

Članicam JJZS

PRIPOROČILA ZA IZVAJANJE ORGANIZIRANE VADBE V JU-JITSU V ČASU EPIDEMIJE COVID-19

Spoštovani!

S priporočili v nadaljevanju vam želimo posredovati nekaj uporabnih informacij, ki vam bodo omogočale, da boste športno vadbo lahko izvajali na varen in zdrav način. Priporočila smo oblikovali na podlagi aktualnih usmeritev pristojnih inštitucij (predvsem Nacionalnega inštituta za javno zdravje, NIJZ) in sorodnih nacionalnih panožnih športnih zvez.

V drugi polovici maja je Vlada Republike Slovenije sicer že napovedala dodatno sproščanje na področju športne vadbe in organiziranja tekmovanja, med drugim tudi uporabo športnih objektov, ki so sestavni del vzgojno-izobraževalnih zavodov.

Ker se razmere na tem področju spreminjajo dnevno, vam svetujemo, da spremljate sredstva javnega obveščanja in obvestila NIJZ, MIZŠ, OKS-ZŠZ, JJZS ter lokalne skupnosti.

Izvajanje športnih tekmovanj, do vključno državnih turnirjev in prvenstev, je v individualnih športnih panogah že dovoljeno (od 23.5.2020 pa bo dovoljen za vse športe). Prisotnost gledalcev na športnih tekmovanjih ni dovoljena.

Kdaj in kako bomo začeli z nadaljevanjem izvajanja letnega tekmovalnega programa se bodo organi zveze odločali glede na aktualno epidemiološko sliko in v posvetu s članicami.

Spodbujamo pa individualne treninge in treninge v lokalnem okolju, z upoštevanjem priporočil v nadaljevanju.

OSNOVNO PRIPOROČILO

Na vadbo in v družbo hodimo, če smo zdravi! Upoštevajmo higieno kašlja in kihanja, skrbimo za higieno rok (umivanje s toplo vodo in milom oziroma razkuževanje). Upoštevajmo primerno socialno distanco, pri čemer posebej izpostavljam, da to ne pomeni, da se ne bi smeli družiti in biti odtujeni – v naši borilnih veščini in športni panogi imamo dovolj znanja, izkušenj, odgovornosti, etičnih vrednot in fair-playa, da bomo znali tudi te čase prebroditi s skrbno previdnostjo, a tudi primerno toplino, tovarštvom in nasmeškom.

KOMU JE DOVOLJENA VADBA

Vadba je do 23.5.2020 dovoljena registriranim športnikom po zakonu o športu (od U12 dalje).

Od 23.5.2020 naprej bo poleg športne vadbe registriranih športnikov dovoljena tudi prostočasna športna vzgoja otrok in mladine, obštudijska športna dejavnost, šport invalidov, športna rekreacija in šport starejših.

Pri vadbi so poleg športnikov lahko prisotni le strokovno usposobljeni trenerji.

KJE SE LAHKO IZVAJA VADBA

Vadba se lahko izvaja v športnih dvoranah in površinah za šport v naravi, razen v športnih objektih, ki so sestavni del vzgojno-izobraževalnih zavodov. Proti koncu meseca maja je napovedano sproščanje ukrepov omejitve uporabe športnih objektov vzgojno-izobraževalnih zavodov (spremljajte obvestila).

UPORABA ŠPORTNIH DVORAN

- Prostore je treba redno in učinkovito zračiti v skladu z Navodili za prezračevanje prostorov izven zdravstvenih ustanov v času širjenja okužbe Covid-19. Več informacij na spodnji povezavi do spletne strani NIJZ:

<https://www.nijz.si/sl/navodila-za-prezracevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-casu-sirjenja-okuzbe-covid-19>.

- Prostore je treba prezračiti pred pričetkom in po zaključku vsake vadbe. Prostore se naj v največji možni meri prezračuje tudi med vadbo.
- Prostore je treba redno čistiti in razkuževati v skladu s Priporočili za čiščenje in razkuževanje prostorov izven zdravstvenih ustanov v času epidemije Covid-19. Več informacij na spodnji povezavi do spletne strani NIJZ:

<https://www.nijz.si/sl/navodila-za-ciscenje-in-razkuzevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-katerih-se-je-zadrzeval>.

