

**Zgodnie z przepisami opublikowanymi na stronie Ministerstwa Sportu
Klub Sportów Walki BUSHIDO w Żychlinie (Janowicach) pragnie przedstawić szczegółowe
wytczne dotyczące formuły prowadzenia treningów ju-jitsu od 3.09.2020r.**

W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo zawodników i prowadzących treningi klub:

- umożliwi korzystanie z sali oraz szatni i węzła sanitarnego (w miarę możliwości oddzielnych szatni dla obu grup szkoleniowych w najkrótszy możliwy sposób i z zachowaniem zalecanego dystansu społecznego);
- zapewnia środki do dezynfekcji rąk i sprzętu sportowego (osoby korzystające z obiektu lub sprzętu są obowiązane do dezynfekcji rąk, wchodząc i opuszczając obiekt);
- dezynfekuje urządzenia i sprzęt sportowy po każdym użyciu i każdej grupie ćwiczeniowej (przed treningiem młodszej grupy i po jego zakończeniu, a następnie przed treningiem starszej grupy i po jego zakończeniu – w związku z powyższym godziny treningu starszej grupy ulegają zmianie na 18:15 – 19:45);
- zapewnia 15-minutowe odstępy między wchodzącymi i wychodzącymi grupami lub w inny sposób ogranicza kontakt pomiędzy grupami ćwiczących.

Nadal obowiązuje nakaz zachowania dystansu 2 m oraz nakaz noszenia maseczek w przestrzeni publicznej, ale nie ma obowiązku noszenia maseczki przez prowadzący i zawodników podczas treningów.

Rekomendacja klubu dotycząca prowadzenia zajęć i treningów ju-jitsu:

Wznowienie treningów powinno odbywać się przy zachowaniu szczególnych warunków bezpieczeństwa, jeśli zajdzie taka potrzeba z ograniczeniem liczebności grup treningowych włącznie.

Ogólne zalecenia aktywności:

- możliwość treningów w parach, ale z zachowaniem minimum 2 m odstępu pomiędzy parami;
- ćwiczenia w stałych parach;
- ograniczenie liczby ćwiczących;
- umiejętności motoryczne i techniczne – podstawy w tachi-waza (stójce);
- noszenie maseczki (trener, zawodnik) z wyłączeniem uczestnictwa w treningu.

Zalecenia zdrowotne, które należy wziąć pod uwagę przed pójściem na trening:

- zostać w domu jeśli przebywasz w gospodarstwie domowym z osobą, u której stwierdzono zakażenie COVID-19;
- zostać w domu jeśli mieszkasz z osobą z grupy podwyższonego ryzyka (> 70 lat, przewlekła choroba);
- zostać w domu i zgłoś się do lekarza jeśli masz którykolwiek z podanych objawów sugerujących zakażenie COVID-19 (gorączka > 38, katar, kaszel, duszności, ból w klatce piersiowej, zmęczenie, utrata smaku lub węchu, biegunka itp.).

Ogólne zasady organizacji treningu:

1. Rekomendowany czas treningu dla dzieci do 14 lat:

- 5 do 10 minut od wejścia na teren obiektu do rozpoczęcia treningu;
- trening 60 minut;
- 5 do 10 minut od końca treningu do wyjścia z obiektu;
- zawodnicy niepełnoletni w wieku do lat 14 przychodzą na trening w towarzystwie opiekuna, opiekunowie pozostają w miarę możliwości poza obiektem.

2. Czas treningu dla zawodników starszych >14 lat:

- ustala trener z obowiązkowym zachowaniem 15 minut odstępu między treningami, aby uniknąć krzyżowania się grup;
- w przerwie pomiędzy treningami obowiązkowo należy zdezynfekować matę i wykorzystywany sprzęt oraz wywietrzyć salę (jeśli jest taka możliwość);
- zasady korzystania z obiektu zgodne z regulaminem ustalonym przez zarządcę obiektu;
- program treningu ustala trener odrębnie dla każdej grupy ćwiczeniowej.

Rekomendacje dla zawodników:

- upewnij się, że twoje ubrania treningowe zostały wyprane;
- musisz mieć czyste dłonie i odpowiednio przycięte paznokcie;
- skorzystaj z toalety przed treningiem (żeby unikać wychodzenia z sali treningowej do pomieszczeń wspólnych typu toaleta);
- w drodze na trening w miarę możliwości unikaj transportu publicznego;
- w miarę możliwości w drodze na trening umieść swoje ubrania treningowe pod dresem (+ kurtka, jeśli to konieczne), aby nie zabrudzić się podczas podróży do dojo i uniknąć faz ubierania się i przebierania, bądź też ograniczyć je do minimum;
- weź torbę (o średniej lub dużej objętości), w której muszą 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;
- w drodze na trening i z powrotem postępuj zgodnie z ogólnymi przepisami i zaleceniami.

Rekomendacje dot. czynności, które należy podjąć po przybyciu do domu:

- kąpiel;
- wypranie ju-jitsu-gi i pasa;
- dezynfekcja kłapek;
- uzupełnienie zestawu sanitarnego (żel antybakteryjny, chusteczki, maska na następny trening itp.).