**Rekomendacje dla prowadzenia szkolenia zawodników w związku z epidemią COVID-19**

**Ogólne zasady postepowania dla trenerów, zawodników   
 w trakcie zajęć sportowych.**

Przestrzeganie higieny osobistej:

* czysty sprzęt treningowy na każdych zajęciach szkoleniowych
* użycie żelu dezynfekującego przy wejściu na zajęcia szkoleniowe
* zmiana obuwia przed wejściem na obiekt zamknięty,
* osobistą przestrzeń do przebrania się (jeśli rozpoczną działać szatnie),
* dezynfekcja rąk przed każdym wejściem lub wyjściem z obiektu sportowego,
* noszenie maski (postępowanie zgodnie z zaleceniami rządu dotyczącymi jakości maski)

Czystość i dezynfekcja obiektów, przyrządów i przyborów:

* czyszczenie/dezynfekcja zamkniętego obiektu sportowego musi być przeprowadzane przed i po każdym treningu, a także wentylacja obiektu treningowego (przeznacz na te czynności minimum 15 minut),
* czyszczenie/dezynfekcja przyborów i przyrządów wykorzystywanych podczas zajęć musi być przeprowadzana przed i po każdym treningu,
* wszystkie inne pomieszczenia oraz ciągi komunikacyjne udostępniane   
  do prowadzenia szkolenia (toalety, recepcja, biuro a także szatnie od momentu zgody władz na ich udostępnienie) muszą być czyszczone/ dezynfekowane co najmniej raz po zakończeniu dnia treningowego (w miarę możliwości należy to robić częściej)
* dezynfekcja osobistego sprzętu każdorazowo po zajęciach treningowych.

Zasady przemieszczaniem się zawodnika od momentu wejścia aż do wyjścia z obiektu:

* rekomenduje się oznaczenie trasy poruszania się w obiekcie sportowym (oznakowanie podłoża, taśma ostrzegawcza, itp.) w celu zachowania bezpiecznej odległości i dystansu.

Wyznaczenie bezpiecznych stref dla zawodników

* wyznaczanie obszarów przeznaczonych dla zawodników do rozbierania się   
  i ubierania (taśma ostrzegawcza, słupki odgradzające, oznaczenia poziome itp.). Należy zachować odległość minimum 1 m między każdą strefą.
* wyznaczenie stref treningowych w obiekcie zamkniętym, oznaczanie obszarów przydzielonych zawodnikom na treningu (taśma samoprzylepna lub inne oznakowanie).

Zapewnienie środków niezbędnych do dezynfekcji (uzupełnianie na bieżąco):

* chusteczki dezynfekujące,
* płynne i aerozolowe środki dezynfekujące do rąk i do powierzchni,
* sprzęt do czyszczenia (wiadra, mopy, gąbki itp.),
* jednorazowe rękawiczki lateksowe lub nitrylowe.

**Ogólne zasady organizacji treningów**

* trening grupowy na otwartych obiektach sportowych zgodnie z wytycznymi,
* ćwiczenia na otwartej przestrzeni w parkach i lasach zgodnie z wytycznymi,
* trening grupowy w zamkniętych obiektach sportowych zgodnie z wytycznymi,

Zasady organizacji szkolenia

* **trening na obiekcie zamkniętym** (hala, siłownia, sala gimnastyczna itp.), ograniczenie liczby osób do możliwości powierzchniowych (realizacja szkolenia przy maksymalnym ograniczeniu ryzyka zakażenia),
  + minimalny obszar treningowy dla 1 zawodnika na hali (zgodny z aktualnymi wytycznymi MZ)
  + minimalny obszar treningowy dla 1 zawodnika na siłowni (zgodny z wytycznymi MZ)
* **trening na otwartych obiektach sportowych** (zgodny z wytycznymi MZ)
  + zachowanie bezpiecznej odległości społecznej zgodnie z obowiązującymi przepisami (do momentu zniesienia),
  + obowiązek noszenia maseczki w przestrzeni publicznej zgodnie   
    z obowiązującymi przepisami (do momentu zniesienia),
* **trening indywidualny** zgodnie z wytycznymi trenera klubowego w warunkach domowych,

