

## **WYTYCZNE POLSKIEGO ZWIĄZKU KARATE W ETAPIE ODMRAŻANIA SPORTU KARATE**

**Informacja Polskiego Związku Karate do klubów członkowskich - Etap IV od 1 czerwca.**

**Uzupełniające wytyczne PZK obowiązujące do czasu ogłoszenia nowych zaleceń ministerialnych.**

- **po przybyciu na obiekt treningowy należy przestrzegać zasad zachowania bezpieczeństwa i higieny zgodnie z obowiązującym rozporządzeniem,**
- **przy przywitaniu nie należy podawać rąk, witamy się tylko ukłonem REI przy zachowaniu odległości,**
- **należy przeprowadzać pomiar temperatury ciała osób wchodzących na obiekt,**
- **rekomenduje się ograniczenie ilości ćwiczeń w bliskim kontakcie z partnerem,**
- **zawodnicy podczas zajęć trenują obowiązkowo w tych samych parach bez możliwości zmian,**
- **podczas treningu zawodnicy zachowują wymaganą odległość w kontakcie z innymi parami oraz trenerem,**
- **zajęcia powinny być prowadzone z małą i średnią intensywnością w strefie tlenowej i mieszanej z akcentem na dokładność wykonania ćwiczeń oraz zadań techniczno – taktycznych,**
- **należy stosować minimum 15 minutową przerwę między grupami w celu dezynfekcji i przewietrzenia Dojo,**
- **podczas treningu w sali nie mogą przebywać osoby postronne,**
- **po każdym treningu należy obowiązkowo prać odzież treningową ( karate gi), oraz inne tekstylne pomoce np. ochraniacze według obowiązujących procedur w okresie pandemii,**
- **zawodnicy mogą korzystać tylko z własnego sprzętu treningowego,**
- **zawodnicy są zobowiązani do dezynfekcji osobistego sprzętu treningowego po każdym treningu,**

**Etap III (18-30) maja:**

**W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo zawodników na mocy decyzji ogłoszonej przez Ministerstwo Sportu od 18 maja będą obowiązywać poniższe zasady.**

**W salach i halach sportowych równocześnie będzie mogło ćwiczyć:**

**12 osób + trener (w obiektach do 300 m<sup>2</sup>),      16 osób + 2 trenerów (w obiektach od 301 do 800 m<sup>2</sup>),  
24 osoby + 2 trenerów (w obiektach od 801 do 1000 m<sup>2</sup>), 32 osoby + 3 trenerów w obiektach pow. 1000 m<sup>2</sup>),**

- **weryfikacja uczestników, zgłaszanie osób wchodzących na obiekt (zarządca),**
- **brak możliwości korzystania z szatni i węzła sanitarnego (poza WC),**
- **dezynfekcja urządzeń po każdym użyciu i każdej grupie,**
- **korzystanie z osobistego sprzętu treningowego lub dezynfekcja po użyciu,**

**obowiązkowa dezynfekcja rąk dla wchodzących i opuszczających obiekt (klub zapewnia środki dezynfekcyjne.**