



GHID

MĂSURI NECESARE A FI AVUTE IN VEDEREA RELUĂRII ANTRENAMENTELOR IN AER LIBER CU PĂSTRAREA DISTANȚEI DE SIGURANȚĂ

SCOP

Acest document stabilește liniile directe recomandate sportivilor și antrenorilor din cadrul CSS Triumf Bucuresti pentru desfășurarea activităților de antrenament în aer liber, precum și diminuarea riscului de infecție cu COVID 19, asociat reluării antrenamentelor în condiții de siguranță pentru:

- Sportivi și familiile lor;
- Antrenori și familiile lor;
- Staff administrativ.

Aplicarea corectă a acestor măsuri, contribuie la diminuarea riscului de infecție COVID 19, dar nu garantează eliminarea acestuia în contextul pandemiei.

Măsurile prezente sunt aplicabile sesiunilor de antrenament individual și în grup (maxim 3 persoane) în aer liber.

1. RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CONTEXTUL EPIDEMIEI COVID 19

Descrierea simptomelor și recomandărilor generale privind COVID-19

Toți membrii participanți la sesiunile de antrenament trebuie să fie întotdeauna informați și atenți în ceea ce privește apariția simptomelor COVID-19. Informațiile generale despre COVID-19 și simptomele acestei boli pot fi găsite pe site-ul autorităților de sănătate publică (Ministerul Sănătății, Institutul Național de Sănătate Publică)

Simptomele includ:

➤ Cele mai comune semne: febra, dificultate în respirație (creșterea frecvenței respiratorii), tuse, durere în gât, stare de oboseală, dureri musculare, etc.



➤ Rare: dureri de cap, greață, diaree, alte simptome

Recomandări generale în contextul epidemiei covid 19

- Spălați-vă frecvent pe mâini cu apa și săpun timp de 20 secunde sau folosiți dezinfectant pentru mâini
- Când tușiți sau strănutați acoperiți-vă gura și nasul cu plică cotului sau cu o batistă de hârtie - aruncați batista imediat și spălați-vă pe mâini cu apă și săpun
- Evitați să vă atingeți fața, ochii, gura, nasul cu mâinile neigienizate
- Limitați pe cât posibil contactul fizic (cu menținerea pe cât posibil a unei distanțe sociale de 1,5 m).
- Folosiți pentru dezinfecție doar produse de dezinfecție avizate
- Toate echipamentele sportive trebuie dezinfectate riguros după fiecare utilizare.

2. RECOMANDĂRI SPECIFICE

a) Resurse umane:

Acestea includ:

- Sportivi;
- Antrenori;
- Personal de securitate/pază.

Măsuri cu caracter general:

- Fiecare antrenor în procesul de antrenament va respecta și va fi responsabil cu organizarea și coordonarea aplicării protocoalelor stabilite;
- Înainte de reluarea antrenamentelor, antrenorii și sportivii sunt obligați să dea o declarație pe propria răspundere privind luarea la cunoștință și respectarea regulilor dispuse prin prezentele norme;
- Antrenamentele vor fi programate, în scris, la începutul fiecărei săptămâni, conform programului de activitate de către fiecare antrenor, precum și intervalul orar de desfășurare;
- Se va efectua măsurarea temperaturii corporale a sportivilor și antrenorilor, atât la intrarea în zona de antrenament, cât și la ieșire, iar valorile vor fi menționate în registrul de evidență epidemiologică pentru a facilita ancheta epidemiologică în cazul descoperirii unui caz de infectare cu Covid 19;
- Deplasarea către și de la locul de desfășurare a antrenamentului se va face respectând



toate



MINISTERUL
TINERETULUI ȘI SPORTULUI

totoate masurile de protectie dispuse de autoritati;

- Desfasurarea activitatilor in sali sau alte structuri inchise este interzisa;
- Distanta de siguranta trebuie pastrata inclusiv in timpul sedintelor tehnice.

b) Zona de antrenament:

- Sesiunile de antrenament se vor desfasura in aer liber, in Baza Sportiva din cadrul Complexul „Iolanda Balas Soter”, iar pentru sectia de tir talere, antrenamentele se vor desfasura in incinta Poligonului de Tir Sportiv „Iosif Sarbu”, cu conditia respectarii tuturor masurilor de distantare sociala si igiena personala;

- In timpul probelor de alergare, distanta dintre sportivi trebuie sa fie de minim 10 m, iar in perioadele de repaus de cel putin 2 m;

- Toate echipamentele și spațiile utilizate vor fi curățate și dezinfectate după fiecare antrenament;

- Este interzisa eliminarea salivei in zona de antrenament, precum si accesul cu animale;

- Este interzis accesul in zona de antrenament a altor persoane, decat cele implicate in procesul de pregatire (maxim 3 persoane).

ACCES GRUP SANITAR:

- Accesul se va face de către o singură persoană doar la grupul sanitar situat la parterul Clubului Sportiv Scolar Triumf Bucuresti;
- Acesta va fi prevăzut cu săpun lichid și dezinfectanți pentru tegumente.

3. REGULĂ GENERALĂ

Nerespectarea normelor specificate în acest document, va duce la interzicerea accesului în baza de antrenament si la întreruperea procesului de antrenament.

Fiecare participant la procesul de antrenament premergător începerii activității va semna că a luat la cunoștință și că va respecta normele specificate în acest document.

NOTĂ:



MINISTERUL
TINERETULUI ȘI SPORTULUI

Acest plan de măsuri se referă numai la perioada de reluare a antrenamentelor în aer liber – sporturi și probe individuale - cu păstrarea distanței de siguranță.