

## BEZPIECZNY TRENING- Pływanie

### Mapa zachowań

#### 1. Przygotowanie w domu

- spakuj wszystkie niezbędne rzeczy na zajęcia- czepek, okulary, slipy/strój kąpielowy
- korzystaj tylko i wyłącznie z osobistego sprzętu treningowego (brak możliwości wypożyczenia czepków, okularów)
- umyj ręce

#### 2. Bezpośrednio przed treningiem

- obowiązkowo zakrywaj twarz (maseczka zakrywająca nos i usta) do momentu dotarcia do szatni
- wchodząc na halę basenową obowiązkowo zdezynfekuj ręce (PŁYN BĘDZIE DOSTĘPNY NA BASENIE)
- nie witaj się z kolegami i trenerem przez podanie ręki (wystarczy skinienie głową)
- ustaw się w wyznaczonym miejscu na zbiórce przed zajęciami
- wykonuj polecenie Trenera i ciesz się treningiem

#### 3. Trening

- skorzystaj z płynu do dezynfekcji (BĘDZIE DOSTĘPNY NA BASENIE)
- zachowaj odległości między koleżankami/kolegami w trakcie zbiórki
- do odwołania obowiązuje zakaz przebywania na obiekcie rodziców zawodników – ze względu na konieczność ograniczenia ilości osób przebywających w tym samym czasie na obiekcie

#### 4. Po treningu

- opuszczając halę basenową- zdezynfekuj dłonie
- po zakończeniu zajęć i opuszczeniu szatni należy nałożyć ponownie maseczkę.
- wypierz strój po treningu w domu