

**WYTYCZNE UCZESTNICTWA W AKCJACH
JEDNOSTKOWYCH REALIZOWANYCH W CZASIE STANU
EPIDEMII LUB STANU ZAGROŻENIA EPIDEMICZNEGO
WIRUSA COVID-19**



Spis treści

Wstęp.....	3
1. Cel wdrażanych procedur.....	3
2. Uczestnicy akcji jednostkowej.....	3
3. Realizacja programu akcji.....	3
4. Transport uczestników.....	4
5. Obowiązki szkoleniowców.....	4
6. Zajęcia sportowe.....	4
7. Procedury zapobiegawcze podczas podejrzenia zakażenia koronawirusem uczestników akcji.....	5
8. Instrukcje.....	5
8.1. Mycie rąk.....	5
8.2. Dezynfekcja rąk.....	6
8.3. Prawidłowe nałożenie i zdjęcie maseczki.....	8
8.4. Prawidłowe nałożenie i zdjęcie rękawic.....	9

Wstęp

Pojęcie akcji jednostkowej, której nazwa używana jest w niniejszym dokumencie rozumiane jest jako zgrupowanie kondycyjne (szkoleniowe) trwające 7 dni i więcej oraz konsultacja kondycyjna (szkoleniowa) trwające poniżej 7 dni. Kondycyjny charakter akcji wynika z rocznych programów szkolenia zawodników, a realizowany program na danej akcji jednostkowej wynika z okresu makrocyklu oraz ze specyfiki danego sportu. W okresie przygotowawczym zawodnicy dążą do podniesienia poziomu sportowego poprzez poprawę wydolności oraz kształtowanie cech motorycznych (szybkości, siły, skoczności, wytrzymałości, gibkości, zwinności, koordynacji ruchowej) równocześnie doskonaląc technikę ruchu i taktykę. W okresie bezpośredniego przygotowania przedstartowego do podtrzymania właściwych cech motorycznych właściwych dla specyfiki danego sportu. Zgrupowania i konsultacje kondycyjne (szkoleniowe) umożliwiają zawodnikom szybsze podnoszenie poziomu sprawności ogólnej i specjalistycznej dzięki większej liczbie objętości i intensywności treningów, obciążeń treningowych oraz ich różnorodności, poprzez nacisk na rozwój talentu sportowego zawodników w drodze do mistrzostwa sportowego.

1. Cel wdrażanych procedur

- 1.1. Wprowadzenie dodatkowych zabezpieczeń zmniejszających ryzyko zakażenia dzieci i młodzieży podczas pobytu na akcjach jednostkowych w okresie epidemii COVID-19.
- 1.2. Minimalizowanie ryzyka zakażenia poprzez wprowadzenie zrozumiałych wytycznych dla uczestników, ich rodziców/ prawnych opiekunów lub pełnoletnich uczestników akcji jednostkowych finansowanych przez Małopolski Związek Stowarzyszeń Kultury Fizycznej (MZSKF) i organizowanych przez wojewódzkie okręgowe związki sportowe (wozs) lub kluby wiodące.
- 1.3. Stosowanie się w miejscu akcji do wymogów określających warunki bezpieczeństwa (przepisów przeciwpożarowych obowiązujących w miejscu zakwaterowania, wyżywienia oraz innych przepisów).
- 1.4. Stosowanie się do zasad odbywania zajęć sportowych zgodnie z aktualnie obowiązującymi i systematycznie aktualizowanymi przepisami o ograniczeniach, nakazach i zakazach określonych w związku z wystąpieniem stanu epidemii.

2. Uczestnicy akcji jednostkowej

- 2.1. Warunkiem uczestnictwa w akcji jednostkowej jest złożenie w MZSKF zgody na udział w akcji i oświadczenia rodzica lub opiekuna prawnego o stanie zdrowia zawodnika niepełnoletniego lub oświadczenia o stanie zdrowia zawodnika pełnoletniego.
- 2.2. Jeżeli uczestnik akcji choruje na chorobę przewlekłą, mogącą narazić go na cięższy jej przebieg, rodzic/prawny opiekun lub pełnoletni uczestnik akcji, ma obowiązek poinformować o tym fakcie na etapie zgłaszania udziału w akcji w karcie informacyjnej uczestnika akcji (zgodnie z drukiem opublikowanym na stronie MZSKF). Każdy zawodnik uczestniczący w akcji zobligowany jest posiadać na akcji jednostkowej oryginał aktualnego orzeczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do uprawiania danego sportu (kserokopia zostaje złożona do biura MZSKF wspólnie z dokumentacją przed akcją).
- 2.3. Uczestników akcji jednostkowej należy zapoznać z regulaminem akcji wraz z wszystkimi załącznikami na spotkaniu organizacyjnym podczas pierwszego bloku zajęć.

