Začínáme opět trénovat!!! POZOR, změna časů tréninků!



Od 11. května je umožněno provozovat sportovní aktivity i ve vnitřních prostorách, a tak začneme od příštího týdne trénovat. Samozřejmě vše bude probíhat za dodržení požadovaných opatření. Zde jsou veškeré informace:

Účast na tréninku:

- POZOR! Na trénink mohou dorazit pouze hráči, kteří nemají zvýšenou teplotu ani příznaky jakékoliv nemoci!!!

Příchod na trénink:

- Každý hráč/ka (případně doprovod) bude mít při příchodu roušku.

- Příchod na trénink je možný nejdřív 5 minut před začátkem tréninku, aby nedocházelo k prolínání tréninkových skupin!

Převlékání:

- Každý hráč/ka bude mít na sobě již tréninkové oblečení (je možné mít na něm teplákovou soupravu), jelikož nejsou k dispozici šatny.

- Ve vestibulu se hráč/ka vyzuje z venkovních bot a přechází do haly, kde bude mít každý své místo, zde si obuje basketbalové boty, případně vysvleče tepláky či bundu.

Trénink:

- Během celého tréninku (od příchodu až po odchod) má hráč/ka na sobě roušku, kterou může sundat pouze na pokyn trenéra při cvičeních, ve kterých je dodržena požadovaná vzdálenost.

- Obsahovou náplní těchto tréninků budou bezkontaktní individuální činnosti.

- Při pauzách na pití bude každý hráč na svém místě, kde se převlékal.

Ukončení tréninku:

- Po ukončení tréninku se hráč/ka co nejrychleji obleče a odchází z haly před příchodem dalšího týmu!

Upozornění:

- Při nedodržení jakéhokoliv z výše uvedených pokynů může být hráč vyloučen z tréninkového procesu až po zbytek tohoto školního roku!

Potvrzení:

- Každý hráč/ka přinese na svůj první trénink vyplněné a podepsané toto potvrzení! Bez něj nebude umožněno vstoupit do prostor haly.

Rozpis tréninků v týdnu od 11.5. do 17.5.:

úterý 12.5.

15:00 - 16:15 Minižactvo U12 (chlapci a dívky ročníku 2008 - 2009)

16:30 - 17:45 Žákyně U14B (dívky ročníku 2005 - 2008)

18:00 - 19:15 Žáci U15 + Žáci U14A (chlapci ročníku 2004 - 2007)

středa 13.5.

16:00 - 17:15 Minižactvo U11/U10 (chlapci a dívky ročníku 2009 - 2012)

17:30 - 18:45 Ženy + Junioři U19

pátek 15.5.

17:00 - 18:30 Žáci U15 + Žáci U14A (chlapci ročníku 2004 - 2007)

18:45 - 20:15 Ženy

* Všechny tréninky probíhají v hale Jiskra!

07.05.2020 Martin Šorf

ADFORS Basket Litomyšl:
https://www.bklitomysl.cz