



EPIDEMIOLOŠKE MJERE ZAŠTITE OD ZARAZE VIRUSOM COVID-19 ZA GODINU 2020./2021. ZA SPORTAŠE I RODITELJE

Mjere su izrađene prema uputama Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

OBVEZE RODITELJA/SPORTAŠA PRIJE DOLASKA NA TRENING

1. Roditelji/skrbnici imaju obavezu izmjeriti tjelesnu temperaturu sportašu svaki dan prije dolaska na trening te u slučaju povišene tjelesne temperature ne smiju dovesti sportaša na trening već se javljaju telefonom treneru i izabranom pedijatru/liječniku obiteljske medicine radi odluke o testiranju i liječenju sportaša.
2. Vrijednost izmjerene temperature prije polaska na trening roditelj/sportaš je dužan upisati na dobivene listiće i predati treneru na početku treninga.
3. Osigurati djetetu 1 paketić papirnatih maramica za nos i staviti ga u sportsku torbu te 1 manji dezinficijens za ruke.

DOLAZAK SPORTAŠA I RODITELJA NA TRENING

1. Sportaša ne smije dovesti roditelj koji ima simptome respiratorne bolesti (povišena tjelesna temperatura, kašalj, poteškoće u disanju, poremećaj osjeta njuha i okusa, grlobolja, proljev, povraćanje), ako ima izrečenu mjeru samoizolacije ili ako je roditelj zaražen s COVID-19. Ako iste simptome ili mjeru samoizolacije ima sportaš ili ako je zaražen virusom COVID-19 ne smije dolaziti na trening.
2. Roditelji/skrbnici koji dovode i odvođe sportaša na trening to čine na način da ne ulaze u sportski objekt.
3. Sportaš dolazi i odlazi s treninga sa sportskom torbom te svoju opremu i pribor ne dijeli s drugim sportašima.
4. Svaka klizačica mora imati svoju opremu za treninge izvan leda (nema dijeljenja prostirke, vijače i ostale opreme)

BORAVAK SPORTAŠA U SPORTSKOM OBJEKTU

1. Sportaši trebaju redovito i pravilno prati ruke nakon korištenja toaleta, nakon dolaska izvana, nakon čišćenja nosa i uvijek kada ruke izgledaju prljavo. Nakon pranja ruku vodom i sapunom ruke treba osušiti papirnatim ručnikom za jednokratnu upotrebu koji se nakon korištenja baca u koš za otpatke s poklopcem. Pranje ruku nakon dolaska izvana i u nekim drugim prilikama zamjenjuje se dezinficiranjem ruku u onim prostorijama u kojima nema tekuće vode i sapuna.

2. Sportaše treba poticati da kada kašlju i kišu prekriju usta i nos laktom ili papirnatom maramicom koju poslije trebaju odbaciti u koš za otpad s poklopcem te oprati ruke. Pri kašljanju i kihanju trebaju okrenuti lice od drugih osoba te izbjegavati dodirivanje lica, usta i očiju rukama.
3. Preporuča se i potiče sportaše da ne dodiruju usta, nos, oči i lice kao i da ne stavljaju ruke i predmete u usta. Svaki sportaš sam postupa sa svojom odjećom i obućom.
4. U objektu je obavezno nošenje maske na licu u hodniku, garderobi, kupaonici, uz led kod klupica, uz led za vrijeme odlaska na galeriju. Masku nije potrebna na licu jedino za vrijeme trenajne aktivnosti (za vrijeme aktivnosti masku staviti pored svoje opreme, najbolje u prozirnu vrećicu na zatvaranje).
5. Nije dozvoljeno duže zadržavanje u garderobama niti ispred garderoba ili ostavljanje stvari.
6. Svaki sportaš mora imati svoju bocu s vodom, strogo je zabranjeno dijeljenje boce kao i ostale opreme.
7. Iskorištenu maramicu baciti odmah u koš za smeće pored leda, a ne skupljati ih na ogradi.
8. U klizalište ulazi i izlazi cijela ekipa zajedno.
9. Odlazak na toalet dvije po dvije klizačice i bez nepotrebnog zadržavanja u istom.

ORGANIZACIJA TRENINGA

1. Tijekom treninga u zatvorenom prostoru preporučuje se da se drži razmak od 2 metra, kao nužnu udaljenost za fizičku distancu. Kada nije moguće održavati fizičku distancu između osoba zbog značajka treninga, preporučuje se da u paru ili manjoj grupi budu uvijek iste osobe.
2. Prednost se daje individualnim vježbama bez držanja. Kada su vježbe s držanjem nužne, potrebno ih je organizirati sa što manjim brojem članova i uvijek u istim grupama koliko je moguće.

RASPORED I EVIDENCIJA DOLAZAKA

1. Treninzi se provode prema unaprijed utvrđenom rasporedu. Uspostavljen je sustav vođenja evidencije prisutnih osoba radi naknadnog lakšeg epidemiološkog praćenja kontakata u slučaju pojave zaraze virusom SARS-CoV-2. Uz mjesto i datum održavanja treninga, u evidenciji se unose ime, prezime, telefonski broj, vrijeme dolaska i odlaska svih uključenih osoba te izmjerena tjelesna temperatura. Evidencija se vodi i za treninge na ledu i izvan leda.



Klub sinkroniziranog klizanja ZAGREBAČKE PAHULJICE
sjedište: Trg Krešimira Čosića 11, Zagreb
e-mail: info@zagrebsnowflakes.com
web: www.zagrebsnowflakes.com
račun: HR7423600001101481665
matični broj: 1358006
OIB: 55070599582

POSTUPANJE U SLUČAJU SUMNJE U ZARAZU KOD SPORTAŠA

1. Kod pojave znakova bolesti koji upućuju na moguću zarazu COVID-19 (povišena tjelesna temperatura – pod pazuhom 37,2, simptomi respiratornih bolesti – kašalj, poteškoće u disanju, grlobolja, poremećaj osjeta njuha i okusa i gastrointestinalne smetnje – proljev, povraćanje i bol u trbuhu) sportaš ostaje kod kuće i javlja se najprije telefonom izabranom liječniku obiteljske medicine koji odlučuje o testiranju. O tome roditelj telefonom mora obavijestiti trenera. Ukoliko sportaš nije poslan na testiranje, treninzima se vraća nakon što u potpunosti prestanu znakovi bolesti.
2. Ako sportaš razviju simptome COVID-19 tijekom boravka u ustanovi, trener odmah obavještava roditelje, koji u najkraćem mogućem roku trebaju doći po sportaša. Do dolaska roditelja sportaš se izolira. Odmah po utvrđivanju simptoma sportaš je dužan staviti masku za lice (svaki sportaš treba imati kod sebe masku za lice).
3. Kad se kod sportaša utvrdi zaraza COVID-19, postupa se sukladno odluci nadležnog epidemiologa. Za sve osobe kod koji se utvrdi da su bile u bliskom kontaktu sa zaraženom osobom u vrijeme kad je osoba mogla biti zarazna izriče se mjera samoizolacije.

U Zagrebu, 27.08.2020.