

Začátek tréninků po nucené pauze



Vzhledem k situaci, která během minulých týdnů nastala, nám nebylo prozatím v některých tělocvičnách umožněno pokračovat v trénincích ani v upraveném režimu. Proto jsme se rozhodli vypsát náhradní tréninky, které jsou určeny pro všechny členy oddílu JUDO Neratovice.

Tréninky se budou konat v náhradních prostorách a termínech v Centru volného času v **Měšicích** každou **středu** a **pátek**. **Pátky budou zatím pouze do konce května.**

Tréninky budou rozděleny na dvě skupiny a to vždy od **17 – 18 hodin začátečníci (do bílo - žlutého pásu)** a od **18:15 – 19: 45** všichni pokročilí a dospělí (**od žlutého pásu**).

První trénink bude ve středu 20. 5. 2020 a další v pátek 22. 5. 2020 v Měšicích!

Prosím všechny, kteří mají v plánu na tréninky dorazit, ať se předem ozvou na email info@judo-neratovice.cz nebo na tel. 723 310 708. Vždy do emailu nebo sms uveďte: jméno judisty, den a čas tréninku.

Tréninky se budou řídit hygienickými pravidly a doporučeními od Českého svazu judo pro využívání vnitřních sportovišť!!

Zásady pro trénování:

- 1) Vyplnit a odevzdat čestné prohlášení /viz níže/ (o neexistenci příznaků virového infekčního onemocnění).
- 2) Neposílejte na tréninky své děti v případě jakéhokoliv příznaků nemoci.
- 3) Přítomnost rodičů během tréninku není možná (musí být mimo budovu centra).
- 4) Šatny ani sprchy nejsou k dispozici.
- 5) K dispozici budou dezinfekční prostředky.

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

O NEEEXISTENCI PŘÍZNAKŮ VIROVÉHO INFEKČNÍHO ONEMOCNĚNÍ



Jméno a příjmení:

.....

datum narození:

trvale bytem:

1. Prohlašuji, že se u výše uvedeného dítěte/žáka/studenta/účastníka vzdělávání neprojevují a V posledních dvou týdnech neprojevily příznaky virového infekčního onemocnění (*např. horečka, kašel, dušnost, náhlá ztráta chuti a čichu apod.*).

2. Prohlašuji, že jsem byl seznámen s vymezením osob s rizikovými faktory a s doporučením, abych zvážil tyto rizikové faktory při rozhodování o účasti na sportovních aktivitách.

3. Souhlasím s účastí výše jmenovaného na sportovních aktivitách **JUDO NERATOVICE, z.s.** (dále jen Klubu) od 11. 05. 2020 za dodržení hygienických opatření nastavených klubem.

V Dne

.....

Podpis zletilého člena Klubu
nebo zákonného zástupce nezletilého

Hygienická opatření pro trénink klubu: JUDO NERATOVICE

- doba tréninku je zkrácena o 15 minut pro možnost střídání tréninkových skupin
- přítomnost rodičů během tréninku není možná
- šatny ani sprchy nejsou k dispozici
- k dispozici je dezinfekční prostředek
- sportovci a ostatní účastníci musejí dodržovat vzdálenost minimálně 2 metry



Informace pro účastníky tréninků v době mimořádných opatření

**Uvolňování opatření je námi všemi velmi očekávané,
ale i velmi křehké.**

**Sebemenší nezodpovědnost může mít nepříjemné následky
pro všechny účastníky tréninků.**

Proto Vás žádáme o dodržování těchto pravidel:



Dodržujte důkladnou hygienu nejen zde, ale i doma.

Sledujte zdravotní stav všech členů Vaší rodiny.

**NEPOSÍLEJTE na tréninky své dítě v případě
jakéhokoliv příznaku nemoci.**



BUĎME NAVZÁJEM OHLEDUPLNÍ!

Hygienická opatření během tréninků juda:

- * doba tréninku je zkrácena o 15 minut pro možnost střídání
tréninkových skupin**
- * přítomnost rodičů během tréninku není možná**
- * šatny ani sprchy nejsou k dispozici**
- * k dispozici je desinfekční prostředek**
- * dodržujte od sportovců vzdálenost
minimálně 2 metry**

Tréninkové časy:

COVID-19 VE SROVNÁNÍ S OSTATNÍMI NEMOCEMI

PŘÍZNAKY	COVID-19	NACHLAZENÍ	CHŘIPKA	ALERGIE
HOREČKA	BĚŽNÉ	VZÁCNÉ	BĚŽNÉ	OBČAS
SUCHÝ KAŠEL	BĚŽNÉ	SLABÉ	BĚŽNÉ	OBČAS
DÝCHAVIČNOST	BĚŽNÉ	NE	NE	BĚŽNÉ
BOLESTI HLAVY	OBČAS	VZÁCNÉ	BĚŽNÉ	OBČAS
BOLESTI	OBČAS	BĚŽNÉ	BĚŽNÉ	NE
BOLEST V KRKU	OBČAS	BĚŽNÉ	BĚŽNÉ	NE
ZÁVRATĚ	OBČAS	OBČAS	BĚŽNÉ	OBČAS
PRŮJEM	VZÁCNÉ	NE	OBČAS*	NE
RÝMA	VZÁCNÉ	BĚŽNÉ	OBČAS	BĚŽNÉ
KÝCHÁNÍ	NE	BĚŽNÉ	NE	BĚŽNÉ

*OBČAS U DĚTÍ