

Друзья, рады приветствовать в разделе тренировок #живуспортомдома !



Чтобы проводить время на самоизоляции с пользой для здоровья, мы запускаем тренировки в Zoom-формате. Проводить наши тренировки будут чемпионы России, мира и Европы по разным видам спорта, действующие члены сборной России и квалифицированные инструкторы. Тренировки будут проходить для 3 возрастных категорий: дети, взрослые, активное долголетие (55+). К тренировкам может подключиться любой желающий в соответствии с расписанием.

Для этого необходимо:

- ✓ выбрать тренировку из расписания ,
- ✓ зарегистрироваться на портале живуспортом.рф (ссылка на раздел),
- ✓ получить уникальную ссылку на Zoom-тренировку,
- ✓ подключиться согласно расписанию к Zoom-конференции и приступить к тренировке

Правила участия в тренировке #живуспортомдома:

- ✓ подключиться к конференции с работающей видеокамерой (ваше окно должно быть активным, без чёрного или пустого экрана) ;
- ✓ быть в спортивной одежде ;
- ✓ повторять за тренером ;
- ✓ указывать реальные ФИО в Zoom;
- ✓ не мешать другим (вопросами, разговорами, отвлекающими делами) .

Помните, что модератор конференции вправе Вас удалить за несоблюдение указанных правил