

COVID 19

OPĆE PREPORUKE ZA TRENING TIJEKOM EPIDEMIJE COVID 19!!!!

A) U ZATVORENIM ŠPORTSKIM OBJEKTIMA

CILJ ovih preporuka je svesti na minimum rizik zaraze COVIDOM 19 !

- 1/ Na pripreme mogu doći **SPORTAŠI** koji su zdravi, nemaju nikakve simptome prehlade ili viroze poput povišene tjelesne temperature, kašlja, teškog disanja, probavnih smetnji i sl.
- 2/ Pri dolasku na pripreme **MJERI SE TEMPERATURA** i svi koji imaju temperaturu iznad 37,2 ne mogu pristupiti pozvanom ciklusu priprema, već se moraju javiti svom liječniku na dalju obradu.
- 3/ Svi koji su pristupili pripremama **OBAVEZNO se MORAJU UPISATI U EVIDENCIJSKU LISTU** sa svim njihovim kontakt podacima: telefonima, e-mailom, adresom stanovanja i sl.
- 4/ **SVE** učesnike treba se **UPOZORITI** da izbjegavaju fizički kontakt (ljubljenje, grljenje, rukovanje) i održavaju propisanu distancu od 1,5 m udaljenosti.
- 5 / **DEZINFEKCIJSKA SREDSTVA** nalaze se na svim prilaznim punktovima i obavezna i nužna je dezinfekcija ruku.
- 6/ Sportaši, treneri i svi koji sudjeluju na pripremama se smještavaju u sobe i odlaze na prvi sastanak **DOBRODOŠLICE**, po mogućnosti na otvorenom gdje ih se upoznaje sa svim **VAŽNIM POJEDINOSTIMA** pridržavanja epidemioloških mjera zaštite kako bi zaštitili svoje i zdravlje kolega, trenera i ostalih djelatnika.
- 7/ **ZADUŽUJE SE** osoba ili više njih koji će voditi striktne **EVIDENCIJE PRISUTNIH** kako na treninzima tako i na svim zajedničkim okupljanjima.
- 8/ Za vrijeme priprema nije dozvoljeno okupljanje po sobama i ulazak u sobe suigrača, trenera ...
- 9/ Sobe se trebaju što češće prozračivati i prozori biti što više otvoreni.
- 10/ Što je više moguće treninge treba održavati na otvorenom.
- 12/ Osoba zadužena za provođenje dezinfekcije treba voditi brigu da **SVI** prije i nakon treninga dezinficiraju ruke.
- 13 / Poželjno je prije i nakon treninga dezinficirati, dvoranu, svlačionice, sanitarni čvor i **OPREMU**
- 14/ **HRANA SE SERVIRA SVAKOM POJEDINAČNO**, nema švedskog stola.
- 15/ **VODA** se pije iz original zatvorenih bočica, a ne iz slavine a sportski napitci iz sportskih bočica sa točno ispisanim imenom i prezimenom sportaša!
15. Za vrijeme treninga poželjno je nošenje zaštitnih jednokratnih maski, koje se po završetku treninga odlažu u vreću za to pripremljenu.
- 16 / Nakon treninga i prije slijedećeg dvorana se mora **OBAVEZNO** dezinficirati i prozračiti.
- 17/ Sportaši se u sportskom objektu.; dvorani, svlačionici, kafiću, teretani, i drugim prostorima zadržavaju minimalno, samo onoliko koliko je nužno potrebno.
- 17 / **DEZINFICIJENSI** i **MASKE** moraju biti dostupni u dovoljnim količinama.

BUDIMO ODGOVORNI !!!

ONO ŠTO JE VAŽNO UPAMTITI/ PROVODITI:

- **EVIDENCIJA prisutnih!**
- **SVAKODNEVNO MJERENJE TEMPERATURE!**
- **OSOBNNA HIGIJENA!**
- **MASKA OBAVEZNA u zatvorenim prostorima!**
- **DEZINFEKCIJA!**
- **FIZIČKA DISTANCA!**
- **VODA i SPORTSKI NAPITCI piju se iz original boca!**

- **MINIMALNO OKUPLJANJE i
ZADRŽAVANJE u sportskim
objektima!**

komisija

Zdravstvena

Hrvatskog olimpijskog odbora