**REGULAMIN udziału w zajęciach karate organizowanych przez UKS KOKORO w dobie Covid 19**

1. W obiekcie szkolnym pojawiamy się **nie wcześniej niż na 10 minut** przed rozpoczęciem zajęć swojej grupy,
2. Do szkoły **mogą** **wejść jedynie osoby biorące** **czynny udział w naszych zajęciach**,
3. **Rodzice oczekują na dzieci przed szkołą dopiero po zakończeniu zajęć właściwej grupy,**
4. Do obiektów szkolnych, w których prowadzone są zajęcia karate wchodzimy **w maskach na twarzy**,
5. Po wejściu do obiektu szkolnego korzystamy z podajnika, w którym znajduje się **płyn do dezynfekcji**,
6. Na parterze **zmieniamy obuwie** i udajemy się **bezpośrednio** do szatni sali treningowej

( dojo ) i przebieramy się zachowując 1,5 metra odległości od innej osoby,

1. Przy wejściu do dojo korzystamy ponownie z płynu do dezynfekcji,
2. Ćwiczymy bez masek zachowując w miarę możliwości odległość **1,5 metra** od innej osoby nie będącej domownikiem,
3. Po zakończeniu zajęć przed wyjściem z dojo ponownie korzystamy z płynu do dezynfekcji oraz **zakładamy maskę na twarz**,
4. Sprzęt treningowy jest dezynfekowany przed zajęciami każdej z grup i po każdych zajęciach,
5. Prosimy przynosić sprzęt treningowy ochronny ( ochraniacze na ręce oraz piszczel i śródstopie ) oraz dbać o ich właściwą higienę po zajęciach,
6. **Uwaga! Osoby mające jakiekolwiek objawy chorobowe wskazujące na infekcje covid 19 nie będą mogły brać udziału w zajęciach!!!**
7. **Uwaga! Instruktor będzie mierzył temperaturę osób wchodzących do dojo,**
8. **Uwaga! Osoby wiedzące o kontakcie z osobą, u której wykryto infekcję nie mogą brać udziału w zajęciach,**
9. **Kochani Karatecy dbajmy o siebie i o innych! Bądźmy odpowiedzialni.**

**OSU!**

**………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

 **/ imię i nazwisko uczestnika / /Miejscowość , data /**

**Oświadczam, że zapoznałem się i będę stosował postanowienia regulaminu udziału w zajęciach karate organizowanych przez UKS Kokoro w dobie Covid 19 .**

 **……………………………………………………………………………………………**

 **/ czytelny podpis uczestnika lub opiekuna ustawowego /**