# Tréninky obnoveny od čtvrtka 3.12., ale s přísnými omezeními




Ve čtvrtek 3.12. přechází naše země do 3. stupně PES a s tím je spojená možnost obnovit tréninky. Jsou zde však pomerně přísná opatření, která shrneme níže, stejně jako organizační pokyny pro obnovení tréninků a rozpis, který musíme s ohledem na daná nařízení trochu upravit.

Jelikož se musí trénovat v roušce, **nebudou tréninky fyzicky náročné a zaměříme se v nich především na práci s míčem a střelbu**.

**Omezení a opatření během tréninků jsou tato:**

► Tréninku se může zúčastnit maximálně 10 osob (9 hráčů + 1 trenér).

► Po celou dobu pobytu v hale musí mít každý nasazenou roušku (při příchodu, v šatně, během tréninku, po tréninku).

► Při příchodu a odchodu je nutná dezinfekce rukou.

► Jednotlivé týmy se nesmí v hale potkávat.

► Hráč/hráčka nesmí mít sebemenší zdravotní obtíže, nebo dokonce zvýšenou teplotu!!!

**S ohledem na výše uvedená opatření prosím dodržujte tyto naše organizační pokyny:**

► Doporučujeme roušku s uchycením kolem hlavy, nikoliv pouze za uši, aby během tréninku nepadala.

► Na trénink přijďte cca 5 minut před jeho začátkem, do té doby bude hala zamčená.

► Po převlečení počkejte v šatně na pokyn trenéra, než předchozí skupina odejde do své šatny.

► V případě, že dítě jeví známky onemocnění, rozhodně ho nechte doma a na trénink neposílejte!!!

**Rozpis účasti na trénincích a nutnost omluv:**

Jelikož většina týmů čítá více jak 9 hráčů, je nutné na každý trénink udělat seznam účastníků, respektive z každého tréninku bude někdo určen, kdo bude absentovat. Tato informace přijde pomocí sms nejpozději den předem. Z tohoto důvodu je **nezbytně nutné, aby každý, kdo se má tréninku účastnit (tedy nedostal sms s tím, že má nyní absentovat), se v případě absence (nemoc, zranění, atd.) bezodkladně omluvil u Martina Šorfa pomocí sms (602 33 55 13)**, aby mohlo být jeho místo nabídnuto původně vyškrtnutému spoluhráči. Pokud se hráč/hráčka na trénink nedostaví bez omluvy, může být pro příští tréninky vyškrtnut z účasti.

Rozpis tréninků (včetně rozdělení dětí do skupin) do Vánoc naleznete v přiloženém PDF.

# ADFORS Basket Litomyšl

*01.12.2020 Martin Šorf*

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