3. Realizacja programu akcji

- 3.1. Należy zapewnić szybki kontakt z pielęgniarką lub ratownikiem medycznym lub lekarzem w sytuacji wystąpienia objawów chorobowych, który zdecyduje o możliwości pozostania dziecka w miejscu akcji lub konieczności niezwłocznego odebrania go przez rodziców lub prawnych opiekunów.
- 3.2. Należy wymagać od uczestników akcji jednostkowych regularnego i dokładnego mycia rąk wodą z mydłem oraz dezynfekowania ich środkiem do dezynfekcji.
- 3.3. Należy ograniczyć przebywanie w obiekcie osób z zewnątrz, w tym odwiedziny uczestników akcji przez osoby z zewnątrz (rodziców, dziadków) do niezbędnego minimum (z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego: m.in. osłony ust i nosa, stosowanie rękawiczek jednorazowych lub dezynfekcja

rąk, dopuszczanie tylko osób zdrowych). Ewentualna wizyta winna być uzgodniona wcześniej ze szkoleniowcami lub kierownikiem akcji.

4. Transport uczestników

- 4.1. Zaleca się, aby dojazd uczestników na miejsce akcji jednostkowej odbywał się w formie transportu własnego (rodziców lub opiekunów). W przypadku transportu zorganizowanego (także transportem publicznym) należy postępować zgodnie z obowiązującymi przepisami, w których mowa o ograniczeniach.
- 4.2. Zbiórka przed wyjazdem powinna być zorganizowana w miejscu zapewniającym przestrzeń dla zachowania dystansu społecznego. Rodzice, opiekunowie prawni lub inne osoby odprowadzające dzieci nie powinni wchodzić do autokaru.
- 4.3. Osoby odprowadzające uczestnika akcji na zbiórkę lub do obiektu są zdrowe, nie mają objawów infekcji lub choroby zakaźnej, nie zamieszkiwały z osobą przebywającą na kwarantannie lub izolacji w warunkach domowych w okresie 14 dni przed rozpoczęciem akcji jednostkowej.

5. Obowiązki szkoleniowców

- 5.1. Warunkiem uczestnictwa w akcji jednostkowej jest złożenie w MZSKF oświadczenia o stanie zdrowia przez osoby towarzyszące (trenerów, choreografów, mechaników itp.).
- 5.2. Kierownik akcji powinien przed rozpoczęciem akcji dokonać podziału pokoi poszczególnych uczestników, tak aby uniknąć gromadzenia się w jednym miejscu lub zapewnić przestronne miejsce dla zachowania dystansu społecznego.
- 5.3. Kierownik akcji zobligowany jest posiadać na akcji jednostkowej termometr bezdotykowy oraz rezerwowe środki ochrony osobistej (maseczki, rękawiczki itp.) dla uczestników akcji.
- 5.4. Wszyscy szkoleniowcy uczestniczący w akcji winni stosować procedurę postępowania na wypadek podejrzenia zakażenia koronawirusem lub zachorowania na COVID-19 zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego. Zawsze w przypadku wątpliwości należy zwrócić się do właściwej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w celu konsultacji lub uzyskania porady.

6. Zajęcia sportowe

- 6.1. Biorąc pod uwagę ryzyka i zagrożenia dotyczące sytuacji epidemicznej związanej z rozprzestrzenianiem się choroby COVID-19 oraz wynikającymi z tego faktu ograniczeniami, podczas prowadzenia zajęć należy spełnić wszelkie aktualne wymagania związane z bieżącą sytuacją epidemiczną, zgodnie z aktualnie obowiązującymi i systematycznie aktualizowanymi przepisami o ograniczeniach, nakazach i zakazach określonych w związku z wystąpieniem stanu epidemii.
- 6.2. Liczba uczestników przebywających w obiekcie w zależności od standardu obiektu musi być dostosowana i zapewniająca dystans społeczny podczas pobytu, w tym podczas prowadzenia zajęć.
- 6.3. Zajęcia szkoleniowe należy przeprowadzać zgodnie z aktualnie obowiązującymi przepisami dotyczącymi: otwartych obiektów sportowych, otwartej przestrzeni (parki, lasy, akweny wodne itp.), zamkniętych obiektów sportowych oraz regulaminami obowiązującymi w poszczególnych obiektach sportowych.
- 6.4. Zaleca się mycie rąk za pomocą środka dezynfekującego (przed wejściem na trening, po kontakcie z urządzeniami i sprzętem ogólnodostępnym oraz po zajęciach szkoleniowych).
- 6.5. Zaleca się, aby zajęcia sportowe odbywały się zgodnie z harmonogramem, a odstępy pomiędzy kolejnymi treningami nie były mniejsze niż 15 minut, w tym czasie należy dokonać dezynfekcji urządzeń i sprzętu sportowego, z którego korzystała grupa treningowa oraz maksymalnie wywietrzyć obiekt zamknięty.
- 6.6. Czyszczenie i dezynfekcja zamkniętego obiektu sportowego oraz przyborów i przyrządów wykorzystywanych podczas zajęć winna być przeprowadzana przed i po każdym treningu.

