



PREPORUKE ZA OČUVANJE ZDRAVLJA ŠPORTAŠA, TRENERA ...

VRIJEME COVIDA -19

DOLAZAK NA TRENING:

- Svaki športaš, ako je to moguće, dolazi sam na trening!!!
- Po mogućnosti već obučen u dres, kako bi korištenje svlačionica sveli na minimum!!!
- Športaš dolazi spreman za trening, zdrav i bez akutnih zdravstvenih tegoba!!!

BILO KAKVU POJAVU TEMPERATURE, grlobolje, glavobolje ili tegobe sa disanjem, športaš je dužan prijaviti svom klupskom liječniku, liječniku NŠS-a ili osobi HOO-a zaduženoj za zdravstvenu skrb svih športaša koji participiraju u olimpijskom i razvojnim programima HOO-a. ŠPORTAŠ S NAVEDENIM SIMPTOMIMA NE DOLAZI NA TRENING.

JEDNAKO TAKO AKO TIJEKOM TRENINGA ŠPORTAŠ OSJETI SLABOST; GLAVOBOLJU, PROBLEME S DISANJEM i sl. MOMENTALNO PREKIDA TRENING i javlja se svom treneru i dežurnom zdravstvenom djelatniku.

TRENING:

- Po mogućnosti što više treninga provoditi vani na otvorenom terenu!
- Športaš i trener na treningu i nakon treninga komuniciraju uz pridržavanje nužno potrebne fizičke distance po preporuci epidemiološke službe.
- Trening se obavlja po točno definiranom rasporedu s navedenim športašima uz prisustvo minimalnog broja tehničkog osoblja koje je potrebno za navedeni trening.
- Za treninge u kontaktnim športovima gdje nije moguće održavati fizičku distancu između trenera i športaša, sugerira se da uvijek isti športaš i isti trener odrade trening.
- POŽELJNO je da treningu nazoči zdravstveni djelatnik (liječnik, fizioterapeut, psiholog) posebice u momčadskim športovima, a on mora imati odgovarajuću osobnu zaštitnu opremu definiranu prema naputku HZJZ.

ŠPORTSKI napitci i športska prehrana za korištenje tijekom treninga :

- Športaš donosi na trening svoju športsku bočicu (šejker, termos bocu...) ili dvije bočice s kod kuće pripremljenim dogovorenim napitkom/icima, izotonikom i napitkom za oporavak. ŠPORTAŠ NA BOCAMA IMA NAZNAČENO SVOJE IME I ISKLJUČIVO ŠPORTAŠ KORISTI TE ŠPORTSKE BOČICE, koje uredno kod kuće održava sanitarno/higijenski održivim.



- Ukoliko športaš zaboravi kod kuće napitke NI U KOM SLUČAJU „ne posuđuje,, napitak od trenera ili suigrača već koristi VODU u original zatvorenoj boci, koju po korištenju odlaže u kantu za otpatke s dvostrukom vrećicom i odgovarajućim poklopcem.
- Ukoliko tijekom treninga športaš koristi energetske gel ili energetske čokoladice donosi je od kuće u originalnom pakiranju tzv. zaštitnoj foliji.
- Športaš koristi isključivo ŠPORTSKE NAPITKE i DODATKE PREHRANI koji su registrirani, dopinški čisti i odobreni za uporabu od ovlaštenih institucija (WHO, FDA, Europska legislativa. GMP – certifikat dobre proizvođačke prakse), temeljem športaševih stvarnih potreba i dijagnostičanog pomanjkanja.
- ŠPORTSKU PREHRANU i DODATKE PREHRANI, određuje performans nutricionist, liječnik... športaš ne kupuje dodatke bez konzultacije s nutricionistom i nikako ih ne kupuje internetom, marketing levelom i sl.

ODLAZAK SA TRENINGA

- Športaš odlazi sa treninga i tuširanje i osobnu higijenu obavlja kod kuće ako je to moguće, bez ulaska u svlačionicu, poštujući mjere fizičke udaljenosti, najbolje individualno jedan po jedan.
- Ako nije moguće kod kuće, u svlačionici se treba zadržavati što je moguće kraće poštujući mjere fizičke udaljenosti. Svlačionice kao i sve ostale prostore treba što češće prozračivati.
- Obveza je sve športske rekvizite nakon korištenja lopti i ostale rekvizite te opremu za trening po završetku treninga dezinficirati!!!
- Športaš se nakon treninga NE ZADRŽAVA u prostorijama kluba, kafiću, teretani, biljaru i sl. već nastoji to zadržavanje van obavljenog treninga svesti na minimum i uz poštovanje fizičke distance za svaku komunikaciju.

VAŽNA OBAVIJEST

Sve lokacije CROATIA poliklinike - Zagreb, Pula, Split, Koprivnica -naše ugovorne kuće za provođenje preventivnih sistematskih i specijalističkih pregleda su otvorene i dostupne. Aktivno prate razvoj situacije sa koronavirusom te su poduzeli sve mjere za sigurnost klijenata.

Poduzeli su sve mjere koje je dalo Ministarstvo zdravstva, Hrvatska liječnička komora i Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Sistematski i specijalistički pregledi te kompletna dijagnostika obavlja se u sigurnom i pouzdanom okruženju.

SVI ŠPORTAŠI OLIMPIJSKOG i športaši RAZVOJNIH PROGRAMA II i III mogu se putem voditelja programa i svog saveza javiti voditelju zdravstvene skrbi **Mimi Vurdelja mr.ph.** kako bi obavili sistematski pregled ili neki dijagnostički pregled slijedom traženja liječnika specijaliste.

