

Красноярский тренер по футболу на время карантина проводит онлайн-занятия.

Тренер муниципальной спортивной школы «Рассвет» [Борис Емельянов](#) запустил на своем аккаунте в инстаграме ([@emelyaff](#)) онлайн-занятия для всех желающих. Первая тренировка уже прошла 24 марта в 11.00. О каждой следующей тренировке он будет сообщать в своих соцсетях.

Длительность занятия - около часа. Тренер в прямом эфире рассказывает и показывает, как выполнять упражнения.

В качестве места тренировки предлагается выбрать ближайшую спортивную площадку с резиновым покрытием или искусственной травой. В режиме реального времени участники тренировки могут повторять действия тренера и задавать интересующие вопросы в чате.

Тренер призывает даже на онлайн-занятиях не забывать про меры предосторожности, рекомендованные на сегодняшний день Министерством здравоохранения РФ: дезинфицировать руки, стараться не прикасаться к лицу и минимизировать контакты с другими людьми.