



Aktualizované pokyny pro tréninky v době nouzového stavu
platné od 14. 10. 2020 až do odvolání

Aktualizované pokyny pro tréninky v době nouzového stavu platné od 14. 10. 2020 až do odvolání

**AKTUALIZOVÁNO DNE 13. 10. 2020 - VSTUPUJE V PLATNOST
DNEM 14. 10. 2020**

**Prosíme o přečtení pokynů a o jejich dodržování. Všichni velmi
toužíme po tom, aby tato situace co nejdříve skončila, a mohli
jsme se věnovat veškerým aktivitám stejně, jako dříve. Proto je
velmi důležité dodržování pokynů a vzájemná ohleduplnost.
V případě porušení pokynů bude člen, či jeho doprovod
z tréninku neprodleně vykázán.**

Trénink všech skupin (kromě lvíčat) bude trvat **50 minut** (lvíčata – 40min, ostatní – 50min).

Rozpis tréninků (venku):

Pondělí a středa:

15:00 – 15:40 – lvíčata

16:00 – 16:50 – žáci 5 až 10 let

17:00 – 17:50 – žáci 10 až 15 let + dospělí

Úterý a čtvrtek:

16:00 – 16:50 – pokročilí C + pokročilí B

17:00 – 17:50 – pokročilí A + profi A2 + profi A1

Pátek:

16:00 – 16:50 – sebeobrana děti

17:00 – 17:50 – sebeobrana dospělí



Aktualizované pokyny pro tréninky v době nouzového stavu
platné od 14. 10. 2020 až do odvolání

(ostatní lekce – ranní tréninky karate, ranní a odpolední kruháče – jsou zrušeny).

Tréninky **všech skupin** budou probíhat ve **venkovních prostorách** areálu TJ Pardubičky (za naší tělocvičnou).

Na každý trénink je **nutná rezervace** místa předem

na www.karate-lions.cz/rezervace (bude zprovozněno během víkendu, změny v rezervacích budou možné nejpozději 4 hodiny před začátkem lekce).

Každého tréninku se bude účastnit **maximálně 18 cvičících + 1 trenér + 1 asistent 5 cvičících + 1 trenér nebo 1 asistent**. **Přednost** pro vstup do areálu budou mít ti, kteří si **zarezerují** místo. V případě neobsazení celkového počtu 20 osob během rezervací je možné vzít na trénink někoho bez zarezervovaného místa – výběr cvičenců je na trenérovi (rozhodne vzdálenost od branky – kdo dřív přijde, ten dřív mele / cvičí).

Dále žádáme každého, kdo si místo zarezeruje a poté se dozví, že nebude moci dorazit, aby uvolnil rezervované místo pro někoho dalšího.

Doprovod cvičících má **zakázaný vstup** do areálu.

Žádáme veškerý doprovod, aby nestál a nepohyboval se okolo oplocení areálu. Mohl by být považován za diváka a **účast diváků je (dle nařízení vlády) zakázaná!**

V případě porušení této skutečnosti bude trenér skupiny nucen **okamžitě** a bez upozornění **trénink ukončit** (pokuty v době nouzového stavu šplhají do miliónu korun českých, navíc děti při očním kontaktu se svým doprovodem okamžitě ztrácí koncentraci a cvičení pozbývá smysl).

Vstup do areálu bude možný **5 minut před začátkem** cvičení (z důvodu střídání skupin) – dřívější vstup nebude možný!

(v případě pozdního příchodu kontaktujte telefonicky trenéra skupiny, který Vám pozdější přístup umožní).

Všichni cvičenci **vyčkají** před vstupem do areálu na **příchod trenéra**, který je odvede na místo ke cvičení.

Před začátkem každého tréninku **trenér** skupiny **sdělí**, zda **trénink proběhne** či nikoliv (dle aktuálního počasí, či jiné komplikace, která by neumožňovala trénink uskutečnit).



Aktualizované pokyny pro tréninky v době nouzového stavu
platné od 14. 10. 2020 až do odvolání

Přísný **zákaz vstupu** do areálu komukoliv s **podezřením na jakýkoliv druh onemocnění!** (rýma, kašel, teplota, nachlazení,...) a **komukoliv**, kdo má podezření, že se **setkal s osobou**, která **prodělává nemoc** Covid-19.

Každému, kdo vstoupí do areálu, bude **přeměřena tělesná teplota** bezkontaktním měřičem.

Při naměření **teploty nad 36,9 nebude** cvičenci **umožněn vstup do areálu a účast** na tréninku.

Každý vstupující do areálu musí mít **nasazenou roušku** a být již převlečen **do sportovního oblečení** na venkovní cvičení.

(doporučujeme teplé oblečení, pokud možno termo spodní prádlo, čepice či šátky na hlavu, venkovní sportovní obuv).

Každému vstupujícímu do areálu bude **provedena dezinfekce rukou**.

Po celou dobu tréninku budou mít všichni nasazenou roušku!

(vládní pokyny, které umožní v případě styku s osobou s potvrzenou nákazou nenastoupit do karantény).

Každý bude používat výhradně a pouze své pití.

V případě použití **cvičebních pomůcek** je **dezinfikuje** po použití **trenér** skupiny (popřípadě asistent na pokyn trenéra).

Po tréninku se nikdo **nebude zdržovat v prostorách areálu ani okolí** a všichni **bez zbytečného prodlení odejdou** přední bránou.

WC je v **provozu** (vstup po jednom), sprchy a šatny nejsou k dispozici.

Po celou dobu trvání omezení budou mít členové Karate Lions Pardubice k dispozici **zdarma videa** od partnerského projektu **Výzva: Karate365 - www.karate365.cz** (více informací již brzy ve Vašem emailu)

V případě zájmu nabízíme možnost sestavení **individuálního tréninkového plánu** na míru - **zdarma**, po dobu trvání omezení

Veškeré pokyny se mohou měnit s ohledem na vládní nařízení a na bezpečnost členů. Sledujte, prosím, pravidelně naše stránky a facebookový profil.

V případě, že s našimi pokyny nesouhlasíte a měli byste problém s jejich dodržováním Vás žádáme, abyste zvážili Vaši účast na tréninkách a raději vyčkali



Aktualizované pokyny pro tréninky v době nouzového stavu
platné od 14. 10. 2020 až do odvolání

doma na zlepšení celosvětové situace a zrušení všech omezení.