**Ogólne zasady postępowania dla zawodników**

* w trakcie zajęć sportowych nie trzeba zakrywać ust i nosa,
* w związku z brakiem możliwości korzystania z szatni i węzła sanitarnego   
  (z wyjątkiem WC) zawodnicy przybywają na trening od razu ubrani w strój treningowy (jeśli to konieczne to zakładają na strój treningowy kurtkę itp.),
* zawodnicy muszą mieć ze sobą odpowiedni rodzaj i liczbę sprzętu treningowego,
* na trening należy wziąć torbę sportową, w której muszą znajdować się niezbędne rzeczy (sprzęt treningowy, sprzęt osobisty, żel antybakteryjny, chusteczki higieniczne, napoje itp.)
* mycie rąk za pomocą środka dezynfekującego (przed wejściem na trening, po kontakcie z urządzeniami i sprzętem ogólnodostępnym oraz po zajęciach szkoleniowych),
* sprawdzenie zużycia maski (ewentualna wymiana - maseczki jednorazowe),
* przed wejściem na obiekt zamknięty obowiązek zmiany obuwia,
* trener upoważnia zawodnika do wejścia na obiekt zgodnie z harmonogramem zajęć,
* zawodnik podczas przygotowania do treningu przebywa w określonej bezpiecznej strefie rozgrzewkowej,
* zawodnik w trakcie treningu ma wyznaczone swoje miejsce, gdzie zostawia torbę z niezbędnymi rzeczami na trening (sprzęt treningowy, sprzęt osobisty, żel antybakteryjny, chusteczki higieniczne, napoje itp.),
* po zakończonej rozgrzewce zawodnik zgodnie z instrukcją trenera rozpoczyna   
  w określonej bezpiecznej strefie część główną treningu.
* po zakończeniu zajęć szkoleniowych:
  + przed wyjściem myje ręce środkiem dezynfekującym,
  + ubiera się i zabierając torbę opuszcza obiekt treningowy,

**Pozostałe zasady postępowania**

* każda grupa treningowa przemieszcza się jednym busem,
* samochód musi być zachowany w czystości,
* po każdym dniu należy spryskać płynem dezynfekującym siedzenia oraz przemyć kierownicę, lewarek, klamki i inne części, które są dotykane w trakcie prowadzenia samochodu,
* zakwaterowanie, organizacja pobytu i poruszania się na terenie zaakceptowanych ośrodków zgodna z zasadami określonymi przez operatora danego obiektu,
* możliwość opuszczania pokoju i poruszania się co najmniej w obrębie ośrodka,
* zawodnicy, trenerzy i osoby towarzyszące są zobowiązane do bezwzględnego przestrzegania regulaminu obiektu i ustalonych w obiekcie zasad bezpieczeństwa sanitarnego
* opuszczanie przez zawodnika ośrodka zakwaterowania pozostaje do indywidualnej decyzji trenera i odbywa się indywidualnie.
* Indywidualne wyjścia do sklepów, centrów handlowych powinny być ograniczone do minimum i odbywać się zgodnie z aktualnymi przepisami.

Zmiany zaleceń korzystania z obiektów sportowych muszą być zgodne   
z rozporządzeniami Prezesa Rady Ministrów, Minister Sportu, Ministra Zdrowia oraz komunikatów GIS w zakresie znoszenia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów   
w związku z wystąpieniem stanu epidemii. Pełna informacja o zmianach w sporcie na stronie Ministerstwa Sportu: www.gov.pl/web/sport

Ogólne zasady pobytu na zgrupowaniu w okresie epidemii COVID-19

Poniższe zasady obowiązują wszystkich uczestników zgrupowania: sportowców, trenerów, kierowników wyszkolenia, lekarzy, fizjoterapeutów itd.

