

Zalecane dobre praktyki w miejscach treningowych dla klubów młodzieżowych oraz klas niższych seniorów w LZPN z możliwością wdrożenia od dnia 4 maja 2020 r.

Działania sportowe

1. Wznowienie treningów poprzedzone jest fazą oceny zdrowia i stanu funkcjonalnego zawodników.

Zaleca się przeprowadzenie testów wydolności fizycznej.

2. W przypadku wznowienia rozgrywek lub rozpoczęcia nowego sezonu okres przygotowawczy będzie obejmował fazy treningów:

2.1. Indywidualnych i grupowych – na czas obowiązywania ograniczeń dot. aktywności sportowej według wytycznych organów państwowych (w tym trening indywidualny może być prowadzony w trakcie izolacji w warunkach domowych)

2.2. Zespołowych (minimum 14 dni przed rozegranie pierwszego meczu w ramach oficjalnych rozgrywek)

Działania medyczno-sanitarne

Działanie profilaktyczne - wprowadzenie wspólnego dla klubów protokołu monitorowania symptomów chorobowych uwzględniających m.in. raportowanie temperatury w godzinach porannych i wieczornych, trudności w oddychaniu (m.in. kaszel, duszności, katar), biegunka, bóle mięśni, zaburzenia snu, zapalenie spojówek, zaburzenia węchu i smaku, wysypka, wybroczyny na stopach – **proponowany protokół stanowi załącznik do dokumentu.**

Możliwe reguły dotyczące stwierdzonego zakażenia

1. W razie podejrzenia infekcji na podstawie objawów klinicznych, stanu zdrowia kogokolwiek z członków zespołu treningowego niezwłoczna izolacja oraz zgłoszenie do odpowiedniego organu: szpitala lub powiatowej stacji sanepidu i postępowanie zgodnie z zaleceniami tego organu (w tym pełnego wywiadu epidemiologicznego i zasad izolacji)

2. W sytuacji dodatniego testu weryfikującego niezwłoczna izolacja oraz zgłoszenie do odpowiedniego organu: szpitala lub powiatowej stacji sanepidu i postępowanie zgodnie z zaleceniami tego organu (w tym pełnego wywiadu epidemiologicznego i zasad izolacji)

3. Dbanie o bezpieczeństwo i stan każdego członka zespołu treningowego (podobnie jak w przypadku standardowej dbałości o zdrowie, formę sportową) leży w bezpośrednim interesie każdego klubu. Ewentualne zachorowania będą w tym sensie traktowane tak samo jak dotychczasowe kontuzje, czy

inne formy niedyspozycji, chorób zawodników, ze wszystkim konsekwencjami z tym związanymi zgodnie z regulaminem rozgrywek

Jakie działania należy podjąć w przypadku zidentyfikowania pozytywnego przypadku COVID-19 w zespole szkoleniowym w okresie treningów?

Jeżeli członek zespołu szkoleniowego: zawodnik, członek sztabu lub pracownik klubu, uzyska pozytywny wynik testu COVID-19, należy przestrzegać następujących wskazówek/praktyk:

- Zawiadomić odpowiednie służby sanitarne
- Natychmiast izolować tę osobę poza ośrodkiem treningowym (na przykład w ich domu).
- Zapewnić testowanie wszystkich członków zespołu szkoleniowego, a także personel trenerski i pracowników klubu, z którymi mogli się kontaktować, upewniając się, że pozostają w izolacji do momentu zwrócenia wyników testu.
- Zapewnić czyszczenie i dezynfekcję urządzeń i powierzchni użytkowych.
- Zalecane jest codzienne badanie medyczne.

Przykłady innych dobrych praktyk

- W czasie nasilonego ryzyka epidemicznego podczas zadań treningowych minimalizować kontakt fizyczny.
- W czasie biegania, zasady odstępu
- Miejsca parkingowe wyznaczyć tak, żeby minimalizować kontakt fizyczny osób przyjeżdżających na trening.

1. Magazyn

- Logistyka magazynu powinna być zarządzana przez jedną osobę:
- Magazyn powinien być zamknięty, jeśli nikt w nim nie pracuje.
- Osoba odpowiedzialna za magazyn powinna nosić rękawiczki i maseczkę przez cały czas.
- Za każdym razem, gdy nowy przedmiot jest dostarczony do magazynu, należy go zdezynfekować.
- Nowe produkty i sprzęt będą dostarczane najwyżej raz w tygodniu.

2. Pralnia (stosujemy odpowiednio również gdy poza odzieżą będącą własnością klubu np. narzutki treningowe zawodnicy sami piorą swoje ubrania w domach)

- Przestrzeń pralni zarządza jedna osoba.
- Osoba odpowiedzialna za pralnię powinna nosić rękawiczki i maseczkę na twarz.

- Osoba odpowiedzialna za pralnię zapewnia dbałość o czystość rąk w ich dziale, biorąc pod uwagę, że pralnia stanowi obszar ryzyka ze względu na kontakt z odzieżą noszoną przez zawodników.
- Osoba odpowiedzialna za pralnię musi zebrać kosze na brudne ubrania na koniec każdej sesji treningowej.
- Kosze należy czyścić i dezynfekować za pomocą zmywaka i 96% alkoholu po każdym użyciu.
- Całą odzież należy prać w taki sposób, aby zapewnić najskuteczniejsze usunięcie wszelkich potencjalnych czynników zewnętrznych.
- Dozownik żelu do dezynfekcji musi być zawsze dostępny w tym dziale.

3. Szatnia - zalecenie będzie obowiązywać gdy administracja rządowa zezwoli na korzystanie z szatni podczas treningów

- Traktowany jako potencjalny obszar istotnego ryzyka przenoszenia, obecność personelu w szatni powinna być w jak największym stopniu ograniczona.
- Zawsze należy nosić rękawice i maski na twarz.
- Szczególną uwagę należy zwrócić na czystość tego obszaru, który należy dezynfekować przy każdym użyciu.

4. Obszar fizjoterapii (w przypadku gdy fizjoterapeuta współpracuje z klubem lub gdy zawodnicy korzystają z pomocy fizjoterapeuty we własnym zakresie)

- W pierwszych dwóch fazach (trening indywidualny i trening w małych grupach) należy w jak największym stopniu unikać bezpośredniego kontaktu fizycznego, każdy fizjoterapeuta wyposażony (założona) maska, przyłbica i rękawiczki (zmiana po kontakcie z poszczególnymi zawodnikami, środek dezynfekujący, zawodnik w maseczce).
- W pierwszej fazie wznowienia treningu zalecane, aby rehabilitacja była oferowana wyłącznie kontuzjowanym zawodnikom,
- Fizjoterapeuta musi zawsze nosić maseczkę, i o ile możliwe rękawiczki,
- Zmiana rękawiczek i maseczki powinna odbywać się po bezpośrednim kontakcie z każdym zawodnikiem,
- Stół zabiegowy należy zabezpieczyć czystym ręcznikiem lub ręcznikami papierowymi jednorazowego użytku, które po użyciu należy umieścić w koszu,
- Należy zwrócić szczególną uwagę na czystość tego obszaru, stanowi obszar ryzyka z powodu interakcji z zawodnikami, dlatego zaleca się, aby obszar był czyszczony po każdej wizycie rehabilitowanego.