

Aktualizacja: Kraków, 18.05.2020

BEZPIECZNY TRENING- Rolki na OTWARTEJ PRZESTRZENI Mapa zachowań

Zajęcia odbywają się na otwartym powietrzu na boisku przy ul Stradomskiej 10, które dzierżawi SSKSiT Glosator od Urzędu Miasta.

Boisko nie posiada zaplecza w formie szatni, łazienek i toalet.

Zajęcia trwają 45 minut.

1. Przygotowanie w domu

- na zajęcia ruszamy w stroju sportowym
- korzystaj tylko i wyłącznie z osobistego sprzętu treningowego (rolki, kask oraz ochraniacze)
- zaleca się skorzystanie z toalety przed wyjazdem na trening
- zabieramy wodę do picia

2. Bezpośrednio przed treningiem

- obowiązkowo zakrywaj twarz (maseczka zakrywająca nos i usta) do momentu dotarcia na zbiórkę na boisku.
- wchodząc na boisko obowiązkowo zdezynfekuj ręce (płyn dostępny u Pani Beaty lub we własnym zakresie)
- nie witaj się z uczestnikami i trenerem przez podanie ręki (wystarczy skinienie głową)
- załóż ochraniacze i rolki w wyznaczonym miejscu przez Trenera
- ustaw się w wyznaczonym miejscu na boisku przed zajęciami
- wykonuj polecenie Trenera i ciesz się treningiem

3. Trening

- podczas samych zajęć na boisku nie musisz nosić maseczki (na boisku nie ma obowiązku zakrywania twarzy)
- skorzystaj z płynu do dezynfekcji w trakcie zajęć co 15-20 minut
- limit uczestników na otwartej przestrzeni: 14 uczestników + do 2 trenerów
- zachowuj odległości między uczestnikami (2 m odległości)
- sprzęt wykorzystywany w trakcie zajęć zbiera tylko i wyłącznie Trener
- do odwołania obowiązuje zakaz przebywania na obiekcie rodziców zawodników – ze względu na konieczność ograniczenia ilości osób przebywających w tym samym czasie na obiekcie (dzieci będą odbierane od Rodziców oraz potem przekazywane przy głównym wejściu do budynku przy ul. Stradomskiej 10, należy pamiętać o zachowaniu 2m odległości)

4. Po treningu

- opuszczając boisko zdezynfekuj dłonie
- po treningu załóż ponownie maseczkę zakrywającą nos i usta.
- bezwarunkowo poddaj strój "obróbce termicznej". Wypierz go.

Sprzęt wykorzystywany do treningu będzie dezynfekowany po zakończeniu zajęć danej grupy oraz wszystko inne co wymaga dezynfekcji (ławki, klamki, drzwi).

Aktualizacja: Kraków, 18.05.2020

BEZPIECZNY TRENING- Rolki na SALI

Mapa zachowań

Sala udostępnia tylko toaletę dla uczestników, nie udostępnia szatni

1. Przygotowanie w domu

- na zajęcia ruszamy w stroju sportowym
- korzystaj tylko i wyłącznie z osobistego sprzętu treningowego (rolki, kask oraz ochraniacze)
- zaleca się skorzystanie z toalety przed wyjazdem na trening
- zabieramy wodę do picia

2. Bezpośrednio przed treningiem

- obowiązkowo zakrywaj twarz (maseczka zakrywająca nos i usta) do momentu dotarcia na zbiórkę na salę obowiązkowo zdezynfekuj ręce
- nie witaj się z uczestnikami i trenerem przez podanie ręki (wystarczy skinienie głową)
- załóż ochraniacze i rolki w wyznaczonym miejscu przez Trenera
- ustaw się w wyznaczonym miejscu na sali przed zajęciami
- wykonuj polecenie Trenera i ciesz się treningiem

3. Trening

- podczas samych zajęć na sali nie musisz nosić maseczki
- skorzystaj z płynu do dezynfekcji w trakcie zajęć co 15-20 minut
- limit uczestników w salach lub halach sportowych: do 300 m² – 12 uczestników + 1 trener, 301 – 800 m² – 16 uczestników + do 2 trenerów, 801 – 1000 m² – 24 uczestników + do 2 trenerów
- zachowuj odległości między uczestnikami (2 m odległości)
- sprzęt wykorzystywany w trakcie zajęć zbiera tylko i wyłącznie Trener
- do odwołania obowiązuje zakaz przebywania na obiekcie rodziców zawodników – ze względu na konieczność ograniczenia ilości osób przebywających w tym samym czasie na obiekcie (dzieci będą odbierane od Rodziców oraz potem przekazywane przy głównym wejściu, należy pamiętać o zachowaniu 2m odległości)

4. Po treningu

- opuszczając salę zdezynfekuj dłonie
- po treningu załóż ponownie maseczkę zakrywającą nos i usta.
- bezwarunkowo poddaj strój "obróbce termicznej". Wypierz go.

Sprzęt wykorzystywany do treningu będzie dezynfekowany po zakończeniu zajęć danej grupy oraz wszystko inne co wymaga dezynfekcji (ławki, klamki, drzwi).