

Vážení členové oddílu NAMU, rodiče, přátelé a podporovatelé,

s ohledem na stávající omezení související s hygienickou situací v ČR, si dovoluujeme upřesnit, jak budou do odvolání probíhat tréninky Taekwondo ve všech lokalitách, kde škola NAMU cvičí a připravujeme naše cvičence pravidelně na závody.

Nadále platí všechna opatření, která jsme zavedli, a která se snažíme maximálně dodržovat a to zejména: měření teploty při příchodu do místa cvičení, desinfekce rukou před vstupem do šaten, zápis docházky, příchod do budovy a šaten výhradně v roušce, nebo s jiným prostředkem, který zakrývá ústa a nos a omezuje šíření vydechovaných kapének do okolí nositele ochranného prostředku. V průběhu cvičení v hale/tělocvičně se připravují sportovci bez roušek, v budově je omezený pohyb bez roušky. Všichni cvičenci jsou povinni si při odchodu z tělocvičny/haly nasadit ochranu dýchacích cest. Při ukončení tréninku a při odchodu z tréninku jsou cvičenci povinni provést opět desinfekci rukou.

Navíc připomínáme dvě základní pravidla:

- 1) **Pokud jste nachlazení**, nebo máte příznaky respiračního onemocnění, **nechoďte**, prosím, **na tréninky**, šetřete své kamarády a jejich zdraví 😊
- 2) **Rodiče a doprovod zůstává po celou dobu tréninku mimo prostory ke cvičení a šatny**, cvičence si vyzvedávejte před halou/tělocvičnou/budovou po skončení tréninku

Prosím, níže uvedené řádky drobně upravují časy a technické stupně na jednotlivých trénincích tak, abychom plnili požadavky hygieniků, **VE VŠECH 3 DNECH JSOU DROBNÉ ZMĚNY**, prosím, **VĚNUJTE jim POZORNOST**

POZOR DROBNÉ ZMĚNY V TECHNICKÝCH STUPNÍCH A JEJICH TRÉNINCÍCH:

- **ÚTERÝ** - v 14:45 vyzvedáváme děti z družiny v ZŠ Čestlice, **15:00 začíná trénink pro začátečníky a 9. KUP** (tj. bílé pásky a žluté proužky, **POZOR DOČASNÁ ZMĚNA**), v 16:00 začíná trénink pouze pro žlutý pásek a vyšší.
- **STŘEDA** - od 18:00 hodin cvičí začátečníci a 9. kup (bílá a bílo-žluté pásky), **od 19:00 hodin cvičí 8. – 4. kup, tedy žluté – modré pásky (DOČASNÁ ZMĚNA)**, od 20:00 hodin cvičí 3. kup a vyšší (modročervený pásek a vyšší, **DOČASNÁ ZMĚNA**)
- **ČTVRTEK** - od 15:30 do 16:15 cvičí začátečníci a 9. kup (bílá a bílo-žluté pásky), od 16:15 do 17:00 cvičí vyšší pásky (**DOČASNÁ ZMĚNA**)

PROSBA PRO VŠECHNY – **PROSÍME RESPEKTUJTE níže uvedené body:**

- 1) **Chodte pouze na svoje tréninky**, chceme co nejvíce omezit mísení skupin a udržet přiměřený počet cvičenců v dané hodině
- 2) Vstup do haly bude otevřen cca 10 minut před začátkem tréninku, **na trénink přicházejte nejpozději do začátku hodiny, po zahájení hodiny již bude vstup do haly uzavřen** a opět jej otevřeme až cca 10m minut před dalším tréninkem. Není v našich silách kontrolovat pozdě přichodící a provádět potřebná hygienická opatření.
- 3) **Převlékejte se v šatnách** a prostorách k tomu určených (v Nupakách se nepřevlékejte v sále, využijte šatny v přízemí)
- 4) **Nevstupujte do haly/cvičebních prostor před ukončením předchozí tréninkové jednotky**
- 5) **Po skončení tréninku opusťte cvičební prostor i šatnu co nejrychleji**, pokud potřebujete s kamarády něco probrat, učiňte tak před halou/mimo cvičební sál.

Děkujeme za pochopení a budeme se těšit na shledanou na trénincích.

Trenérský tým NAMU