W ośrodku zakwaterowania

* Obowiązuje generalna zasada ograniczenia kontaktu z personelem obiektu zakwaterowania i obiektów sportowych do koniecznego minimum i wyłącznie w sprawach, które są przedmiotem świadczonych usług.
* W bezpośrednim kontakcie personel – uczestnik zgrupowania obowiązuje,   
  za każdym razem uczestników zgrupowania obowiązuje stosowanie maseczek  
  i rękawiczek ochronnych oraz unikania bezpośredniego dotyku, zachowania minimalnej odległości 2 metrów.
* Bezpośredni kontakt w recepcji jest zastrzeżony wyłącznie do celu zakwaterowania i wykwaterowania (m.in. przekazanie kluczy), co jest realizowane przez 1 pracownika recepcji i 1 osobę po stronie danego zgrupowania – kierownika zgrupowania. Kierownik zgrupowania powinien przestrzegać bezpiecznej odległości od lady recepcji minimum 2 metry oraz zachować bezpieczną odległość od innej osoby stojącej w kolejce.

Zakwaterowanie

* Obowiązuje zakaz wchodzenia do obcych pokoi.
* Obowiązuje całkowity zakaz wprowadzania na teren ośrodka innych osób: rodziny, znajomych.
* Obowiązuje całkowity zakaz zamawiania i dostarczania na teren Ośrodka posiłków.
* uczestnik zgrupowania będzie zobowiązany do samodzielnego sprzątania pokoju
* korzystanie z pralni wg ustalonego harmonogramu
* awarie będą usuwane przez personel utrzymania technicznego w odpowiednim zabezpieczeniu ochronnym i bez obecności uczestnika zgrupowania.

Żywienie.

* Miejscem żywienia będą stołówki.
* Przed wejściem na stołówkę obowiązuje dezynfekcja rąk.
* Kuchnia wydaje jednorazowo tylko taką ilość posiłków, ilu zawodników z danej grupy akurat przebywa na stołówce.
* Jadłospis wywieszany jest do informacji uczestników zgrupowania w widocznym miejscu
* W celu ograniczenia kontaktu, personel kuchenny wyposażony w strój ochronny (maseczki, przyłbice, rękawiczki jednorazowe, nakrycie głowy, strój gastronomiczny) będzie wydawać posiłki przy ladzie wydawczej
* Jednorazowo na stołówce nie mogą przebywać więcej niż 2 grupy treningowe, które są rozmieszczone w 2 rogach stołówki, z zachowaniem odpowiedniej odległości;
* Uczestnicy zgrupowania są obowiązani nosić maseczki zakrywające nos i usta oraz rękawiczki aż do momentu, kiedy usiądą przy stole w celu spożycia posiłku. Po spożyciu posiłku należy ponownie nałożyć maseczkę w celu odniesienia tacy i opuszczenia stołówki.(wg. aktualnych przepisów)
* Stoły nie posiadają obrusów, na stole ustawione są środki dezynfekujące.

Pozostałe zasady

* We wszystkich ciągach komunikacyjnych zamkniętych, na klatkach schodowych obowiązuje zasłonięcie twarzy maseczką oraz zachowanie odległości 2 metrów   
  od kolejnej osoby.
* Ograniczenie korzystania z wind (zakaz jazdy z osobami z innych grup)
* W przestrzeniach ogólnodostępnych zostaną udostępnione wybrane łazienki, które zostaną w sposób czytelny oznakowane.
* Przemieszczanie się na otwartych przestrzeniach.
* Będą obowiązywały zasady poruszania się po obiektach zamkniętych, w taki sposób, żeby drogi komunikacyjne każdej grupy nie krzyżowały się.
* We wszystkich ciągach komunikacyjnych otwartych obowiązuje zasłonięcie twarzy maseczką oraz zachowanie odległości 2 metry od kolejnej osoby.

**Kwestionariusz i oświadczenia osób przebywających na zgrupowaniu**

Mając na względzie potrzebę ochrony zdrowia osób przebywających w budynkach   
i na obiektach sportowych wynajętych przez klub, świadomy niebezpieczeństwa związanego z trwającym stanem epidemii spowodowanej przez wirusa SARS-CoV-2   
i rozprzestrzeniania się choroby zakaźnej u ludzi, wywołanej tym wirusem, zarazem wyrażając chęć uczestniczenia w szkoleniu sportowym oświadczam, że:

