

BEZPIECZNY TRENING- Piłka nożna

Mapa zachowań

1. Przygotowanie przed treningiem w szkole

- na zajęcia ruszamy ze świetlicy szkolnej,
- noś maseczkę do momentu opuszczenia budynku szkoły
- zabierz wszystkie potrzebne rzeczy ze szkoły (sprzęt sportowy, plecak, odzież zewnętrzną)
- pamiętaj o odpowiedniej ilości płynów na trening – weź z domu więcej wody!
- umyj ręce

2. Przejazd busem.

- wsiadając do busa maseczka musi zakrywać nos i usta
- przejazd na zajęcia obowiązkowo w maseczce
- nie dotykaj wyposażenia busa bez potrzeby
- zachowaj dystans
- wymagane kulturalne zachowanie

2. Bezpośrednio przed treningiem

- obowiązkowo zakrywaj twarz (maseczka zakrywająca nos i usta) do momentu dotarcia na salę gimnastyczną lub boisko
- przebierz się w strój do treningu w miejscu wyznaczonym przez trenera!
- skorzystaj z toalety przed treningiem, obowiązkowo umyj i zdezynfekuj ręce
- wchodząc na salę lub boisko obowiązkowo zdezynfekuj ręce (PŁYN BĘDZIE DOSTĘPNY)
- ustaw się w wyznaczonym miejscu przed zajęciami
- wykonuj polecenie Trenera i ciesz się treningiem

3. Trening

- podczas zajęć na boisku nie ma obowiązku noszenia maseczki
- zachowuj odległości między uczestnikami
- sprzęt używany podczas zajęć zbiera tylko i wyłącznie trener
- do odwołania obowiązuje zakaz przebywania na sali gimnastycznej rodziców zawodników

4. Po treningu

- uczestnicy zajęć są odbierani po treningu na zewnątrz budynku
- przebierz się po treningu w miejscu wyznaczonym przez trenera
- opuszczając trening zdezynfekuj dłonie
- bezwarunkowo poddaj strój "obróbce termicznej" czyli przekaz mamie do wyprania natychmiastowego!!!