

# PLAN TRENINGÓW JUDO - od 01.06.2020r /do odwołania/

## Hala Sportów Walki

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
grupa średnia 16 <sup>15</sup> – 17 <sup>15</sup> + *grupa młodszą Trenera Piotra Kaziora	grupa przedszkole 16 <sup>30</sup> – 17 <sup>15</sup>	grupa średnia 16 <sup>15</sup> – 17 <sup>15</sup> + *grupa młodszą Trenera Piotra Kaziora	grupa przedszkole 16 <sup>30</sup> – 17 <sup>15</sup>	grupa średnia 16 <sup>15</sup> – 17 <sup>15</sup> + *grupa młodszą Trenera Piotra Kaziora
+15 minut dodatkowy czas między treningami	+15 minut dodatkowy czas między treningami	+15 minut dodatkowy czas między treningami	+15 minut dodatkowy czas między treningami	+15 minut dodatkowy czas między treningami
grupa starsza 17 <sup>30</sup> – 18 <sup>45</sup>	grupa młodszą 17 <sup>30</sup> – 18 <sup>15</sup> + *grupa początkująca Trenera Piotra Kaziora	grupa starsza 17 <sup>30</sup> – 18 <sup>45</sup>	grupa młodszą 17 <sup>30</sup> – 18 <sup>15</sup> + *grupa początkująca Trenera Piotra Kaziora	grupa starsza 17 <sup>30</sup> – 18 <sup>45</sup>

- grupa starsza – poniedziałek, środa, piątek ( 17.30 – 18.45 ) - Trener prowadzący Lidiusz Kazior
- grupa średnia + ( \*grupa młodsza Trenera Piotra Kaziora ) -poniedziałek, środa, piątek (16.15 – 17.15 )  
- Trener prowadzący Lidiusz Kazior
- grupa przedszkole – wtorek i czwartek ( 16.30 – 17.15 ) – Trener prowadzący Irena Waszkinel
- grupa młodsza + ( \*grupa początkująca Trenera Piotra Kaziora ) – wtorek i czwartek ( 17.30 – 18.15 )  
– Trener prowadzący Irena Waszkinel

### **Uwaga: PROCEDURA BEZPIECZNEGO POBYTU DZIECKA W TRAKCIE TRENINGÓW JUDO**

Rekomendacje dla zawodników (wspólne dla wszystkich grup wiekowych):

1. Zabronione jest przyprowadzanie na trening zawodnika chorego lub wykazującego objawy choroby, a także jeżeli zawodnik lub jakikolwiek domownik jest objęty kwarantanną.
2. W drodze na trening umieść swoje ubrania treningowe (Judogi) pod dressem (+ kurtka, jeśli to konieczne), aby nie zabrudzić się podczas podróży do dojo i uniknąć faz ubierania się i przebierania (szatnie są nieczynne).
3. Skorzystaj z toalety przed treningiem (żeby unikać wychodzenia z sali treningowej do pomieszczeń wspólnych typu toaleta).
4. Weź torbę (o średniej lub dużej objętości), w której musi znajdować się jednorazowe chusteczki do nosa, środek odkażający, klapki, butelka wody, maseczka i kontakt do osoby, którą trzeba poinformować o ewentualnych problemach zdrowotnych podczas treningu.
5. W drodze na trening i z powrotem postępuj zgodnie z zaleceniami rządu.
6. Przed wznowieniem treningów na macie wypełnij i przekaż Trenerowi **Kwestionariusz sanitarny uczestnika zajęć judo** ( w załączniku ) - opisujący Twój stan zdrowia i ewentualne zagrożenia (nie ukrywaj informacji, które mogą skutkować zakażeniem).