- Prostore je treba čistiti in razkuževati po vsaki vadbi. Prav tako se naj po uporabi razkužuje blazine, makiware, fokuserji, vreče in ostalo uporabljeno opremo.
- Na vhodu v objekt, na več vidnih mestih v objektu, na izhodu iz objekta ter pred vhodom direktno na športno površino, je treba zagotoviti podajalnike za razkužilo.
- Pred vhodom v objekt in na več vidnih mestih naj bodo smiselno izobešena splošna navodila.
- V sanitarijah je treba zagotoviti ustrezno čiščenje in razkuževanje prostorov ter stalno zračenje. Osebe naj se gibljejo tako, da je ves čas zagotovljena medosebna razdalja 2 m. Število oseb, ki se v sanitarijah lahko hkrati zadržuje, naj bo prilagojeno velikosti prostora oz. naj v prostor osebe vstopajo posamično.
- Garderobe in skupni prostori naj bodo zaklenjeni in jih udeleženci ne smejo uporabljati, razen, če je zagotovljen prostor z najmanj 20 m²/osebo in se po uporabi prostor lahko ustrezno prezračuje in ustrezno razkuži.
- Odsvetujemo tuširanje v objektu.

Večina obveznosti, ki izhajajo iz navodil in priporočil (izobešena navodila, čiščenje skupnih prostorov, sanitarij, nosilci za razkužila in razkužila ipd.) bi sicer naj zagotovil lastnik objekta. Če jih ni, poskrbite, da boste za vadečo skupino zagotovili izvajanje navodil in priporočil.

VSTOP IN IZSTOP IZ ŠPORTNE DVORANE TER PRIPRAVA NA TRENING

- V športni objekt morajo športniki vstopati posamezno na razdalji najmanj 2 m.
- Ob vstopu v športni objekt si udeleženci umijejo ali razkužijo roke. Neposredno pred vstopom na športno površino si vsi udeleženci obvezno ponovno razkužijo roke.
- Udeleženci naj na treninge pridejo opremljeni za začetek treninga v največji možni meri, tako da se preoblačenje, obuvanje, itd. opravi čim hitreje.
- Vsi (športniki in trenerji) si naj pred vstopom v športno dvorano nadenejo obrazno masko in jo nosijo vse do pričetka treninga. Takoj po končanem treningu si naj vsi nadenejo obrazno masko in jo nosijo vse dokler ne zapustijo športne dvorane.
- Poleg športnikov naj bodo med vadbo prisotni samo trenerji.
- Po končani vadbi vsak udeleženec odnese s športne površine in objekta vse osebne stvari in odpadno embalažo.
- Neposredno po končani vadbi in pred odhodom iz vadbene površine si vsi udeleženci obvezno ponovno umijejo ali razkužijo roke.
- Vsi udeleženci naj čimprej zapustijo športni objekt in se ne zadržujejo na/v objektu.

IZVAJANJE TRENINGOV

- Razpored vadbe različnih skupin naj bo pripravljen na način, da se treningi med seboj časovno ne prekrivajo in se različne skupine vadečih med seboj ne morejo srečati v športni dvorani ali pred vhodom.
- Telesni stik med športniki je dovoljen izključno v delu tehničnega dela procesa športne vadbe, vsakič z istim partnerjem. Telesni stik več športnikov hkrati ni dovoljen. Za vse udeležence vadbe je obvezno ohranjanje razdalje do drugih oseb (ki niso partnerji v paru) najmanj 2 metrov.
- Za pripravo in odstranitev rekvizitov za vadbo skrbi izključno trener, ki si med vadbo večkrat umije ali razkuži roke. Vsi rekviziti, oprema in naprave, ki se bodo uporabljali med vadbo, morajo biti predhodno ustrezno razkuženi.
- Športniki naj uporabljajo vsak svoj športni rekvizit v največji možni meri. Rekvizitov za individualni trening naj si ne izmenjujejo med seboj.
- V času odmorov med treningom si mora vsak športnik najprej umiti ali razkužiti roke, uporabljati lastno brisačo, platenko ali drug pripomoček ter ohranяти razdaljo 2 metrov od drugih udeležencev. Priporočamo higienske robčke za brisanje obraza in rok (v skladu z navodili proizvajalca – preberite jih!).
- Skupne rekvizite pospravijo trenerji in jih razkužijo na ustrezen način. Po končani vadbi je potrebno očistiti/razkužiti tudi tla objekta ter predmete in površine, ki se jih pogosto dotika (blazine, kljuke,...).

