



HRVATSKI JUDO SAVEZ
Protokol za nastavak natjecanja
tijekom COVID-19 pandemije

PREPORUKA HJS:

CIJEPLJENJE PROTIV COVID-19 SVIH TRENERA I ORGANIZACIJSKOG OSOBLJA

Temeljno načelo tijekom svih događanja Hrvatskog judo saveza (HJS) je **zaštititi i biti zaštićen** zadržavanjem fizičke udaljenosti, pojačavanjem osobne higijene i higijene prostora i nošenjem zaštitne maske i poštivanjem preporuka ovog protokola. Svi sudionici imaju obostranu odgovornost da se međusobno štite.

Protokol kod pojave moguće zaraze COVID-19 (u klubu ili na natjecanju)

Kod pojave simptoma koji upućuju na moguću zarazu COVID-19 ili potvrđene bolesti COVID-19 kod sudionika treninga ili natjecanja, postupa se prema protokolu za pojavu moguće zaraze ili bolesti COVID-19, a potrebno je nazvati liječnika opće prakse za uputu o daljnjem postupanju.

Tumačenje sljedećih izraza kroz cijeli dokument:

Fizička udaljenost - najmanje 1,5 m udaljenosti između osoba, gdje god i kad god je to moguće.

Mjerenje tjelesne temperature. Svi trebaju prije dolaska u objekt izmjeriti svoju tjelesnu temperaturu. Ako je tjelesna temperatura viša od 37,2 °C, ako se osoba osjeća bolesno ili ima bilo koje znakove bolesti (to se odnosi na sve simptome i znakove bolesti, a ne samo na bolesti dišnih putova), osoba ne može prisustvovati treningu/natjecanju te se treba javiti svojem obiteljskom liječniku, koji će odlučiti o daljnjem postupanju. Kod osobe s povišenom temperaturom izmjerenom beskontaktnim toplomjerom (37,2 °C i veća, ovisno na specifikaciji beskontaktnog toplomjera) preporučuje se mjerenje temperature i standardnim toplomjerom pod pazuhom u razmaku od 15 min te se povišena temperatura utvrđuje na temelju takvog mjerenja.

Maska - Pravilno nošenje platnene ili kirurške/medicinske maske može prvenstveno zaštititi osobe od izlaganja potencijalno zaraznim kapljicama od osobe koja nosi masku, a u određenoj mjeri štiti i osobu koja nosi masku kada je čvrsto pričvršćena. Maske se nose tijekom cjelokupnog boravka u zatvorenom prostorima, osim za vrijeme treninga i borbe u natjecanju. Maska se koristi pravilno, tako da cijelo vrijeme pokriva nos i usta.

Sredstvo za dezinfekciju - svaka tekućina ili gel koji ima antivirusna svojstva (na bazi alkohola u koncentraciji od 70 % ili drugog sredstva s virucidnim djelovanjem, i prikladnog za korištenje na koži, po mogućnosti u beskontaktnim dozatorima.

Organizacijsko osoblje – komisije HJS-a, osoblje za provedbu natjecanja, osoblje za opremanje objekta, osoblje računalnog tima, osoblje protokola, osoblje za zdravstvo i doping, osoblje sigurnosti, transport, mediji (press, photo, TV) se moraju pridržavati ovog protokola.

Čišćenje – Pranje i dezinficiranje površina u okviru redovitog rutinskog uobičajenog čišćenja koje je potrebno prije i nakon svakog treninga ili natjecanja u razmaku od sat vremena na svim mjestima u prostoru gdje se odvija trening ili natjecanje.

Bez rukavica - nije preporučljivo koristiti rukavice u aktivnostima i zanimanjima koja nisu prije pandemije nosili zaštitne rukavice. Nošenje rukavica može pružiti lažan osjećaj sigurnost i ljudi imaju tendenciju zaboravljanja na pranje i higijenu ruku. Potrebno je pojačati higijenu ruku učestalijim pranjem sapunom i vodom ili dezinficiranjem, te izbjegavanje dodirivanja rukama očiju, nosa i usta.

Praćenje zdravstvenog stanja. Polaznici i ostali sudionici treninga ili natjecanja trebaju prije dolaska u objekt izmjeriti tjelesnu temperaturu. Ako je viša od 37,2 °C, ili se osoba osjeća bolesno ili ima znakove bolesti (to se odnosi na sve simptome i znakove, ne samo na bolesti dišnih puteva), osoba ne dolazi na trening/natjecanje te se treba javiti izabranom liječniku.



