

PRIPOROČILA ZA IZVAJANJE ORGANIZIRANE JUDO VADBE V ČASU EPIDEMIJE COVID-19 – ZA REGISTRIRANE ŠPORTNIKE IN STROKOVNE DELAVCE V ŠPORTU

VELJAVNOST

- Od 7. 5. 2020

KOMU JE DOVOLJENA VADBA

- Vadba je dovoljena vsem registriranim športnikom po Zakonu o športu (od U12 dalje)
- Pri vadbi so poleg športnikov lahko prisotni le trenerji

KJE SE LAHKO IZVAJA VADBA

- Vadba se lahko izvaja v športnih dvoranah in površinah za šport v naravi, razen v športnih objektih, ki so sestavni del vzgojno-izobraževalnih zavodov.

V primeru uporabe športne dvorane, se je potrebno držati naslednjih navodil:

- Prostore je treba redno in učinkovito zračiti v skladu z Navodili za prezračevanje prostorov izven zdravstvenih ustanov v času širjenja okužbe COVID-19:
<https://www.nijz.si/sl/navodila-za-prezracevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-casu-sirjenja-okuzbe-covid-19>. Prostore je treba prezračiti pred pričetkom in po zaključku vsake vadbe. Prostore se naj v največji možni meri prezračuje tudi med vadbo.
- Prostore je treba redno čistiti in razkuževati v skladu s Priporočili za čiščenje in razkuževanje prostorov izven zdravstvenih ustanov v času epidemije COVID-19: <https://www.nijz.si/sl/navodila-za-ciscenje-in-razkuzevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-katerih-se-je-zadrzeval>. Prostore je treba čistiti in razkuževati po vsaki vadbi.
- Na vhodu v objekt, na več vidnih mestih v objektu, na izhodu iz objektater pred vhodom direktno na športno površino, je treba zagotoviti podajalnike za razkužilo
- Pred vhodom v objekt in na več vidnih mestih naj bodo smiselno izobešena splošna navodila (jih pripenjamo spodaj v tem obvestilu)
- V sanitarijah je treba zagotoviti ustrezno čiščenje in razkuževanje prostorov ter stalno zračenje. Osebe naj se gibljejo tako, da je ves čas zagotovljena medosebna razdalja 2 m. Število oseb, ki se v sanitarijah lahko hkrati zadržuje, naj bo prilagojeno velikosti prostora oz. naj v prostor osebe vstopajo posamično.
- Garderobe in skupni prostori naj bodo zaklenjeni in jih udeleženci ne smejo uporabljati, razen, če je zagotovljen prostor z najmanj 20 m²/osebo in se po uporabi prostor lahko ustrezno prezrači in ustrezno razkuži.
- Odsvetujemo tuširanje v objektu.

T: +386 (0)2 843 00 30

E:office@judoslo.si

www.judoslo.si

VSTOP IN IZSTOP IZ ŠPORTNE DVORANE TER PRIPRAVA NA TRENING

- V športni objekt morajo športniki vstopati posamezno na razdalji najmanj 2 m.
- Ob vstopu v športni objekt si udeleženci umijejo ali razkužijo roke. Neposredno pred vstopom na športno površino si vsi udeleženci obvezno ponovno razkužijo roke.
- Udeleženci naj na treninge pridejo opremljeni za začetek treninga v največji možni meri, tako da se preoblačenje, obuvanje, itd. opravi čim hitreje.
- Vsi (športniki in trenerji) si naj pred vstopom v športno dvorano nadenejo obrazno masko in jo nosijo vse do pričetka treninga. Takoj po končanem treningu si naj vsi nadenejo obrazno masko in jo nosijo vse dokler ne zapustijo športne dvorane.
- Poleg športnikov naj bodo med vadbo prisotni samo trenerji.
- Po končani vadbi vsak udeleženec odnese s športne površine in objekta vse osebne stvari in odpadno embalažo
- Neposredno po končani vadbi in pred odhodom iz vadbene površine si vsi udeleženci obvezno ponovno umijejo ali razkužijo roke.
- Vsi udeleženci naj čimprej zapustijo športni objekt in se ne zadržujejo na/v objektu.

