# 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