HRVATSKI JUDO SAVEZ
Protokol za nastavak treninga
tijekom COVID-19 pandemije

Općenito

Svaka osoba na koju se odnose upute za trening mora **koristiti zdrav razum u svom ponašanju i poštivati upute** za zaštitu u razdoblju pandemije bolesti COVID-19, posebno poštujući sredstva za barijere širenja kapljica koje nastaju kod kašljanja i govora, higijenu ruku i prostora i fizičku udaljenost od drugih osoba.

Mjere u nastavku odnose se na SVE koji su uključeni u provedbu treninga, bez obzira jesu li sudionici treninga ili članovi organizacije, od svog prebivališta do povratka u isti.

- **Beskontaktno mjerenje tjelesne temperature od strane kluba** pri dolasku na mjesto treninga.
- **Klub mora osigurati zaštitna sredstva i drugi materijal potreban za neometano** odvijanje treninga uz mjere zaštite, u dvorani ali i na svim ostalim mjestima o kojoj se brine organizacija (maske, hidroalkoholni gel, toplomjer.).
- Sve prostorije koje se koriste za odvijanje treninga potrebno je redovito **prozračivati otvaranjem prozora , osobito između svake aktivnosti odnosno svake grupe polaznika i svakog treninga, te osigurati stalno prozračivanje, kad god je to moguće . Preporuča se izbjegavanje korištenja klimatizacijskih i ventilacijskih uređaja koji izazivaju kovitlanje zraka.**

Posebne mjere na mjestu održavanja treninga:

1. Mjesto održavanja treninga

- Mjerenje tjelesne temperature na ulazu u objekt.
- Dezinfekcija ruku. Na ulazu u objekt te na ulazu u svaku dvoranu za trening potrebno je postaviti dozatore s dezinfekcijskim sredstvom. Ruke se dezinficiraju kod ulaska i izlaska te tijekom treninga prema potrebi.
- Dezinfekcija opreme. Nakon korištenja rekvizita i opreme koja se može dezinficirati, korisnik ili za to zadužena osoba trebaju ih dezinficirati odmah po završetku korištenja (prebrisati ih dezinficijensom).

- Vođenje evidencije dolazaka i odlazaka te raspored treninga svih uključenih osoba.
- Prozračivanje prostorija.
- Učestalo čišćenje i dezinfekcija. Potrebno je redovito i nakon svakog treninga očistiti prostorije sukladno uputama, te dezinficirati površine koje se često dodiruju (kvake, prekidači struje, rukohvati i sl.).
- Minimalno 30 minuta pauza između treninga kako bi se prostor očistio i provjetrio
- Broj prisutnih osoba treba biti u skladu sa veličinom prostora (preporuka manji broj članova) te je potrebno održavati fizičku udaljenost od drugih osoba kada je god to moguće s obzirom na značajke treninga.
- Homogenizacija grupa. Skupine za trening sastaviti prema zajedničkim karakteristikama i izbjegavati miješanje grupa, (npr. natjecateljska grupa, rekreativna grupa, grupa za početnike...).

PRIJEDLOG PROTOKOLA ZA ODRŽAVANJE NATJECANJA

Općenito

Svaka osoba na koju se odnose upute za natjecanje mora **koristiti zdrav razum u svom ponašanju i poštivati upute** za zaštitu u razdoblju pandemije bolesti COVID-19, posebno poštujući sredstva za barijere širenja kapljica koje nastaju kod kašljanja i govora, higijenu ruku i prostora i fizičku udaljenost od drugih osoba.

Mjere u nastavku odnose se na SVE koji su uključeni u događaj, bez obzira jesu li natjecatelji ili članovi organizacije, od svog prebivališta do povratka u isti.

- obavezno **nošenje maske** u zatvorenom prostoru (osim natjecatelja tijekom borbe, za vrijeme zagrijavanja po izboru sportaša).
- **1,5 m udaljenost** (osim natjecatelja tokom njihove borbe i zagrijavanja s JEDNIM PARTNEROM).
- **Beskontaktno mjerenje tjelesne temperature od strane organizatora** pri dolasku na mjesto natjecanja.

Ako osoba ima simptome kompatibilne s bolesti COVID-19, ne ispunjava uvjete za sudjelovanje, neće imati pravo za sudjelovanje na natjecanju.

- **Organizatori će osigurati zaštitna sredstva i drugi materijal potreban za neometano** odvijanje tijekom natjecanja, u dvorani ali i na svim ostalim mjestima o kojoj se brine organizacija (maske, hidroalkoholni gel, toplomjer itd.).

- Sve prostorije koje se odnose na natjecanje moraju se redovito čistiti te **provjetravati koliko god je to moguće na prirodan način (izbjegavanje klimatizacijskih i ventilacijskih uređaja koji izazivaju kovitlanje zraka).**

Prije otvaranja natjecateljske dvorane za delegacije i organizatore, organizator će morati potvrditi da se poštuje provedba zdravstvenih zaštitnih mjera.

