

## WAŻNE! Wytyczne GIS i PZK w sprawie treningów w okresie pandemii

Wpisany przez Webmaster

Poniedziałek, 18 Maj 2020 13:29 - Zmieniony Poniedziałek, 01 Czerwiec 2020 12:55

---

### OSU!!!

Wykaz zajęć treningowych [w okresie pandemii](#) znajdziecie Państwo

### UWAGA!!!

**Bardzo prosimy zapoznać się z wytycznymi, których musimy bezwzględnie przestrzegać.**

#### Ogólne wytyczne:

- ilość trenujących od 30.05.2020 ograniczona jest do 150 osób na salach lub wszelkich obiektach o

#### Przed wejściem:

- obowiązuje dezynfekcja rąk dla wchodzących i opuszczających obiekt.
- *przed wejściem na salę dokonywany będzie pomiar temperatury ćwiczących tylko w przypadku za*

#### Przebywając na obiekcie:

- będzie się odbywała weryfikacja uczestników przez organizatora (lista)
- nie ma obowiązku zakrywania *nosów i ust przez osobę uprawiającą sport i osoby prowadzącej zajęcia),*

## WAŻNE! Wytyczne GIS i PZK w sprawie treningów w okresie pandemii

Wpisany przez Webmaster

Poniedziałek, 18 Maj 2020 13:29 - Zmieniony Poniedziałek, 01 Czerwiec 2020 12:55

---

- istnieje możliwość korzystania z szatni w przypadku zajęć na salach sportowych oraz z węzłów sanitarnych
- przy przywitaniu nie należy podawać rąk, witamy się tylko ukłonem przy zachowaniu odległości.

### Rekomendacje Polskiego Związku:

- po każdym treningu należy wyprać (zamiast w prasie) lub przetrzeć (nie w praniu) odzież treningową (nieochroniacką), w tym rękawiczki
- zawodnicy mogą korzystać z jakiegokolwiek sprzętu treningowego
- zawodnicy są zobowiązani do dezynfekcji osobistego sprzętu treningowego po każdym treningu,
- dezynfekcja urządzeń i sprzętu sportowego klubowego używanego na treningu odbywa się po każdym treningu

### Polecamy:

- dla ćwiczących na orlika aby przynosić do stołowni ciepłą wodę i ręczniki, aby przynosić do stołowni ciepłą wodę i ręczniki
- zawsze mieć przy sobie (do stołowni, do stołowni) rękawice

**Do zobaczenia na treningu! OSU!**