

Vážení členové, kamarádi, cvičenci a rodiče,

od zítra, tj. od úterý 15. 9. 2020 nám začínají tréninky. Už se na vás všechny moc těšíme a pevně věříme, že nám tréninky na podzim co nejdéle vydrží. S ohledem na stávající hygienickou situaci v ČR a aktuální legislativu, považujeme za užitečné shrnout základní principy chování před tréninky při příchodu do místa cvičení, během cvičení a pobytu v hale a po trénincích, před opuštěním místa, kde cvičíme. Jde o stručný výklad právníků ČUS (Česká Unie Sportu, dříve ČSTV) a výtah z příloženého dokumentu, pokud by kohokoliv z Vás zajímal detail – můžete si jej prostudovat. Pro usnadnění – jsme skupina, uvedená v Článek I., odst. x).

Pamatujte, prosím - I když si můžeme o některých stávajících opatřeních myslet něco, co není úplně v souladu s naším přesvědčením, budeme opatření v přiměřené míře dodržovat. Stejně tak neradi bychom ale umřeli strachy z neznámého. Buďme tedy realisty, použijeme selský rozum a níže uvedené respektujeme.

Před příchodem na tréninky, zdravotní stav:

Pokud jste zdraví, neomezujte se v pohybu, naopak sportujte, hýbejte se, zocelujte se, ať si udržíte lepší fyzickou kondici a vyšší odolnost proti nejrůznějším fujtajblům, poletujícím okolo Vás 😊
Pokud pociťujete příznaky nemoci, nastuzení, zejména kašel, rýma, teplota, uvařte si čaj, dejte si vitamíny, něco dobrého na mlsání, zalezte do postele a nechoďte do haly ani do tělocvičny a vypoťte se, ať nenadělíte ostatním kamarádům nechtěný dáreček 😊
Buďte ohleduplní – jak se budete chovat Vy k okolí, tak se bude chovat okolí k Vám. I kdyby v současnosti neexistoval žádný COVID, je to základ slušného a ohleduplného chování.

Příchod na tréninky, do haly:

Platí zde pravidlo – rouška není handicap, ukazujete s ní Vaši ohleduplnost vůči ostatním, ochotu respektovat pravidla a to, že Vám záleží na kamarádech a blízkých lidech, které máte rádi.
Při příchodu do šaten/haly mějte roušky nasazené. U vchodu použijte desinfekci na ruce a pečlivě si je ošetřete. Roušku si sundejte až těsně před zahájením cvičební hodiny a odložte si ji do skříňky nebo tašky, nenechte prosím roušku volně povalovat v hale nebo šatně.

Jak cvičit:

Cvičíme bez roušek, pokud na Vás přijde neodolatelné nutkání si zakašlat nebo zakýchat, zakryjte si ústa a nos kapesníkem, rukávem nebo předloktím, abyste minimalizovali množství poprskaných kamarádů 😊

Co diváci a čekající rodiče:

Prosíme všechny necvičící, aby při celém pobytu v šatně / hale / tělocvičně měli stále nasazené roušky. Pokud roušku nemám, počkám mimo cvičební prostory a děti / cvičence vyzvednu před halou / tělocvičnou.

Jak se chovat po skončení hodiny:

Diváci a necvičící – s nasazenou rouškou opusťte cvičební prostor a šatny a na své děti / cvičence počkejte ideálně před halou /tělocvičnou. Nezdržujte se, prosím, zbytečně dlouho, v prostoru šaten.
Členové a cvičenci – bezprostředně po skončení výukové hodiny si nasadte roušku a opusťte prostory pro cvičení a odeberte se do šaten. S ohledem na množství cvičenců dbejte pokynů trenérů. Po převléknutí opusťte prostor šaten a opusťte budovu. Snažte se minimalizovat pobyt v těsných prostorách ve větším kolektivu (např. v šatnách), bezprostředně po převlečení se odeberte ven z haly / tělocvičny.

Jak se chovat, když zjistím, že jsem se nakazil na tréninku nebo jsem se nakazil jinde a pobýval jsem poté v cvičebních prostorách:

Nevěšte hlavu, není to žádná katastrofa, jen pamatujte na to, že by bylo fajn nás o případné zdravotní indispozici informovat, abychom mohli podniknout příslušná preventivní opatření. Věci je nutné řešit v klidu a s rozvahou, jste bojovníci a bojovnice, takže se nenechte zahubit strachem a obavami a pěstujte nezdolného ducha 😊😊😊, ale zároveň nezapomínejte na respekt a ohled vůči ostatním – to je naše první zásada TKD - Zdvořilost. Za pár měsíců se tomu budeme možná smát ale do té doby budme vůči sobě ohleduplní prosím, ať nám hned cvičení neznemožní.

Pokud byste si nebyli jistí, že jste vše pochopili správně nebo nevíte, jak se k uvedenému postavit, klidně nás kontaktujte – společně vše vyřešíme 😊

Už se na vás všechny moc těšíme, namasírujte si nohy a všechny svaly, čeká nás zase pohyb 😊

Honza a Lada – trenérský tým NA-MU