



Tréninky v klubu od pondělí 4.5.2020 ;)

Od pondělí 4.5.2020 začínají v omezeném režimu **tréninky** všech skupin, vyjma skupiny lvíčata, v počtu 8 osob a 1 trenéra, dle následujících pokynů dle nařízení vlády ČR:

Omlouváme se skupině **lvíčata** 3 až 5 let. V této situaci a **za těchto podmínek není** cvičení s touto skupinou **realizovatelné**.

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

Tréninky budou probíhat zatím **v pondělí a ve čtvrtek**, dle rozpisu níže:

PONDĚLÍ:

	vevnitř	venku (za deště náhradní vnitřní prostor)
15:00 - 15:45	žáci 5 až 10	žáci 5 až 10
16:00 - 16:45	žáci 10 až 15	pokročilí C
17:00 - 17:45	pokročilí B	pokročilí A + profi A2
18:00 - 18:45	profi A1	-
19:00 - 20:00	dospělí	-

ČTVRTEK:

	vevnitř	venku (za deště náhradní vnitřní prostor)
15:00 - 15:45	žáci 5 až 10	žáci 5 až 10
16:00 - 16:45	pokročilí C	žáci 10 až 15
17:00 - 17:45	pokročilí A + profi A2	pokročilí B
18:00 - 18:45	profi A1	-
19:00 - 20:00	dospělí	-

Trénink bude trvat **vždy 45 minut**.

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

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

Trenér si cvičence **převezme** u brány, **vždy 5 minut před začátkem** cvičení – dříve nebude vstup do objektu umožněn.



Tréninky v klubu od pondělí 4.5.2020 ;)

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

Každému příchozímu cvičenci bude **přeměřena tělesná teplota** bezkontaktním měřičem. Při naměření **teploty nad 37,2 nebude** cvičenci **umožněna účast** na tréninku.

Všichni přijdou **v roušce, převlečení do sportovního oblečení** a půjdou se svým trenérem na místo ke cvičení.

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

Cvičení bude probíhat **s rouškami**. Sundání roušky bude možné jen na pokyn trenéra, v nejnnutnějším případě a na co nejkratší dobu!

Každý bude používat výhradně 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 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.

Prosíme o nahlášení Vašeho zájmu a konání tréninků v měsících červenci a srpnu.

Podle Vašeho zájmu nastavíme variantu cvičení během letních prázdnin.