



# POLSKI ZWIĄZEK TAEKWON-DO

20-884 Lublin, ul. Milenijna 5/B, tel.: 0-81 743 01 50, tel./fax: 0-81 743 11 50

REGON 430064814, NIP 712-19-34-136, <http://www.pztkd.lublin.pl> e-mail: [Info@pztkd.lublin.pl](mailto:Info@pztkd.lublin.pl)

Konto: Bank Polskiej Spółdzielczości S.A. Oddział Lublin nr 87 1930 1709 2001 0006 3366 0001

L.dz. 061.20

Lublin, dn. 18.05.2020 r.

## Wytyczne Polskiego Związku Taekwon-Do dotyczące formuły prowadzenia zajęć

Polski Związek Taekwon-Do na podstawie Rozporządzenia Rady Ministrów w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii (Dz.U. 16.05.2020, poz. 878) informuje, że od dnia **18 maja 2020** roku obowiązywać będą następujące wytyczne dotyczące formuły prowadzenia zajęć Taekwon-Do przez kluby członkowskie:

### Wytyczne dla hal i sal sportowych:

Limity osób, które będą mogły jednocześnie korzystać z danego obiektu, muszą być dostosowane do ich powierzchni.

Powierzchnia	Liczba osób korzystających	Liczba trenerów
do 300 m <sup>2</sup>	12	1
od 301 m <sup>2</sup> do 800 m <sup>2</sup>	16	2
od 801 m <sup>2</sup> do 1000m <sup>2</sup>	24	2
powyżej 1000m <sup>2</sup>	32	3

1. Podmiot uprawniony do udostępnienia obiektu weryfikuje liczbę osób korzystających z obiektu.
2. Podmiot uprawniony do udostępnienia obiektu wyłącza możliwość korzystania z szatni i węzła sanitarnego (poza toaletą) z wyłączeniem obiektów COS oraz innych obiektów wskazanych w rozporządzeniu.
3. Podmiot uprawniony do udostępnienia obiektu zapewnia osobom korzystającym z obiektu środki do dezynfekcji rąk i sprzętu sportowego.
4. Podmiot uprawniony do udostępnienia obiektu dezynfekuje urządzenia i sprzęt sportowy po każdym użyciu i każdej grupie korzystających.
5. Podmiot uprawniony do udostępnienia obiektu zapewnia piętnastominutowe odstępy między wchodzącymi i wychodzącymi grupami korzystających lub w inny sposób ogranicza kontakt między tymi grupami.
6. Osoby korzystające z obiektu lub sprzętu są obowiązane do dezynfekcji rąk wchodząc i opuszczając obiekt.

### Dodatkowe zalecenia Polskiego Związku Taekwon-Do:

1. Organizator treningu ustala listę osób w każdej z grup treningowych uwzględniając obowiązujące limity miejsc.
2. Bezwzględnie należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa w drodze na i z treningu.
3. Osoby chore, mają kategorię zakaz uczestnictwa w zajęciach. W przypadku stwierdzenia przez prowadzącego objawów poddających w wątpliwość stan zdrowia danej osoby, nie będzie ona brała udziału w zajęciach.

4. Ćwiczący podczas treningu powinni korzystać z własnego sprzętu sportowego. Jeżeli wykorzystywany jest sprzęt klubowy, podczas jednej jednostki treningowej powinna korzystać z niego tylko jedna osoba. Po zajęciach należy go zdezynfekować.
5. Plan zajęć powinien obejmować doskonalenie indywidualnej techniki, doskonalenie układów, oraz ćwiczenia ogólnorozwojowe w zakresie możliwym do zrealizowania w w/w warunkach. Podczas zajęć należy zrezygnować ze sparingów, ćwiczeń wymagających bezpośredniego kontaktu z innymi uczestnikami zajęć, takiego jak np.; mocowanie w parach.
6. Zalecane jest zachowywanie dystansu społecznego.
7. Na tym etapie „odmrażania” sportu kluby członkowskie powinny zrezygnować z przyjmowania nowych osób na treningi lub tworzenia dla nich oddzielnych grup.
8. W związku z wyłączeniem możliwości korzystania z szatni na obiektach zamkniętych ćwiczący powinni przychodzić na zajęcia ubrani w strój treningowy (dres, dobok). Dopuszcza się możliwość treningu w obuwiu sportowym. Zmiana obuwia powinna nastąpić przed wejściem na salę.
9. Uczestnicy nieletni, którzy nie ukończyli 13 lat na zajęcia przychodzą w towarzystwie pełnoletniego opiekuna. Opiekunowie pozostają poza strefą treningu/obiektu.

### Wytyczne dla infrastruktury zewnętrznej o charakterze otwartym

Na obiektach takich jak: stadiony sportowe, boiska otwarte i półotwarte (szkolne, wielofunkcyjne, typu Orlik), będzie mogło jednocześnie przebywać maksymalnie **14 osób + 2 trenerów**.

W przypadku pełnowymiarowych boisk piłkarskich limit osób to **22 osoby oraz 4 trenerów**. Jednocześnie będzie możliwość podzielenia boiska pełnowymiarowego na dwie części. Wówczas na każdej połowie będzie mogło w tym samym momencie przebywać **16 osób + 3 trenerów**. Przy podziale pełnowymiarowego boiska należy zachować 5-cio metrową strefę buforową.

Przebywając na obiektach o charakterze otwartym, należy pamiętać o obowiązujących zasadach bezpieczeństwa:

1. Zachowaniu dystansu społecznego.
2. Obowiązku zasłaniania twarzy w trakcie drogi na dany obiekt sportowy, natomiast przebywając na obiekcie sportowym, na którym prowadzony jest trening nie ma obowiązku zakrywania twarzy.
3. Weryfikacji uczestników (zgłoszenie do zarządcy liczby osób wchodzących na obiekt).
4. Dezynfekcji urządzeń po każdym użyciu i każdej grupie, obowiązkowej dezynfekcji rąk dla wchodzących i opuszczających obiekt czy korzystaniu z osobistego sprzętu treningowego lub dezynfekcji po każdym użyciu.
5. Zarazem nadal nie będzie możliwości korzystania z szatni i węzła sanitarnego (poza WC).
6. Dodatkowe zalecenia Polskiego Związku Taekwon-Do dotyczące organizacji treningu obowiązują jak w przypadku sal i hal sportowych.

Za zgodność:



WICEPREZES  
Polskiego Związku Taekwon-Do  
ds. organizacyjny-szkoleniowych  
mgr Tadeusz Łoboda