

# BEZPIECZNY TRENING - Sekcji LA

## Mapa zachowań

### 1. Przygotowanie w domu

- na zajęcia ruszamy w stroju sportowym (szatnie są zamknięte tylko WC jest do dyspozycji)/ naturalnie zabieramy np.: wodę, sok czyli coś na ugaszenie pragnienia
- korzystaj tylko i wyłącznie z osobistego sprzętu treningowego
- umyj ręce

### 2. Bezpośrednio przed treningiem

- obowiązkowo zakrywaj twarz (maseczka zakrywająca nos i usta) do momentu dotarcia na stadion lekkoatletyczny.
- nie witaj się z kolegami i trenerem przez podanie ręki (wystarczy skinienie głową)
- rzeczy osobiste pozostaw w odległości ok. 2 m od pozostałych rzeczy innych uczestników zajęć.
- wykonuj polecenie Trenera i ciesz się treningiem

### 3. Trening

- zajęcia dla 5-osobowych grup, na stadionie nie biegamy w maskach, obiekt jest zamknięty i przebywają tam wyłącznie zawodnicy, żadna osoba z zewnątrz nie może wejść na stadion,
- zdezynfekuj ręce
- zachowuj odległości pomiędzy biegającymi , jeżeli musisz wyprzedzić podczas biegu, zbiegnij na 2-3 tor,
- po zakończonym odcinku treningowym zbiegnij na ostatni tor, aby nie blokować toru i przestrzeni innym ćwiczącym

### 4. Po treningu

- zdezynfekuj ręce
- po zakończeniu treningu należy nałożyć ponownie maseczkę.
- bezwarunkowo po zakończeniu zajęć i powrocie do domu strój sportowy powinien zostać wyprany.

Życzę spokojnych i zdrowych zajęć.  
Andrzej Lachowski