



יום שני 02 אוגוסט 2021

סילבוס קורס אופני הרים 18-394805

ציוד חובה דרוש:

- אופני הרים עם הילוכים, (לא אופני מרוץ/כביש/עיר)
- קסדת אופניים תקנית
- מים + חטיף אנרגיה
- פנימית רזרבית, משאבה, כפיות.
- בגדי רכיבה או ספורט, נעליי רכיבה או ספורט וכפפות



הנחיות חשובות:

- על האופניים להיות במצב תקין. האופניים יבדקו על ידי המאמנת. סטודנטית אשר אופניה לא תהינה תקינות לא יורשה להשתתף באימון ויחשב כאילו לא נכחת בו. כמו כן, לא ניתן יהיה להשתתף באימון ללא קסדה, ביגוד מתאים ונעליים סטודנטית לא תיורשה להשתתף באימון ויחשב כאילו לא נכחת בו.
- תחילת וסיום האימון יהיו באזור של הטכניון / אוניברסיטת חיפה / יערות הכרמל. אלא אם כן הודיע המאמנת אחרת.
- במקרה של ביטול שיעור מכל סיבה שהיא, אנו נשתדל להודיע בהקדם האפשרי. לרוב ההודעה תהיה בבוקר האימון ע"י מיילים ו/או הודעת SMS. במקרה של אי ודאות לגבי אימון יש ליצור קשר עם המדריך.
- סטודנטים שאינם רשומים בקורס דרך המדריכים או במערכת המחשב אינם יכולים להשתתף. נא לא להביא חברים.
- במקרה שיתקיים אימון חלופי (לא אופניים), יש להגיע עם בגדי ספורט ללובי יחידת הספורט.



ציון:

- הנוכחות באימונים מהווה 65% מכלל הציון.
- גישה והשגיוה של הסטודנטית יהוו 35% מהציון.
- החסרה והשלמה של אימונים לפי נהלי יחידת הספורט.



מועד זמן האימונים:

לפי מערכת החוגים, למשך הסמסטר למעט תאריכי חופשות מהלימודים (לוח שנה אקדמי). האימון יהיה למשך של שעה וחצי. בחלק מן הקבוצות, יהיה מפגש כפול (3 שעות), פעם בשבועיים או מדי תקופה.

ביטוח

- הביטוח תקף אך ורק בפעילויות שבמסגרת הטכניון ואשר המאמנת/נוכח/ת בה.
- **בכל מקרה של פציעה יש למלא דו"ח תאונה. גם במקרים שהפציעה לא נראית רצינית, וזאת על מנת להבטיח כיסוי מלא של הביטוח במקרה של סיבוך או הרעה במצב הנפגע.**
- במקרה של תאונה עם רכב (נוסע או חונה) יש לקחת את פרטי הרכב. במידה ואפשר, גם את פרטי הנהג/ת והביטוח.

הודעות ובירורים

- ניתן להעביר הודעות ע"י אימייל/טלפון/SMS ישירות למאמן/ת.
- הודעות על שינויים ופעילויות יפורסמו בדוא"ל. **חובה על הסטודנט להתעדכן.**
- ניתן לפנות גם למזכירות הספורט. מזכירות הספורט טל: 04-8293036, 04-8292278
- צוות ענף האופניים:

estrammer1@gmail.com	052-2815476	אנריקה שטרמר
----------------------	-------------	--------------