

## Informacja Polskiego Związku Karate do klubów członkowskich

### **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 powyżej 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),

### **Uzupełniające wytyczne Polskiego Związku Karate 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,

Zarząd  
Polskiego Związku Karate