Obvezne zaštitne radnje

- Ne treba koristiti rukavice, osim određenih slučajeva. (tijekom medicinske intervencije)
- Redovito prati ili dezinficirati ruke, posebno ako ste imali kontakt s drugom osobom ili predmetom, izbjegavati dodirivanje rukama očiju, nosa i usta.
- Redovito prati ruke i noge, te oprati ili dezinficirati ruke i noge prije natjecanja odnosno zagrijavanja i borbe.
- Ne rukovati se prije borbe, pozdravljati se uz naklon.
- Nositi masku u zatvorenom prostoru (koju treba mijenjati ili prati redovito).
- U slučaju intenzivnog fizičkog napora (tijekom borbe), maska se može skinuti.
- Održavati fizičku udaljenost od drugih osoba koliko god je to moguće.
- Dezinficirati svoj mobilni telefon. (nije nužno ako ga koriste samo jedna osoba tj ako se ne dijeli s drugima)
- Svakom polazniku se preporučuje da ima vlastitu označenu bocu s tekućinom kao i ostale potrepštine, kao što su olovka i slično

Prije natjecanja

- Tuširati se vodom i sapunom.
- Oprati ili dezinficirati ruke.
- Staviti zaštitnu masku.
- Dezinficirati olovke, plastični materijal itd. (Odnosi se na organizacijsko osoblje)
- Informirati se o lokaciji najbliže kupaonice i / ili prostora za pranje ruku.
- Izmjeriti tjelesnu temperaturu.

Tijekom natjecanja

- Povremeno dezinficirajte svoj inventar (olovke, računalo...) ovisno o tome koliko ga je ljudi dotaknulo. (Odnosi se na organizacijsko osoblje)
- Mijenjati masku redovito, a svakako kad je vlažna.
- Operite ili dezinficirajte ruke prije nego što stavljate masku i nakon što je skidate.
- Korištene zaštitne maske bacite u kantu za otpad koje će netko od organizacijskog osoblja iznijeti na predviđeno mjesto za iste.

Na kraju natjecanja

- Dezinficirajte svoj inventar (olovke, računalo...). (Odnosi se na organizacijsko osoblje)
- Počistite otpad/smeće za sobom te ga odložite u kantu za otpad

Posebne mjere ovisno o lokaciji

1. Prostorno-organizacijski uvjeti objekta

- Osigurati najmanje 7m² neto površine poda po osobi odnosno 10m² bruto površine.
- Mjerenje tjelesne temperature na ulazu u objekt.
- Dezinficijens za ruke.
- Dezinficijens za opremu.
- Evidencija sudionika treninga/natjecanja.
- Unaprijed definiran raspored aktivnosti i skupina.
- Prozračivanje prostora.
- Učestalo čišćenje i dezinfekcija.
- Odlaganje otpada.
- Ulazak u dvoranu dopušten samo osobama sa prethodno poslanog popisa.

2. Akreditacije

- Najviše jedna osoba po delegaciji može sudjelovati u registraciji na natjecanju.
- Napraviti raspored posjeta delegacija da se izbjegne prenatrpanost.
- u prostoru za akreditaciju smije biti samo dva trenera istovremeno u razmaku od 1,5 m

3. Vaganje i kontrola opreme

- Prostori za vaganje moraju biti smješteni na dovoljno velikim mjestima koja nude dovoljno prostora za fizički razmak između sportaša i osoblja zaduženog za ove kontrole.
- Nakon svakog vaganja vaga se treba dezinficirati (prebrisati dezinficijensom)
- Natjecatelji trebaju dezinficirati ruke i noge prije vaganja. (jer moraju stajati bos na vagi)
- Treba imati dovoljno vremena za vaganje i definirati redoslijed vaganja kako bi se izbjeglo grupiranje kod čekanja na vaganje

- Vaganje se vrši po listi klubova.
- Ako osobe zadužene za kontrolu judogija moraju dodirnuti opremu, nakon svakog kontakta treba dezinficirati ruke.
- Sokuiteiki (predmet za kontrolu ispravnosti opreme) se redovito dezinficira.

4. Izvlačenje parova

- Izvlačenje parova provodi se u digitalnom obliku (videokonferencija), uz prisustvo članova komisija HJS-a te STK.

