

Směrnice

České asociace cheerleaders, z.s.

Podmínky realizace tréninků cheerleadingu

I. Obecná ustanovení

1. Směrnice definuje základní podmínky, jejichž splnění je nezbytné pro realizaci tréninků cheerleadingu při zachování základní bezpečnosti.
2. Doporučené podmínky pro trénink cheerleadingu jsou uvedeny v příloze č. 1 této směrnice.

II. Prostorové podmínky

1. **Prostory:** Trénink musí probíhat převážně ve vnitřních vytápěných a osvětlených prostorách. Pouze 20% z celkového objemu tréninkových jednotek je možné organizovat venku.
2. **Plocha:** Každý sportovec musí mít minimální prostor 2,5m². Výška stropu při tréninku stuntů, basket-tossů a pyramid pak nesmí být nižší než dvojnásobek výšky sportovce s rukama vzpaženými nad hlavu (doporučení: do věkové kategorie primary cca 4m, pro starší cca 6m).
3. **Povrch:** Za vhodný povrch pro sportovní cheerleading (vyjma performance) se považuje jakýkoliv zpevněný, suchý, neklouzavý, rovný a změkčený povrch bez překážek a/nebo děr či dalších nerovností. Zásadní je schopnost tlumit případné dopady. Patří sem např. žíněnky, gymnastický koberec a umělý či skutečný trávník. Nevhodný je tedy povrch jako parkety, beton atp.

III. Organizační podmínky

1. **Odborný dohled:** Při pravidelných tréninkových jednotkách je nezbytný dohled trenéra (osoba starší 18 let, která je s klubem v pracovněprávním nebo občanskoprávním pracovně-právním vztahu) a to v počtu minimálně 1 trenér na 25 sportovců.
2. **Pravidelnost tréninku:** Minimální rozsah tréninkových jednotek je 1x týdně 45 min.
3. **Forma tréninku:** Tréninky musí probíhat primárně prezenčně. On-line tréninky jsou přípustné pouze jako doplňková aktivita a jejich maximální počet nesmí v běžné situaci překročit 10 % celkového objemu tréninku v jedné sezoně. Výjimkou jsou mimořádné situace (pandemie, živelní pohromy atp.).

IV: Závěrečné ustanovení

1. O veškerých sporných situacích rozhoduje Prezidium ČACH.
2. Tato směrnice nabývá platnosti schválením Prezidiem ČACH.

V Praze dne 17. 7. 2025

Bc. Jana Slavíková



Příloha č. 1 ke Směrnici: Podmínky realizace tréninků cheerleadingu

Doporučené podmínky pro trénink cheerleadingu

Vhodné tréninkové podmínky pro soutěžní cheerleading musí být zajištěny především ve vnitřních prostorech, které umožňují stabilní a kontrolované prostředí. Směrnice Podmínky realizace tréninků cheerleadingu udává minimální základ, který je třeba splnit. Pro udržení nejvyšší možné míry bezpečnosti je vhodné držet se i následujících doporučení:

Obecná doporučení

1. **Teplota:** Vysoké nebo nízké teploty mohou ztěžovat trénink, snižovat fyzickou výkonnost sportovců a zvyšovat riziko úrazů a onemocnění vlivem přehřátí či naopak podchlazení organismu. Ideální teplota pro trénink je v rozmezí 18–22 °C

- Trénink v teplotě nad 30°C se nedoporučuje.
- Případné venkovní tréninky je vhodné realizovat v případě, že průměrná denní teplota za posledních 7 dnů přesáhla 18°C.

2. **Klimatické a povětrnostní podmínky:** V případě venkovních tréninků je nutné brát v úvahu i další klimatické vlivy: Vítr, déšť nebo náhlé změny teploty mohou ovlivnit charakter tréninkové plochy i povrchu těla či obuvi sportovců, a ohrozit tak bezpečnost (mokré podrážky jsou kluzké, vítr může vychýlit těžiště topa, déšť může oslepit base atp.).

