



## **SK KARATE-SHOTOKAN LIBEREC**

**IČ: 70851450, Tel. +420 603 371 923**

**Borový vrch 310, Liberec 13**

Bankovní spojení: 180 580 7463/0300

E-mail: karateadminolny.cz

Internet: www.skkarate-liberec.cz

**Určeno pro:**

**členy SK karate – Shotokan Liberec**

## **INFORMACE K OPATŘENÍM COVID V SK**

Vzhledem k současné epidemiologické situaci vám zasíláme pravidla vstupu na tréninky jednotlivých skupin. Aktuální změny dle nařízení vlády naleznete vždy na našich stránkách v aktualitách COVID 19.

Vzhledem k tomu, že některá nařízení ze strany vlády jsou spíše administrativní, ale primárně neřeší možnost nakažení (např. ze strany očkovaných) a případné karantény, rozhodlo se některá pravidla upravit SK tak, aby byla v prevenci těchto rizik co nejúčinnější. V některých skupinách se jedná o vysoké částky, které jsou investovány do soutěží a přípravy (jako např. příprava na MS a světové ligy mládeže), a z tohoto důvodu se rozhodlo vedení SK stanovit systém, který jasně stanovuje pravidla vstupu do těchto tréninkových skupin a tréninku s trenéry, kterých se toto týká.

Vzhledem k tomu, že někteří členové se řídí pouze stanovisky vlády a neustále dohady omezují plynulý chod SK, rozhodlo se SK umožnit svým členům co největší komfort i v tomto směru. Je potřeba si uvědomit, že každý člověk zaujímá určité stanovisko. V případě, že patříte do skupiny bez nutnosti testování, ale můžete ohrozit činnost a chod určitých skupin a osob, musí k tomuto vedení SK přistoupit tak, aby obě skupiny měly určité možnosti. Z tohoto důvodu se snaží vedení SK vymyslet systém, který alespoň z části vyhoví všem. Je tedy na vás jakou z variant si pro své tréninky vyberete, pokud jsou v souladu s vládními nařízeními.

### **Testy, které uznáváme:**

- Oficiální PCR nebo ATG test
- Samotest domácí (ten musí vždy člen přinést a nebo jej udělat na tréninku)
- Samotest SK (lze koupit přímo na tréninku – cena 30 Kč)
- Testy ve škole / zaměstnání – nutné doložit potvrzení o provedeném testu

### **AKTUÁLNÍ NAŘÍZENÍ VLÁDY S DODATKY SK**

1. Na trénink je umožněn vstup členům od 13 let výše (nařízeno vládou )
  - a) s ukončenou vakcinací a to 14 dní od podání druhé dávky (nutné přinést na trénink dokument o vakcinaci, nebo mít u sebe v mobilu)
  - b) prodělaný Covid 180 dní (nutno doložit potvrzením a mít u sebe na tréninku)
  - c) s testem PCR 3 dny, ATG 1 den (v případě že má člen test udělaný před tréninkem bude jej trenér akceptovat i druhý den)

***dodatek SK :u varianty a) a b) bude vzhledem k tomu, že toto nezaručuje bezinfekčnost dotyčného, u skupin závodních týmů A a B umožněn vstup členům bez testu pouze na vybrané hodiny. V případě, že se chce dotyčný účastnit všech hodin je nutné se i přes očkování atd. otestovat . Platnost ATG testu pro tyto varianty je 48 hodin (pokud si test uděláte před tréninkem platí i na další dva tréninky v následujících dnech (PO-ST atd.)***

2. Na trénink je umožněn vstup dětem do 12 let dle aktuálního nařízení vlády bez omezení

***dodatek SK*** vstup pouze do tréninkových hodin bez testování. Pokud chce člen navštěvovat hodinu s testovacím režimem, musí si provést samotest buď na místě (poplatek 30,-Kč za test), nebo přinést vlastní. *Platnost ATG testu pro tyto varianty je 48 hodin (pokud si test uděláte před tréninkem platí i na další dva tréninky v následujících dnech (PO-ST atd.)*

3. Při vstupu do tréninkového prostoru, v šatnách při převlékání a při přechodu na sportoviště mají všichni členové roušku nebo respirátor (důvodem je střídání skupin) na sportovišti je trénink bez ochranných pomůcek
4. Při vstupu každý provede desinfekci rukou a následně si nechá změřit teplotu, teprve poté bude vpuštěn do tréninkového prostoru
5. V případě, že bude člen vykazovat příznaky respiračního onemocnění (rýma, kašel), nebude se moci tréninku zúčastnit
6. Vstup rodičů, nebo doprovodu je umožněn pouze za účelem administrativních záležitostí (platby, odevzdávání dokumentů atd.) a to ve dnech PO 16-17 a ST 16-18 hodin. Za předpokladu, že dotyčný dodržuje pravidla vstupu (respirátor, desinfekce, bez klinických příznaků respiračního onemocnění, atd.)

## TRÉNINKOVÝ ROZPIS

DEN	TRÉNINK S TESTEM	TRÉNINK BEZ TESTU toto se týká pouze skupin, které nespádají do povinného testování dle nařízení
PONDĚLÍ	Začátečníci + Bílé a žluté pásy 15.45-17.00 trenér: Vendula Štěpánová/Petra Piskačová	Začátečníci + Bílé a žluté pásy 16.00-17.00 trenér Hana Dostálová
	Cardio trénink 18.30-19.30 Individuální trénink závodníků 19.30-20.30 Trenér P.Piskačová	Box 19.30-20.30 externí trenéři
ÚTERÝ	Skupina B zelené, fialové pásy 16.30-17.45  Skupina A 17.30-19.00  Crossfit 19.15-20.15 trenér: Petra Piskačová	
STŘEDA	Skupina A 18.00-19.00 trenér Horňák / Piskačová  Balanční trénink 19.15-20.15 Trenér Piskačová	Začátečníci / přípravka + bílé a žluté pásy 16.00-17.00 Trenér: Hana Dostálová / Vendula Štěpánová  Skupina B 17.00-18.00 trenér Pavel Horňák  Dospělí a A bez testu 19.30-20.30 trenér Petra Kolářská
ČTVRTEK	Skupina C žluté a Bílé pásy 16-17 trenér Piskačová  Skupina B 17-18 trenér Piskačová/Horňák  Skupina A 18-19 trenér Piskačová  Kompenzace – fyziologie 19.15-20,15 Mgr. Janecká	Skupina B 17-18 trenér Horňák / Kolářská
PÁTEK		Skupiny B,A,D 18-19.15 trenér Kolářská /Horňák

**Reprezentační hodiny (ranní tréninky atd.) jsou pouze pro testované závodníky bez ohledu na vakcinaci atd. (Testování 2x v týdnu , jednou hrazeno SK)**