Pri uporabi razkužila dosledno upoštevamo navodila proizvajalca, še zlasti kontaktni čas (čas, ki je potreben, da razkužilo na predmetih uniči mikrobe). Upoštevajte hišni red in dodatna navodila lastnika objekta, v katerem izvajate vadbo.

NA VHODU IN NA VEČ VIDNIH MESTIH V OBJEKTU NAJ BODO SMISELNO IZOBEŠENA NASLEDNJA PRIPOROČILA *

*če za objavo priporočil še ni poskrbel lastnik objekta

Splošna priporočila za preprečevanje okužb

- Obvezno je umivanje rok z milom in vodo, v primeru, da v bližini ni umivalnika za roke, le-te razkužimo. V ta namen uporabimo namensko razkužilo za roke z vsaj 60 % etanola.
- Skrbno si umivamo roke z milom in toplo vodo (še posebej po kihanju, kašljanju, brisanju nosu) ali uporabimo razkužilo za roke.
- Upoštevamo higieno kašlja. Preden zakašljamo ali kihujemo, si usta in nos pokrijemo z robcem ali z zgornjim delom rokava. Robec nato odvržemo v koš za odpadke in obvezno umijemo ali razkužimo roke.
- Pazimo, da se z rokami ne dotikamo oči, nosu in ust.
- Izogibamo se tesnim stikom z ljudmi, še posebej, če kažejo znake bolezni COVID- 19.
- V primeru, da začutimo začetne znake okužbe dihal (npr. izcedek iz nosu, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, povišana telesna temperatura), si takoj nadenemo masko in obvestimo trenerja.
- V primeru, da zbolimo, ostanemo doma.
- V času povečanega pojavljanja okužb dihal in epidemije Covid-19 se z omejitvami vstopov izogibamo prevelikemu številu ljudi v zaprtih prostorih.

Posebna priporočila za izvajanje organizirane vadbe

Registriranim športnikom in strokovnim delavcem v športu za izvajanje organizirane vadbe se svetuje, da upoštevajo priporočila, ki sicer veljajo za zmanjšanje prenosa povzročiteljev nalezljivih bolezni:

- ne hodijo na vadbe, če imajo znake akutne okužbe dihal (npr. izcedek iz nosu, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah...);
- ne hodijo na vadbe, če živijo z osebo s potrjeno boleznijo Covid-19 ali jim je bila zaradi tesnega stika z bolnikom s Covid-19 (doma ali druge) odrejena karantena oziroma samo izolacija;
- skrbijo za ustrezno in redno higieno rok ter higieno kašlja;
- se izogibajo osebam, ki kažejo znake okužbe dihal.

Spoštovani!

Omejitve in priporočila prinašajo med nas nove omejitve in izzive. **Pogovarjajmo se o njih in jih upoštevajmo.** S tem bomo pokazali spoštovanje do sebe, predvsem pa do okolice in drugih ljudi okoli nas.

Vseh življenjskih situacij ne moremo zapisati, verjamemo pa, da je mogoče v zdravem duhu in zdravem telesu ukvarjanje s športom še vedno izvajati na varen način... in tako, da se bomo pri tem imeli dobro in se tudi zabavali! #ostanitezdravi

Sprejeto na seji izvršnega odbora JJZS, dne 13.5.2020.