

Oznam

Dôležité informácie platné od 3.5.2021 k organizovaniu tréningov v exteriéry v okrese, ktorý je v II. stupni varovania.

Testy: V okresoch v II. stupni varovania nie je potrebné preukazovať sa negatívnym výsledkom testu pri vstupe na športovisko.

Rúško: Pri výkone športovej aktivity nie je potrebné mať rúško ani iné prekrytie dýchacích ciest. Kto však rúško použiť chce, môže.

Počet účastníkov: max. 6 športovcov + 1 tréner na 1 sektor

Tréningové sektory:

Sektory je možné vytvárať v interiéri aj exteriéri. V okresoch v I. a II. stupni varovania, 1 sektor = min.300 m². (naše ihrisko má rozlohu viac ako 2 000 m².)

Pre sektory musí platiť nasledovné:

- osoby v jednotlivých sektoroch sa nesmú premiešavať
- medzi sektormi musí byť zachované pásmo o min. šírke 4 metre.

Miera kontaktu: Odporúča sa dodržiavať max. možných odstupov, minimálne však 2 m, pri všetkých aktivitách.

Miesto: ZŠ, Ružová dolina 29, Bratislava na školskom ihrisku.

Rozdelenie skupín:

	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok
6:30-7:30	Taiji ranná skupina (A)	Kungfu ranná skupina (B)	Taiji ranná skupina (A)	Kungfu ranná skupina (B)
17:00-18:00	kungfu (C1)	kungfu (D)	kungfu (C1)	kungfu (D)
18:05-19:05	kungfu (C2)	Taiji (F)	kungfu (C2)	Taiji (F)
19:10-20:10	Taiji (E)	Qigong (G)	Taiji (E)	Qigong (G)

Organizácia tréningov:

1. Prosím všetkých účastníkov aby prišli na tréning vždy v určený čas, nakoľko škola nesúhlasí s ponechaním otvorených vchodových dverí. Vchodové dvere sa budú otvárať vždy 15 minút pred začatím tréningu. Kto by z oprávnených dôvodov meškal, zavolajte učiteľovi na číslo **0918 788 118** keď budete už pri vchode.
2. Pre všetkých účastníkov skupiny Qigong a niektorých skupín Taiji ktorí sa nemôžu zúčastňovať na tréningoch prezenčne bude tréning vysielaný online prostredníctvom platformy Zoom.
3. **Platba** - pri cvičení prezenčnou formou je mesačný poplatok **pre dospelých 38 Eur, pre študentov 35 Eur. Prosím všetky platby uskutočniť do 10. dňa v mesiaci**, kto neuskutoční platbu do

požadovaného termínu nemôže sa zúčastniť tréningov, to neplatí pre tých ktorí sa so mnou osobne dohodnú. **Uvedené sumy platia od mája 2021.**

4. Zaradenie do skupín je rovnaké ako pred Lock downom. To znamená že všetci ktorí sa doteraz nezúčastňovali online tréningov sa zaradia do rovnakých skupín ako cvičili predtým, čiže v rovnakých dňoch. **Pre veľké množstvo účastníkov skupiny kungfu pre pokročilých som túto rozdelil nasledovným spôsobom: Kungfu (C1) - deti a študenti, Kungfu (C2) - dospelí.**

5. Ak niekto doprevádza účastníka tréningu (rodič, starý rodič....) musí počkať pred budovou školy, nie je povolené čakanie na ihrisku.

6. Vzhľadom na to, že sme už dlho spolu necvičili budeme najskôr všetko postupne opakovať, vôbec sa nemusíte obávať , všetko potrebuje svoj čas, všetko zvládneme postupne. Hlavne aby sme cvičili pre zdravie, techniku postupne vylepšíme. Teším sa na Vás všetkých.

Plán na leto 2021:

Súčasná situácia nám dáva nádej , že bude možné urobiť aj naše letné sústredenia. V ubytovacích zariadeniach nám stále držia naše termíny.

1. Letný taiji a čchikung seminár

Tento rok budeme veľa času venovať opakovaniu. Napr. ráno si zacvičíme čchikung ktorý poznáte z tréningov, opakovanie Taiji z tréningov, poobede si môžeme spolu zopakovať vejár, palicu...

03. - 09.júla 2021, miesto: RS Púšť, Chatová oblasť 704/13, Prievidza

Prihlasovať sa môžete do 15.06. 2021

2. Letný kungfu seminár

Budeme sa venovať opakovaniu z tréningov, poobede si môžeme spolu zacvičiť modlivku a palicu.

12. - 18. júla 2021, miesto: Horská chata Limba, Partizánska dolina 534/27, Skalka pri Kremnici, Kremnica.

Prihlasovať sa môžete do 15.06.2021

Prosím vás , aby ste sa u mňa zapísali v prípade, že máte záujem o sústredenie a to do 15.06. a zároveň zaplatili zálohu 40 EUR.

