

“TSK Sprīdītis” vispārējās fiziskās sagatavotības (krosa)



Treniņu Nolikums

Biedrība “TSK Sprīdītis” uzsāk vispārējās fiziskās sagatavotības (krosu) treniņus no 2020. gada 20. maija.

1. Treniņu dalībniekam jāievēro sekojošus nosacījumus:
 - 1) **katrs dalībnieks ievēro valstī noteiktos dotā brīža drošības noteikumus attiecībā uz Covid-19 ārkārtas stāvokļa ierobežojumiem** (savstarpēji ne mazāk kā 2m distance; ne vairāk kā divi cilvēki kopā, izņemot vienā mājsaimniecībā dzīvojošos, vai vecākus ar bērniem, ja arī tie nedzīvo kopā; nepiedalās pašizolācijas un karantīnas noteikumiem atbilstošas personas).
 - 2) katrs pilngadīgs dalībnieks atbild par savu veselību treniņu laikā; personas vecumā virs 65 gadiem ievēro pastiprinātus drošības noteikumus.
 - 3) par nepilngadīgām personām atbildīgi ir vecāki, treneri vai aizbildņi. **Bērni, jaunāki par 7 gadiem (Tandēmu grupa)** treniņā nepiedalās.
2. Treniņu starta vieta : Dobeles Ķestermeža stāvlaukums Meža prospekta pusē, iebraukšana ar velosipēdiem u.c. nemotorizētiem transporta līdzekļiem, ienākšana kājām. Autotransportu atstāt uz Meža ielas (aiz autobusu pieturas) vai autostāvvietā Tērvetes ielas pusē.
3. Treniņš notiek 2 km aplī ar starta pulksteņa palīdzību. Treniņa organizatori nodrošina roku dezinfekcijas līdzekli. Par individuālajiem aizsardzības līdzekļiem katrs rūpējas pats.
4. Pēc iesildīšanās dalībnieks individuāli dodas uz starta koridoru gar treniņu atbildīgo, kas uz lapas fiksē dalībnieka vārdu, uzvārdu un starta laiku. Pēc signāla dalībnieks dodas distancē, ne ātrāk, kā pusminūti pēc iepriekšējā dalībnieka. Katru veikto 2 km apli tā beigās treniņu atbildīgais fiksē attiecīga dalībnieka ailē. Ieskaita tikai pilnu apli, ja tajā startēts pirms kārtas kontrollaika beigām, rēķinot no individuālā starta laika.
5. Veiktie kilometri tiks publicēti “Sprīdīša” mājas lapā.