

VNÚTORNÝ PORIADOK SÚSTREDENIA KARATE

Na sústredenie si sa prišiel pripraviť na novú súťažnú sezónu, zvýšiť svoje technické a kondičné schopnosti.

Radíme ti preto:

1. S členmi sústredenia nažívaj v priateľstve, ochotne pomôž každému. Pracovníkov hotela pozdrav a slušne sa k nim správaj.
2. Riad' sa príkazmi trénerov a zdravotníka.
3. Dodržuj denný režim a usiluj sa, aby ostatní na teba nemuseli čakať!
4. Dbaj na čistotu, hygienu a poriadok v celom objekte i v jeho okolí! Udržuj poriadok v izbe, v osobných veciach a v hygienických zariadeniach!
5. Pred vstupom do budovy si očisti obuv a na tatami vstupuj naboso!
6. Šetrne zaobchádzaj a chráň zariadenie hotela i svoje osobné veci! Úmyselne poškodený majetok hotela musíš nahradiť.
7. Najedz sa v jedálni! Jedlo nevynášaj do izby!
8. Počas dňa sa zdržuj so svojou tréningovou skupinou. Odísť môžeš len so súhlasom trénera.
9. Na vychádzkach a výletoch sa nevzdialuj od ostatných, lebo zabľúdiš. Nepi vodu o ktorej nevieš naisto, že je pitná!
10. Chráň prírodu a neznečisťuj ju odpadkami!
11. Po večierke a pred budičkom dodržuj nočný kl'ud a neruš spánok iných!
12. Nájdene predmety niekomu patria! Odovzdaj ich trénerovi.
13. Každý úraz alebo príznaky choroby hlás trénerovi a zdravotníkovi.
14. Dbaj na svoje zdravie a bezpečnosť, aby si sa vrátil domov zdravý, zdatnejší a šikovnejší.