7. Procedury zapobiegawcze podczas podejrzenie zakażenia koronawirusem uczestników akcji

- 7.1. Kierownik akcji lub szkoleniowiec w przypadku wystąpienia u uczestnika akcji niepokojących objawów sugerujących zakażenie koronawirusem, niezwłocznie odizoluje osobę w oddzielnym pomieszczeniu oraz skontaktuje się telefonicznie z lekarzem, ze stacją sanitarno-epidemiologiczną, oddziałem zakaźnym, a w razie pogarszania się stanu zdrowia zadzwoni pod nr 999 lub 112 i poinformuje o możliwości zakażenia koronawirusem.
- 7.2. Bezwzględnie należy zastosować się do zaleceń Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w zakresie dodatkowych działań i procedur związanych z zaistniałym przypadkiem.
- 7.3. Zaleca się bieżące śledzenie informacji Głównego Inspektora Sanitarnego i Ministra Zdrowia, dostępnych na stronach <https://gis.gov.pl/> lub <https://www.gov.pl/web/koronawirus/>, a także obowiązujących przepisów prawa.

8. Instrukcje

8.1. Mycie rąk

- 8.1.1. Mycie rąk to prosty i skuteczny sposób by zatrzymać rozprzestrzenianie się zakażeń, niestety często jest bagatelizowany. A przede wszystkim mycie rąk pozwala usunąć z powierzchni rąk m.in. bakterie, wirusy czy grzyby odpowiadające za cały szereg groźnych chorób, jak choćby salmonellę czy grypę. Do „chorób brudnych rąk” zalicza się także biegunki, zatrucia pokarmowe i wirusowe zapalenie wątroby typu A.
- 8.1.2. Myjąc ręce w miejscu publicznym staraj się nie dotykać umyтыми rękoma klamek, drzwi oraz innych elementów wyposażenia, mogą znajdować się na nich liczne bakterie. Wychodząc możesz posłużyć się papierowym ręcznikiem, który ograniczy kontakt z drobnoustrojami.

8.1.3. Każde dotknięcie klamki, banknotu czy poręczy w autobusie sprawia, że na nasze ręce dostaje się od 100 do 10 tys. komórek drobnoustrojów. To bomba bakteryjna, którą rozbroić może tylko mycie rąk. Wystarczy kilkadziesiąt sekund myć ręce, by oczyścić je z 90 proc. bakterii. Żeby uzyskać najlepszy efekt potrzebne jest niecała minuta.

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



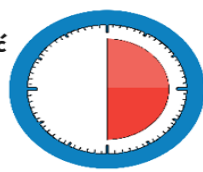
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.

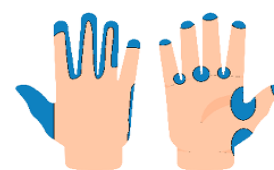


7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



Całkowity czas: 30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS_gov



/GISgovpl



/GIS_gov_pl



/gis.gov.pl

8.2. Dezynfekcja rąk

8.2.1. Niezbędne jest przestrzeganie zasad higieny w tym: częste mycie rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości, np. podczas podróży, ich dezynfekcja środkiem na bazie alkoholu.

Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:
do wyschnięcia
dłoni



1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane

Ministerstwo Zdrowia



Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



1



Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub **płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**

2



Zakryj usta i nos maską i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**



3



Unikaj dotykania maski podczas jej używania; jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu

4



Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna, nie używaj ponownie masek jednorazowych



5



Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie (nie dotykaj przodu maski!)



6

Wyrzuć maseczkę do zamykanego pojemnika; umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



Nie wrzucaj maseczki do toalety!





Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice



Przed nałożeniem na dłonie rękawic **dokładnie umyj ręce wodą z mydłem** przez minimum 20 sekund

ZAKŁADANIE:



1

Wymij rękawicę z opakowania



2

Uchwyc ją w miejscu, w którym powinien znajdować się nadgarstek i płynnym ruchem wsuń ją na dłoń



3

Nałóż pierwszą rękawicę



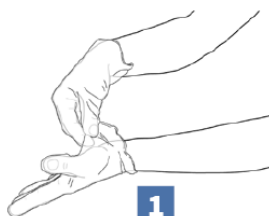
4

Drugą rękawicę wymij gołą dłonią



5

Odwiń zewnętrzną powierzchnię nakładanej rękawicy zgiętymi palcami dłoni w rękawicy i nałóż na drugą rękę



1

Złap palcami jedną rękawicę na wysokości nadgarstka i ściągnij ją wywracając rękawicę wewnętrzną stroną na wierzch



2

Trzymaj zdjętą rękawicę w ręce w rękawiczce i ruchem ślizgowym wóź palce gołej ręki między rękawicę a nadgarstek. Zdejmij drugą rękawicę zdejmując ją wzdłuż dłoni, a następnie naciągnij na trzymaną w palcach rękawicę



3

Wrzuć zdjęte rękawice do kosza

ZDJEMOWANIE:



Nie wrzucaj rękawiczek do toalety!



Nie dotykaj twarzy w rękawiczkach!