1. Przez ostatnie 14 dni przestrzegałem wytycznych Ministerstwa Zdrowia i Ministerstwa Sportu w zakresie ochrony osobistej.
2. Wyrażam zgodę na poddanie się wszelkim zasadom bezpieczeństwa oraz rygorom sanitarnym obowiązującym w trakcie zgrupowania sportowego PZBiath. mającym na celu zapobieganie rozprzestrzeniania się wirusa SARS-CoV-2.
3. Rozumiem, że pomimo podjętych środków bezpieczeństwa przez klub mających na celu maksymalne ograniczenie ryzyka zakażenia wirusem SARS-CoV-2, ryzyko to nadal istnieje.
4. Przyjmuję do wiadomości, że konsekwencją naruszania lub nieprzestrzegania zasad i rygorów określonych w pkt 2 i 3 może być usunięcie ze zgrupowania sportowego.

Mając na względzie potrzebę ochrony zdrowia osób przebywających w budynkach i obiektach wykorzystywanych w trakcie zgrupowania sportowego klub   
w załączeniu przekazuję odpowiedzi na następujące pytania:

Czy w ciągu ostatnich 14 dni była Pani / był Pan za granicą?

□ NIE

□ TAK

Jeżeli zaznaczyła Pani /zaznaczył Pan odpowiedź TAK, to proszę wskazać:

Miejsce wyjazdu (kraj): ………………………………………………………………………………….……..

Jak długo trwał pobyt za granicą (liczba dni): …………………………………………………….…………...

Datę powrotu zza granicy: ………………………………………………………………..…………………….

Czy ma Pani / Pan jakiekolwiek objawy infekcji górnych dróg oddechowych   
ze szczególnym uwzględnieniem takich objawów jak kaszel, duszność oraz gorączka?

□ NIE

□ TAK

Jeżeli zaznaczyła Pani /zaznaczył Pan odpowiedź TAK, to proszę wskazać występujące objawy: ……………………………………………………………………………………………………………….….

Czy w ciągu ostatnich 14 dni miała Pani / miał Pan kontakt z kimś, kto jest podejrzewany lub zdiagnozowany jako przypadek zakażenia wirusem SARS-CoV-2?

□ NIE

□ TAK

Jeżeli zaznaczyła Pani /zaznaczył Pan odpowiedź TAK, to proszę wskazać, czy była Pani poddana / był Pan poddany testowi na obecność wirusa SARS-CoV-2 i jaki jest jego wynik:

……………………………………………………………………………………………………………….….

Czy zdiagnozowano u Pani / Pana przypadek zakażenia wirusem SARS-CoV-2?

□ NIE

□ TAK

Czy przebywa Pani / Pan w obowiązkowej kwarantannie, o której mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 34 ust. 5 ustawy z dnia 5 grudnia 2008 r. o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń i chorób zakaźnych u ludzi (Dz. U. z 2019 r. poz. 1239, z późn. zm.)?

□ NIE

□ TAK

……………………………………………………………………….…

(imię i nazwisko)

……………………………………

(data złożenia oświadczenia i kwestionariusza)

Ze względu na obecną sytuację epidemiologiczną dotyczącą wirusa SARS-CoV-2 zaleca się, aby podczas przebywania w budynkach i na terenach wykorzystanych podczas zgrupowania sportowego:

▪ unikać podawania rąk na powitanie,

▪ nie dotykać dłońmi okolic twarzy zwłaszcza ust, nosa i oczu (nie pocierać!),

▪ zachować bezpieczną odległość (1-1,5m) od innych osób,

▪ jeśli to możliwe – unikać rozmów blisko „twarzą w twarz”,

▪ regularnie i dokładne myć ręce wodą z mydłem lub zdezynfekować je środkiem na bazie alkoholu,

▪ stosować zasady ochrony podczas kichania i kaszlu – podczas kichania i kaszlu należy zakryć usta oraz nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Potem należy jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza, umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkiem na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust oraz nosa podczas kichania i kaszlu zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów. Jeśli nie przestrzega się tej zasady można łatwo zanieczyścić przedmioty i powierzchnie lub przenieść wirusa na dłoniach, np. przy powitaniu osoby,

▪ preferować komunikację za pośrednictwem środków zdalnej komunikacji,

▪ unikać zgromadzeń i skupisk większej liczby osób.