Zdravstvena komisija

Hrvatskog olimpijskog odbora

OPĆE HIGIJENSKE MJERE

Na svim putovanjima i natjecanjima, a posebice na putovanjima i natjecanjima dalekih destinacija i neuobičajenih klimatskih uvjeta (puno vlage) te neuobačenih prehrambenih namirnica **VAŽNO JE** pridržavati svih nužno potrebitih **HIGIJENSKIH MJERA** zaštite zdravlja .Poseban rizik sa sobom nose putovanja vezana uz masovna okupljanja kao što su **SPORTSKA NATJECANJA !**

HIGIJENA RUKU

- ČESTO perite ruke vodom i sapunom i/ili koristite maramice na alkoholnoj bazi za dezinfekcije ruku.
- Perite ruke prije,za vrijeme i nakon pripreme hrane .
- **OBAVEZNO** perite ruke prije jela!!!!
- **PRIJE i NAKON KORIŠTENJA WC-a OBAVEZNO PERITE RUKE !!!!**
- Kada kašljete i kišete nastojat zaštititi usta savinutim laktom ili maramicom i maramicu odmah bacite u kantu sa poklopcem ,te obavezno perite ruke !!!
- Izbjegavajte dodirivati oči,nos ,usta .Rukama dodirujemo puno površina i možemo pokupiti viruse.Kada su ruke jednom zaražene ,ruke mogu prenijeti viruse na oči,nos i usta .Virus odande može ući u tijelo i možete se razboljeti .
- Izbjegavajte rukovanja i kontakte (samo kad je nužno), odmah perite ruke vodom i sapunom ili dezinficirajući maramicama na alkoholnoj osnovi!
- Na erodromima i ostalim mogućim sredstvima putovanja **OBAVEZNO** što je moguće manje dodirujte predmete i stvari i klonite se većeg zadržavanja!!!

opće smjernice VODA i HRANA

- Sugeriramo piti **VODU** originalno flaširanu, a nikako iz slavine!
- **TEMELJITO** prati sirovu hranu, voće, povrće i koristite provjerenu vodu!
- Izbjegavajte jesti nedovoljno termički obrađenu hranu!!! (posebice meso)
- Jedite svježe pripremljenu hranu,**DOBRO** kuhanu i pečenu.
- **IZBJEGAVAJTE** jesti u **NEPROVJERENIM** i **IZGLEDOM SUMNJIVIM** **RESTORANIMA**,bez vidljivo istaknutih **HASAP** certifikata!!!
- **NE** jedite **SLADOLED,SLASTICE** i **NE** koristite **LED** u pićima!!!
- **KORISTITE RAZLIČITE DASKE** i **NOŽEVE** za **REZANJE NAMIRNICA!!!**
- Nakon rada sa sirovom, a prije rada sa kuhanom hranom obavezno perite ruke!

Nošenje zaštitne MASKE !!!

- **PRIJE UPORABE** zaštitne **MASKE** obavezno operite ruke sa vodom i sapunom ili dezinficirajućom alkoholnom maramicom!
- Pokrijte usta i nos i provjerite da maska dobro prijanja uz lice.
- **IZBJEGAVAJTE DIRANJE MASKE !**
- Ako se maska navlažila zamjenite je novom!
- **NE KORISTITE ISTU MASKU VIŠE PUTA !!!**
- Masku skidajte sa stražnje strane glave ,ne dirati prednji dio i bacite u kantu sa poklopcem .**NAKON TOGA OBAVEZNO OPERITE RUKE**

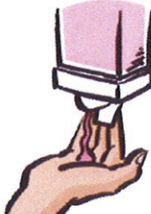
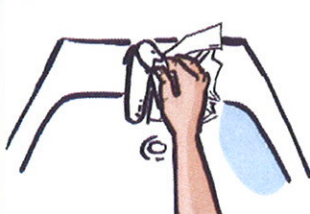
DOBRO JE UPAMTITI.

- S osobom koja kašlje,kiše i ima temperature razgovarajte s udaljenosti barem 1 m!!!
- Izbjegavajte kupanja u vodama stajaćicama ...primjerice jezerima !!
- Ne pljujte na cesti!

VAŽNO:

PRIDRŽAVAJTE SE SVIH NAPUTAKA MJERODAVNIH ZDRAVSTVENIH USTANOVA i VAŠIH SVJETSKIH ŠPORTSKIH ORGANIZACIJA kao i organizatora MULTIŠPORTSKIH PRIREDBI na kojima sudjelujete (kao sportaš, trener, sudac, delegat) kao aktivni sudionik ili gost.

PRAVILNO PRANJE RUKU

 1 Namočite ruke pod tekućom vodom.	 2 Nanesite tekući sapun za pranje ruku.	 3 Trljajte dlan o dlan obje ruke.
 4 Trljajte dlan desne o nadlanicu lijeve ruke i obratno.	 5 Isprepletite prste i trljajte dlan o dlan obje ruke.	 6 Obuhvatite prste suprotne ruke i trljajte.
 7 Kružnim pokretima jedne ruke trljajte palac druge ruke i obratno.	 8 Vrhove prstiju desne ruke kružno trljajte o dlan lijeve ruke i obratno.	 9 Isperite ruke tekućom vodom.
 10 Osušite obje ruke papirnatim ručnikom.	 11 Upotrebivši papirnatim ručnikom zatvorite slavinu za vodu.	TRAJANJE POSTUPKA 30 sekundi