

BEZPIECZNY TRENING - Wspinaczka

Mapa zachowań

1. Przygotowanie w domu

- spakuj strój sportowy oraz buty wspinaczkowe
(w przypadku braku własnego obuwia wspinaczkowego, należy mieć inne sportowe obuwie zamienne typu adidas, tenisówki – brak możliwości wypożyczenia obuwia wspinaczkowego)
- spakuj podpisany bidon lub butelkę z wodą
- zabierz na trening swój sprzęt wspinaczkowy - uprząż
(w przypadku braku własnej uprząży, instruktor udostępni dla uczestnika sprzęt obiektu)

2. Bezpośrednio przed treningiem

- obowiązkowo zakrywaj twarz (maseczka zakrywająca nos i usta) do momentu dotarcia do obiektu i rozpoczęcia zajęć (włącznie z przebywaniem w szatni)
- wchodząc do Centrum Wspinaczkowego obowiązkowo zdezynfekuj ręce (PŁYN DOSTĘPNY PRZY WEJŚCIU)
- w szatni przebierz się w strój sportowy (miej cały czas założoną maseczkę)
- nie witaj się z kolegami i trenerem przez podanie ręki (wystarczy skinienie głową)
- instruktor odbiera grupę uczestników sprzed szatni i dopiero wtedy udają się na halę wspinaczkową
- wykonuj polecenie Trenera i ciesz się treningiem

3. Trening

- skorzystaj z płynu do dezynfekcji (JEST DOSTĘPNY W KILKU OZNACZONYCH PUNKTACH NA HALI) przed i w trakcie (np. co ok. 30 minut)
- zachowuj odległości między uczestnikami (2 m – podczas rozgrzewki jak i podczas przerw we wspinaczce)
- do odwołania obowiązuje zakaz przebywania w obiekcie rodziców – ze względu na konieczność ograniczenia ilości osób przebywających w tym samym czasie w obiekcie

4. Po treningu

- opuszczając halę wspinaczkową zdezynfekuj dłonie
- po zakończeniu zajęć na hali wspinaczkowej należy założyć maseczkę (w szatni przebywamy w maseczce)
- wypierz strój sportowy po zajęciach