SIN QUE LAS RECOJA UN ADULTO.** L@s niñ@s más mayores (benjamines) pueden salir sol@s del recinto, sus familiares les pueden estar esperando en las entradas, coches, etc. Si en algún caso, queréis que l@s niñ@s esperen dentro del polideportivo a que lleguéis, pueden esperar en las sillas de la entrada, eso lo tenéis que concretar con vuest@s hij@s y si lo consideráis necesario, comunicádnoslo al club o entrenadoras.