3. **Povrch:** Ideální povrch (vyjma performance) je měkčený gymnastický koberec o tloušťce 3,5cm.

- Vnitřní alternativou může být odpružená plocha, žíněnky, tatami či tenčí molitanové koberce.

- V případě venkovního tréninku je vhodný rovný udržovaný trávník, případně trávník umělý. Neupravený trávník s drny či výmoly, nezpevněný povrch jako štěrk, písek či antuka a tvrdý povrch jako beton či dlaždice jsou nevhodné. Zejména nezpevněné a/nebo nečisté (prašné) povrchy mohou při stuntech vést k tomu, že drobné částice (prach, písek nebo např. listí) mohou topovi odpaďnout z podrážky a zasáhnout oči basů.

- Zcela nevhodné jsou jakékoliv kluzké povrchy či svažující se terén.
- Je nebezpečné provádět stunts (zejména basket tossy) ve vodě.

4. **Plocha:** Cheerleading vyžaduje dostatečný prostor pro pohyb týmu, což umožňuje provádění složitých sestav, které vyžadují koordinaci více sportovců najednou.

- Je vhodné dbát na to, aby ve vzdálenosti cca 2m od stuntu nebyly žádné předměty, na které by mohl top spadnout, případně o které by mohl base zakopnout. Ve vnitřních prostorách se jedná zejména o lavičky, plyoboxy, švédské bedny a další vybavení tělocvičny, v případě venkovního tréninku pak o rostliny (včetně větví stromů), odpadkové koše, vozidla atp.

- Při venkovním tréninku je třeba věnovat zvláštní pozornost zejména, volně se pohybujícím zvířatům či malým dětem, které by se mohly dostat do blízkosti stuntů a stát se překážkou.

- Pozornost zaslouží i odložené osobní věci sportovců, které by v případě absence šatny neměly být na tréninkové ploše.
- 5. **Osvětlení:** Rovnoměrně osvětlený prostor bez oslňujícího světelného zdroje je důležitý pro bezpečnost a přesnost při provádění složitých prvků, zejména při provádění stuntů, stavění pyramid či akrobacii.
 - Nevhodné je přímé sluneční světlo, které může oslnit base i topa.
- 6. **Obuv:** Při tréninku je vhodná pevná sportovní obuv. Pro topy je pak vhodné volit speciální obuv určenou pro tuto pozici.
 - Pro performance je vhodná speciální taneční obuv.
 - Není vhodné trénovat v nezpevněné obuvi (pantofle, sandály atp.) či zcela bez ní, protože může dojít k zakopnutí či uklouznutí.
 - Tkaničky by měly být zavázány tak, aby oka nebyla volná, a nemohou tak dojít např. k zachycení prstů base během stuntu (je možné např. tkaničky zastrčit do boty či zavázat dvojitý uzel).
- 7. **Oblečení:** Pro trénink je vhodné volit takové oblečení, které nebrání pohybu, a zároveň není rizikové při výhozech a dochtávání. Příliš mnoho vrstev oblečen, příliš volné oblečení, stejně jako volné doplňky (čepice), které se mohou uvolnit, či jakékoliv šperky (včetně piercingu) jsou rizikové.
- 8. **Kosmetické doplňky:** Vzhledem k fyzické povaze cheerleadingu mohou některé kosmetické úpravy zvyšovat riziko úrazu. Patří sem např. dlouhé nehty či rozpuštěné dlouhé vlasy.
 - Vlasy by měly být v průběhu tréninku vždy sepnuté tak, aby při jakémkoliv pohybu nezavazely sportovci ve vlastním výhledu, a nehrozilo ani jejich zachycení.
- 9. **Kvalifikace trenéra:** Je vhodné, aby byl zodpovědný trenér adekvátně kvalifikovaný, tj. aby absolvoval odborná školení nabízená např. ČACH (kurz asistent trenéra, první pomoc ve sportu, trenérské licence atp.) nebo jiným poskytovatelem odborného sportovního vzdělání.