5. Minimalni sanitarni uvjeti potrebni u prostorima natjecanja

- Dozatori za dezinfekciju ruku trebaju biti dostupni na svakom ulaznom mjestu i na nekoliko mjesta u koja posjećuju sportaši / članovi delegacija, osoblje.
- Kante za otpad trebaju biti s vrećama.
- Svaka sanitarna lokacija treba se redovito čistiti (idealno svakih 30 minuta) uz dezinfekciju površina koje se često dodiruju (kvake na vratima, slavine, prostorijama s prahom, podovima itd.
- Svaki sanitarni objekt mora u svakom trenutku biti opremljen dozatorima sapuna, papirnatim ručnicima i toaletnim papirom - BEZ ručnika od tkanine
- Pod treba biti suh.

6. Svlačionice

- Ti će prostori biti otvoreni ili zatvoreni, ovisno o uputama HZJZ-a koje su na snazi na dan natjecanja.
- Ukoliko su otvoreni, organizator mora napraviti raspored korištenja.

7. Mjesto održavanja natjecanja

- Moraju se poštivati opće rutinske higijene i posebne higijenske mjere za COVID-19 propisane od strane HZJZ-a.
- Tatami (strunjače za natjecanje i zagrijavanje) se moraju :
 - očistiti nakon slaganja,
 - nakon čišćenja moraju biti netaknuti do upotrebe za natjecanje,
 - svakih sat vremena se vrši dezinfekcija
 - očistiti nakon jutarnjeg bloka u pauzi,
 - čistiti na kraju svakog natjecateljskog dana,
- Sve osobe prisutne na ovom mjestu moraju nositi maske.
- Fizička udaljenost mora se poštivati među članovima organizacijskog osoblja, ali i organizacijskog osoblja sa trenerima i natjecateljima.
- Suci ne trebaju imati masku tijekom suđenja.
- Medicinsko osoblje mora nositi masku tijekom intervencije.
- Natjecatelji i treneri pristupit će natjecateljskom prostoru kao i do sada, poštujući fizičku udaljenost.
- Trener će biti zadužen za nošenje kutije s osobnim stvarima natjecatelja.

- Borac će ukloniti svoju masku neposredno prije nego što stane na tatami, staviti je u kutiju i staviti je natrag odmah nakon borbe.
- Trener mora nositi masku u prostoru za natjecanje.
- Na tribini bi se odredilo mjesto boravka za svaki klub, kako bi se izbjeglo miješanje sa drugim osobama.
- Osigurati minimalna kretanja po dvorani.
- Ograničavanje broj natjecatelja, ovisno o dvorani u kojoj se natjecanje odvija.
- Natjecanja se održavaju bez prisustva gledatelja/roditelja.

8. Svečana dodjela nagrada

- Dodjela medalja na postolju.
- Predaja medalja na ovratnik kimona
- Bez rukovanja, koristiti naklon.
- Osoba koja daje medalje mora nositi masku.
- Natjecatelji smiju skinuti masku za potrebe fotografiranja (natjecatelji se ne smiju grliti).

9. Uredski prostori organizatora

- Ručni uređaji za dezinfekciju na ulaznim mjestima.

10. Zajednički prostor

- Hodnici, prolazi itd. moraju biti čisti i suhi.
- Ručni uređaji za dezinfekciju ruku na svakom ulaznom mjestu.
- Dezinficiranje po potrebi.
- Održavanje fizičkog razmaka poštuje se kad god je to moguće.
- U zatvorenim prostorijama svi sudionici nose maske.

DODACI

1. Osoblje organizatora, volonteri, ostali:

- Odgovorni su za primjenu HJS protokola.
- Moraju poznavati HJS Protokol za nastavak natjecanja tijekom Covid-19 pandemije.
- Moraju nositi masku.
- Moraju održavati osobnu higijenu.
- Moraju poštivati mjere fizičke udaljenosti.

2. Delegacije:

- Moraju poznavati HJS Protokol za nastavak natjecanja tijekom Covid-19 pandemije.
- Moraju nositi masku, osim za iznimku natjecatelja i sudaca u borbi.
- Moraju održavati osobnu higijenu.
- Moraju poštivati mjere fizičke udaljenosti izvan natjecateljskog prostora.

3. Osoblje HJS-a:

- Moraju poznavati HJS Protokol za nastavak natjecanja tijekom Covid-19 pandemije.
- Moraju nositi masku.
- Moraju održavati osobnu higijenu.
- Moraju poštivati mjere fizičke udaljenosti.

5. Medicinski povjerenik natjecanja:

- Mora poznavati HJS Protokol za nastavak natjecanja tijekom Covid-19 pandemije.
- Mora nositi masku.
- Mora održavati osobnu higijenu.
- Mora poštivati mjere fizičke udaljenosti.

HRVATSKI JUDO SAVEZ

Glavni tajnik

Hrvoje Lindi, prof., v.r.