

**REGULAMIN ZAJĘĆ PROWADZONYCH
PRZEZ SZKOŁĘ SAMOOBRONY I WALKI WRĘCZ W CZASIE PANDEMII COVID 19**

1. Zajęcia prowadzone są na sali gimnastycznej lub boisku sportowym Szkoły Podstawowej w Radłowie ul. Wiejska 52.
2. Treningi odbywają się w grupach liczących maksymalnie 12 osób.
3. Trening trwa 60 minut dla grupy dziecięcej/ młodzieżowej i 90 minut dla dorosłych.
4. W treningach mogą uczestniczyć osoby zdrowe, które nie są poddane kwarantannie i nie miały kontaktu w ostatnich 24 dniach z osobami chorymi na COVID 19 lub przebywającymi na kwarantannie.
5. Przed przystąpieniem do zajęć każdy ćwiczący obowiązany jest złożyć oświadczenie o stanie zdrowia (do pobrania na stronie internetowej Szkoły Samoobrony i Walki Wręcz - www.ssiww.modernjuitsu.pl).
6. Wejście do obiektu sali odbywa się z zachowaniem 2-wu metrowych odstępów.
7. Do obiektu sali gimnastycznej wchodzi jedynie ćwiczący.
8. Przed wejściem do obiektu sali każdy ćwiczący ma sprawdzaną temperaturę ciała i obowiązany jest do dezynfekcji rąk.
9. Osoba z podwyższoną temperaturą ciała (powyżej 38°C) nie może wejść na teren obiektu sali gimnastycznej i wziąć udział w zajęciach treningowych.
10. Między poszczególnymi grupami zachowana jest 15-sto minutowa przerwa pozwalająca na uniknięcie „krzyżowania” się grup w obiekcie i dokonania wietrzenia oraz dezynfekcji sali gimnastycznej i sprzętu treningowego,
11. W czasie zajęć nie ma możliwości korzystania z szatni i węzła sanitarnego (poza toaletą).
12. Na trening każdy ćwiczący przychodzi ubrany w kimono lub inny strój sportowy.
13. Przed wejściem na salę gimnastyczną należy ściągnąć obuwie lub klapki i pozostawić je w korytarzu.
14. Na salę gimnastyczną można wnieść jedynie butelkę z wodą.
15. Przed wejściem na matę każdy ćwiczący obowiązany jest do dezynfekcji stóp.
16. Środki do dezynfekcji rąk i nóg zapewnia Szkoła Samoobrony i Walki Wręcz.
17. Podczas treningu każdy uczestnik zajęć ćwiczy w parze ze stałym partnerem.
18. W czasie zajęć utrzymany jest dystans 2 m między ćwiczącymi parami.
19. Wszyscy ćwiczący opuszczają obiekt sali gimnastycznej z zachowaniem 2 –wu metrowych odstępów.

Zaleca się, aby każdy uczestnik zajęć po przybyciu do domu wziął prysznic lub kąpiel, wyprał kimono i pas, dokonał dezynfekcji kłapek.