

Aktualizacja: Kraków, 18.05.2020

BEZPIECZNY TRENING - Zajęcia Rowerowe

Mapa zachowań

1. Przygotowanie w domu

- na zajęcia ruszamy w stroju sportowym (szatni brak) – obowiązkowo kask, maseczka, rękawiczki rowerowe
- zabierz ze sobą płyn do dezynfekcji rąk w małej buteleczce
- zabierz ze sobą coś do picia we własnym bidonie
- skorzystaj z toalety
- korzystaj tylko i wyłącznie z osobistego sprzętu treningowego - rowerowego
- umyj ręce

2. Bezpośrednio przed treningiem

- obowiązkowo zakrywaj twarz (maseczka zakrywająca nos i usta) do momentu dotarcia na zbiórkę.
- nie witaj się z kolegami i trenerem przez podanie ręki (wystarczy skinienie głową i dzień dobry ☺)
- zdezynfekuj ręce przed zajęciami rowerowymi (tuż przed zbiórką)
- ustaw się w wyznaczonym miejscu z zachowaniem odległości
- wykonuj polecenie Trenera i ciesz się treningiem

3. Trening

- skorzystaj z płynu do dezynfekcji w trakcie zajęć rowerowych, ale tylko w wyznaczonym przez trenera czasie np. na postojach
- w zajęciach maksymalnie może uczestniczyć 14 uczestników + do 2 trenerów (taki zestaw jest rekomendowany przez kluby sportowe w oparciu o zarządzenia Rządu)
- zachowuj odległości między uczestnikami (podczas jazdy na rowerze i w przerwie - 2 m)
- obowiązuje regulamin wycieczek rowerowych SKSiT Glosator i STO64
- podczas wycieczki obowiązek zakrycia twarzy, wyjątek jazda w lesie

4. Po treningu

- opuszczając zajęcia rowerowe zdezynfekuj ręce
- pamiętaj o zachowaniu odległości i ciągłym zakryciu twarzy
- bezwarunkowo poddaj strój "obróbce termicznej". Wypierz go.