IZVAJANJE TRENINGOV

- Razpored vadbe različnih skupin naj bo pripravljen na način, da se treningi med seboj časovno ne prekrivajo in se različne skupine vadečih med seboj ne morejo srečati v športni dvorani ali pred vhodom.
- Telesni stik med športniki v judu je dovoljen, izključno v delu tehničnega dela procesa športne vadbe, vsakič z istim partnerjem. Telesni stik več športnikov hkrati ni dovoljen. Za vse udeležence vadbe je drugače obvezno ohranjanje razdalje do drugih oseb najmanj 2 metrov.
- Za pripravo in odstranitev rekvizitov za vadbo skrbi izključno trener, ki si med vadbo večkrat umije ali razkuži roke. Vsi rekviziti, oprema in naprave, ki se bodo uporabljali med vadbo, morajo biti predhodno ustrezno razkuženi
- Športniki naj uporabljajo vsak svoj športni rekvizit v največji možni meri. Rekvizitov za individualni trening naj si ne izmenjujejo med seboj
- V času odmorov med treningom si mora vsak športnik najprej umiti ali razkužiti roke, uporabljati lastno brisačo, plastenko ali drug pripomoček ter ohranjati razdaljo 2 metrov od drugih udeležencev
- Strokovni delavci pospravijo skupne rekvizite in jih razkužijo na ustrezen način. Po končani vadbi je potrebno očistiti/razkužiti tudi tla objekta ter predmete in površine, ki se jih pogosto dotika (blazine, kljuke,...). Pri uporabi razkužila dosledno upoštevamo navodila proizvajalca, še zlasti kontaktni čas (čas, ki je potreben, da razkužilo na predmetih uniči mikrobo)

NA VHODU IN NA VEČ VIDNIH MESTIH V OBJEKTU NAJ BODO SMISELNO IZOBESĚNA SPLOŠNA PRIPOROČILA

Splošna priporočila za preprečevanje okužb z novim koronavirusom SARS-CoV-2

- Obvezno je umivanje rok z milom in vodo, v primeru, da v bližini ni umivalnika za roke, le-te razkužimo. V ta namen uporabimo namensko razkužilo za roke s 60 do 80 % etanola.
- Skrbno si umivamo roke z milom in vodo, še posebej po kihanju, kašljanju, brisanju nosu, ali uporabimo razkužilo za roke.
- Upoštevam higieno kašlja. Preden zakašljamo ali kihnemo, si usta in nos pokrijemo z robcem ali z zgornjim delom rokava. Robec nato odvržemo v koš za odpadke in obvezno umijemo ali razkužimo roke.
- Pazimo, da se z rokami ne dotikamo oči, nosu in ust.
- Izogibamo se tesnim stikom z ljudmi, še posebej, če kažejo znake bolezni COVID-19.
- V primeru, da začutimo začetne znake okužbe dihal (npr. izcedek iz nosu, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, povišana telesna temperatura), si takoj nadenemo masko in obvestimo nadrejenega.
- V primeru, da zbolimo, ostanemo doma.
- V času povečanega pojavljanja okužb dihal in epidemije COVID-19 se z omejitvami vstopov izogibamo prevelikemu številu ljudi v zaprtih prostorih.

Posebna priporočila za izvajanje organizirane vadbe med epidemijo COVID-19

Registriranim športnikom in strokovnim delavcem v športu za izvajanje organizirane vadbe se svetuje, da upoštevajo priporočila, ki sicer veljajo za zmanjšanje prenosa povzročiteljev nalezljivih bolezni:

- ne hodijo na vadbe, če imajo znake akutne okužbe dihal (npr. izcedek iz nosu, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah...);
- ne hodijo na vadbe, če živijo z osebo s potrjeno boleznijo COVID-19, ali jim je bila zaradi tesnega stika z bolnikom s COVID-19 (doma ali druge) odrejena karantena;
- skrbijo za ustrezno in redno higieno rok ter higieno kašlja;
- se izogibajo osebam, ki kažejo znake okužbe dihal.