



Od pondělí 11.5.2020 – Start všech skupin v obvyklých dnech
a časech

Od pondělí 11.5.2020 – Start všech skupin v obvyklých dnech a časech

Od pondělí 11.5.2020 se v Karate Lions Pardubice otevřou tréninky všech skupin ([dospělí](#), [děti a mládež](#)) včetně ranních kondičních cvičení, v obvyklých dnech a časech, za níže definovaných podmínek. Jsme velmi rádi, že se budeme opět potkávat v celkem „normálním“ režimu.

Prosíme všechny, aby pokyny dodržovali. V případě **porušení pokynů** bude člen, či jeho doprovod z tréninku **neprodleně vykázán**.

Trénink bude trvat **vždy 45 minut**.

Rezervace je povinná pro – **kruhové tréninky, sebeobranu, ranní tréninky a lekce dospělých** (mají možnost chodit na permanentky)

Rodiče, či jiný **doprovod**, budou **zůstat před vstupem** do objektu (před venkovní bránou) a **nebudou se shlukovat**

(rodičům skupiny Lvíčata je povoleno děti doprovodit do tělocvičny a poté neprodleně prostory opustí).

Vstup do objektu bude možný **5 minut před začátkem** cvičení – dříve nebude vstup do objektu umožněn

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

Přísný **zákaz vstupu** do objektu komukoliv s **podezřením na jakýkoliv druh onemocnění!** (rýma, kašel, teplota, nachlazení,...).

Každému cvičenci bude **přeměřena tělesná teplota** bezkontaktním měřičem. Při naměření **teploty nad 36,9** nebude cvičenci **umožněna účast** na tréninku.

Všichni přijdou **v roušce, převlečení do sportovního oblečení**.

Každý bude mít s sebou čistou **obuv** pro využití ve **vnitřních prostorech a venkovní obuv** na cvičení venku.

Cvičení **s rouškou bude dobrovolné**. Sundání roušky bude možné až před zahájením tréninku, na pokyn trenéra.



Od pondělí 11.5.2020 – Start všech skupin v obvyklých dnech
a časech

Každý bude používat výhradně a pouze své pití.

Každý použije **před tréninkem a po tréninku dezinfekci rukou** (bude k dispozici).

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

Po tréninku se nikdo **nebude zdržovat v prostorách tělocvičny**, ani ve venkovních prostorách a všichni **bez zbytečného prodlení odejdou**.

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

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

Tréninky budou v omezeném režimu probíhat i v měsíci **červenci** – přesný rozpis bude zveřejněn koncem června, dle nahlášeného zájmu.

Letní soustředění v termínu 15.7 – 19.7. 2020 by mělo být realizováno beze změn (v případě změny z důvodu vládního nařízení Vás budeme informovat). Hlásit se můžete na: www.karate-lions.cz/lions-camp/

Na viděnou v dojo.