

ZASADY BEZPIECZNEGO TRENINGU AKADEMII GÓRNIKA ZABRZE

Projekt „Powrót do treningów – maj 2020”

Wytyczne dla opiekunów prawnych zawodników Akademii oraz trenerów Akademii Górnik Zabrze

1. Rodzice/opiekunowie doprowadzają zawodników na miejsce zbiórki (przy bramie, budynku klubowym, boisku itd.) i przekazują ich pod opiekę trenera po czym niezwłocznie opuszczają obiekt lub przebywają na nim we własnym samochodzie. Dopuszczalne jest samodzielne przyście zawodnika na miejsce zbiórki, za zgodą i wiedzą rodzica/opiekuna.
2. Udział zawodnika w zajęciach treningowych począwszy od 4.05.2020r. jest równoznaczny z tym, iż Rodzice/Opiekunowie Prawni zapoznali się z niniejszym Regulaminem i z pełną świadomością akceptują go w pełnym brzmieniu oraz zobowiązują się do jego przestrzegania.
3. Do zajęć nie zostaną dopuszczeni zawodnicy z objawami chorobowymi do których zaliczamy: kaszel, katar, gorączka, bóle głowy. Opiekun prawny deklarując trenerowi danej grupy dobrowolny udział dziecka w zajęciach oświadcza, że żaden z objawów wymienionych powyżej nie występuje u dziecka zgłoszonego do udziału w zajęciach. Deklaruje również fakt niezwłocznego powiadomienia trenera w przypadku zaistnienia wymienionych objawów.
4. Węzeł sanitarny oraz szatnie są zamknięte na wszystkich obiektach w związku z tym zawodnicy przyjeżdżają na zajęcia przebrani w strój treningowy.
5. Zakaz przemieszczania się opiekunów po obiektach. Opiekunowie znajdują się poza obiektem treningowym z zastrzeżeniem, aby nie grupować się – na boisku i w jego obrębie przebywa tylko trener i 6 zawodników. Wejście na boisko oraz jego opuszczenie po zajęciach jest możliwe tylko w obecności trenera.
6. Z uwagi na fakt, że zawodnicy mogą wejść na obiekt tylko z trenerem osoby, które stawią się na miejsce zbiórki z opóźnieniem nie będą mogły BEZWZGLĘDNIE brać udziału w treningu ani wejść na obiekt samodzielnie. Zalecamy stawienie się 5 min wcześniej przed wyznaczoną godziną zbiórki/treningu.
7. Zajęcia treningowe trwają 45 minut – w tym czasie należy odebrać dzieci z wyznaczonego punktu - przeprowadzić zajęcia - odprowadzić dzieci do rodziców.
8. Pomiędzy poszczególnymi grupami następuje 15 minut przerwy (dezynfekcja sprzętu). Tak, aby grupy treningowe, które zmieniają się nie miały ze sobą kontaktu.
9. Przed i po zajęciach zawodnikom zostanie udostępniony przez trenera płyn dezynfekujący, którym mają obowiązek umyć dłonie.
10. Przed i po zajęciach obowiązkowa dezynfekcja sprzętu treningowego i urządzeń wykorzystywanych podczas jednostki treningowej.

11. Grupa treningowa korzystająca z jednego boiska to 6 zawodników i trener.
12. Bidony lub butelki z płynami zawodnicy BEZWZGLĘDNIEMUSZĄmieć podpisane, Akademia nie zapewnia wody dla uczestników zajęć.
13. Na obiekcie obowiązkowe jest przebywanie w maseczce. Po wejściu na boisko na wyraźne polecenie trenera zawodnicy ściągają maski
14. Każdy zawodnik otrzymuje piłkę, z której korzysta przez cały trening. Zakaz wymiany piłki z innym zawodnikiem.
15. Zawodnicy, poza piłką, nie dotykają pozostałego sprzętu.
16. Gdy istnieje taka możliwość, każdy zawodnik otrzymuje indywidualnie przypisaną piłkę do domu i o nią dba – tylko na czas restrykcji!
17. Do odwołania trening opieramy na ćwiczeniach indywidualnych np. stacje – zawodnicy po określonym czasie na sygnał trenera równocześnie zmieniają stacje, unikamy gier kontaktowych 1x1, 2x1 itd. oraz gier w przewadze np. 3x1, 4x2 itp., nie organizujemy również ćwiczeń w których występują podania pomiędzy zawodnikami.
18. Trener przed zajęciami przygotowuje niezbędny sprzęt (np. dwa komplety 6 piłek, stożki itp.), tak aby maksymalnie skrócić czas przygotowania kolejnych zajęć. W znaczny sposób ogranicza ilość wykorzystywanego sprzętu.
19. Przed i po zajęciach nie podajemy sobie rąk, nie przybijamy „piątek”. Dopuszczalny jest okrzyk z zachowaniem wymaganego dystansu.
20. Po zakończeniu zajęć i dezynfekcji rąk, na wyraźne polecenie trenera zawodnicy zakładają maseczki po czym opuszczają boisko.
21. Po zajęciach trener przekazuje zawodnika pod opiekę rodzica/opiekuna po czym niezwłocznie opuszczają oni obiekt treningowy.
22. W związku z nadzwyczajną sytuacją Akademia Górnik Zabrze zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian, w tym korekt w formie i liczbie trenujących w przypadku dalszych zaleceń rządowych związanych z trwającą pandemią.
23. **PAMIĘTAJ – ZDROWIE DZIECI I MŁODZIEŻY jest dla Nas NAJWAŻNIEJSZE !**

PROSIMY WSZYSTKICH O WYROZUMIAŁOŚĆ - DLA KAŻDEGO Z NAS TO NIETYPOWA SYTUACJA. PROSIMY O DOSTOSOWANIE SIĘ DO TEJ NIECODZIENNEJ DLA NAS WSZYSTKICH SYTUACJI.