

Spoštovane članice in člani ŠD Trnovo!

Upamo, da ste zdravi in pripravljeni na akcijo, saj nam situacija omogoča ponovno vzpostavitev vadb. Zaenkrat jih bomo izvajali na prostem in v skladu z dovoljenji ter smernicami NIJZ.

V **sredo, 13. 5. 2020**, bomo zato pričeli z določenimi aktivnostmi v športnem parku za stavbo športnega društva Trnovo.

Vsem zdravim članom in članicam bomo na prostem, v nadzorovanem okolju, ob primerni varnostni razdalji ter vsemi sprejetimi ukrepi, omočili naslednje aktivnosti:

- **vadbo Pilatesa,**
- **vadbo TNZ,**
- **vadbo Boot camp.**

Vadb se lahko udeležijo le zdrave stranke, ob preventivnih ukrepih in priporočilih, ki v času epidemije veljajo v RS, nič prej kot 5 min pred pričetkom.

Prosimo vas, da se pred vstopom izkažete z osebnim dokumentom in izpolnite vprašalnik o vašem zdravstvenem stanju, nato pa se lahko udeležite, z urnikom določenih aktivnosti.

Garderobe in vsi ostali prostori ostajajo do nadaljnjega zaprti zato vas prosimo, da pridete pripravljeni na vadbo, s svojimi bidončki za vodo, podlogami ter brisačami.

Pripravili smo navodila o preprečevanju prenosa okužbe, uporabi priporočene osebne varovalne opreme ter rekvizitov za vadbo in želimo, da se jih dosledno držite.

1. Udeležba na vadbah bo dovoljena le zdravim osebam.
2. Pristopajte posamezno in ves čas držite varnostno razdaljo, priporočena je uporaba zaščitne maske.
3. Najprej si razkužite roke, potem pa se po prejetih navodilih s strani odgovorne osebe izkažete z osebnim dokumentom ter vpišete v seznam vadečih in izpolnite vprašalnik o vašem zdravstvenem stanju.
4. V kolikor vas sili na kašelj ali kihanje storite to v notranjo stran komolca in komolec takoj dezinficirajte.
5. Zelo pomembno je, da pred vadbo med vadbo in po vadbi vseskozi držite varnostno razdaljo, ki naj znaša vsaj 2m.
6. Na vadbo pridite v športni opremi, saj uporaba garderobnih prostorov še ne bo omogočena. Prinesite svojo flaško z vodo, brisačo ter podlogo.

Bolj podrobna navodila in priporočila najdete v dokumentu: Priročnik za športne organizacije, klube in centre s smernicami za ravnanje v času epidemije na spletni strani sd-trnovo.si.

Veselimo se ponovnega druženja z vami!
Ekipa ŠD Trnovo

