
(paraksts)
2020.gada 10.maijs

Papildinājums "Kikboksa un boksa skolas „Rīga” iekšējās kārtības un drošības tehnikas noteikumiem" (30.08.2019.):

1. Nodarbību dalībnieki, turpmāk Sportisti, uz nodarbībām ierodas sporta tērpā. Atbilstoši laika apstākļiem nodarbības var tikt organizētas svaigā gaisā vai iekštelpās (sporta tērpam un sporta apaviem jābūt atbilstošiem un ērtiem).
2. Pirms un pēc nodarbības dezinficēt rokas.
3. Ģērbtuves un dušas uz nenoteiktu laiku NESTRĀDĀS!
4. Sporta zālē ieeja ar āra apaviem un virsdrēbēm AIZLIEGTA, līdzīgi ņemt pārvelkamos apavus vai čības. Apavi un virsdrēbes tiek pārvilkti koridorī, kas atrodas pirms zāles ieejas.
5. Vecāki bērnus pavada līdz sporta zāles ārdurvīm.
6. Treneri sportistus sagaida 5 min. pirms nodarbību sākuma pie ārdurvīm.
7. Vecāki sporta zālē neienāk, bērni tiek sagaidīti pie ārdurvīm – 5min. pēc treniņa beigām.
8. Sportisti pirms nodarbībām ir rezervējuši sev vietu treniņa grupā atbilstoši vecumam un iemaņām.
9. Ierodoties uz nodarbību, Sportisti (pilngadīgi) pirms sporta zāles uz administratora galdiņa noliek savu abonementa kartiņu un pēc nodarbības paņem to.
10. Atrodoties nodarbībā, sportistiem ir jāievēro 2m distance.
11. Pēc nodarbības bez liekas kavēšanās zāle ir jāatbrīvo (5 min. laikā).
12. Somas, ekipējums, personīgās mantas tiek atstātas tam paredzētā vietā (plauktos).
13. Treniņa laikā pildot vingrinājumus uz paklāja izmantot personīgo dvielīti.
14. Pirms nodarbības aizpildīt lapiņu par iekšējās kārtības noteikumu ievērošanu.
15. Pirms un pēc nodarbības Skolas telpas tiek vēdinātas vismaz 15 minūtes.
16. Skolas inventārs pirms katras nodarbības tiek dezinficēts.
17. Apmeklējot treniņus ieteicams iegādāties un ņemt līdzi uz nodarbībām:
 - 2 pārus auduma cimds (darba cimds) vai cita veida cimds (vienī domāti sportam svaigā gaisā, otri sportojot telpā),
 - personīgo aukliņu,
 - dvielīti, ko izmantot vingrojumiem uz grīdas.
18. Pēc iespējām un laika apstākļiem nodarbības centīsities organizēt svaigā gaisā.
19. Pirms nodarbības uzsākšanas OBLIGĀTI parakstīt APLIECINĀJUMU, ka ir iepazīties ar Iekšējās kārtības noteikumiem, kā arī apliecina, ka nav bijis kontaktā ar personu, kura ir bijusi inficēta ar Covid -19.