



Protokol za nastavak natjecanja i treninga tijekom COVID-19 pandemije

Sljedeći protokol primjenjuje se kad u svijetu još uvijek ne postoji široko rasprostranjeno cijepljenje, međutim, lokalna stopa infekcije omogućava, pod strogim zaštitnim mjerama, održavanje događaja.

Temeljno načelo tijekom svih događanja **HHS-a** je **zaštititi i biti zaštićen** noseći masku i poštujući preporuke ovog protokola. Svi sudionici imaju obostranu odgovornost da se međusobno štite.

Tumačenje sljedećih izraza kroz cijeli dokument:

Fizička udaljenost - najmanje 1,5 m udaljenosti između osoba, gdje god / kad god je to moguće.

Dnevno mjerenje tjelesne temperature. Svi trebaju prije dolaska u objekt izmjeriti svoju tjelesnu temperaturu. Ako je u jutarnjim satima viša od 37,2 °C, ako se osoba osjeća bolesno ili ima bilo koje znakove bolesti (to se odnosi na sve simptome i znakove bolesti, a ne samo na bolesti dišnih putova), osoba se treba javiti svojem obiteljskom liječniku, koji će odlučiti o daljnjem postupanju.

Maska – 3-slojna kirurška maska ili ekvivalent bez ventila.

Sredstvo za dezinfekciju - svaka tekućina ili gel koji ima sanitarna svojstva odobrena od strane HZJZ-a, po mogućnosti u beskontaktnim dozatorima.

Organizacijsko osoblje – se mora pridržavati ovog

protokola. **Čišćenje** – na svim mjestima u prostoru.

Bez rukavica - nije preporučljivo koristiti rukavice. Nošenje rukavica pruža lažan osjećaj sigurnost i ljudi imaju tendenciju zaboravljanja na pranje i higijenu ruku. Gole

ruke se više i često dezinficiraju, te manje je dodirivanja lica s njima.

PRIJEDLOG PROTOKOLA ZA ODRŽAVANJE TRENINGA

Općenito

Svaka osoba na koju se odnosi trening mora **koristiti zdrav razum u svom ponašanju i poštivati upute** koje se odnose na pandemiju Covid-19, posebno poštujući barijere i fizičku udaljenost.

Mjere u nastavku odnose se na SVE koji su uključeni u događaj, bez obzira jesu li natjecatelji ili

članovi organizacije, od svog prebivališta do povratka u isti.

- **Beskontaktno mjerenje temperature od strane kluba** pri dolasku na mjesto treninga.
- **Klub mora osigurati regulatorni materijal potreban za neometano** odvijanje treninga, u dvorani ali i na svim ostalim mjestima o kojoj se brine organizacija (maske, hidroalkoholni gel, termometri.).
- Sve prostorije koje se odnose na natjecanje moraju se **provjetriti koliko god je to moguće na prirodan način (kako bi se izbjegao zrak iz rashladnih uređaja).**

Posebne mjere na mjestu održavanja treninga:

1. Mjesto održavanja treninga

- Mjerenje tjelesne temperature na ulazu u objekt.
- Dezinficijens za ruke.
- Dezinficijens za opremu.
- Dnevna evidencija dolazaka i raspored treninga.
- Prozračivanje.
- Učestalo čišćenje i dezinfekcija nakon svakog treninga sa propisanim dezinficijensima.
- Minimalno 30 minuta pauza između treninga kako bi se prostor provjetrio i dezinficirao.
- Broj prisutnih osoba u skladu sa veličinom prostora (preporuka manji broj članova).
- Homogenizacija grupa (npr. natjecateljska grupa, rekreativna grupa, grupa za početnike...).

2. Protokol pojave zaraze u klubu

Grupa iz koje je zaraženi se zatvara na 48 sati uz kompletnu dezinfekciju objekta.

PRIJEDLOG PROTOKOLA ZA ODRŽAVANJE NATJECANJA

Općenito

Svaka osoba na koju se odnosi natjecanje mora **koristiti zdrav razum u svom ponašanju i poštivati upute** koje se odnose na pandemiju Covid-19, posebno poštujući barijere i fizičku udaljenost.

Mjere u nastavku odnose se na SVE koji su uključeni u događaj, bez obzira jesu li natjecatelji ili članovi organizacije, od svog prebivališta do povratka u isti.

- obavezno nošenje maske (osim natjecatelja tijekom borbe, za vrijeme zagrijavanja po izboru sportaša).

- **1,5 m udaljenost** (osim natjecatelja tokom njihove borbe i zagrijavanja s JEDNIM PARTNEROM).

- **Beskontaktno mjerenje temperature od strane organizatora** pri dolasku na mjesto natjecanja.

Ako osoba ne ispunjava uvjete za sudjelovanje, neće imati pravo za sudjelovanje na natjecanju.

- **Organizatori će osigurati regulatorni materijal potreban za neometano** odvijanje tijekom natjecanja, u dvorani ali i na svim ostalim mjestima o kojoj se brine organizacija (maske, hidroalkoholni gel, termometri itd.).

- Sve prostorije koje se odnose na natjecanje moraju se **provjetriti koliko god je to moguće na prirodan način (kako bi se izbjegao zrak iz rashladnih uređaja).**

Prije otvaranja natjecateljske dvorane za delegacije i organizatore, organizator će morati potvrditi da se poštuje provedba zdravstvenih mjera.

Obvezne zaštitne radnje

Za službene osobe:

- Ne treba koristiti rukavice, osim određenih slučajeva (doktor prilikom intervencije u slučaju ozljede).
- Redovno perite / dezinficirajte ruke, posebno ako ste imali kontakt s osobom ili predmetom.
- Ne rukujte se prije I poslije borbe s natjecateljima - pozdravljajte se usmenim pozdravom i/ili naklonom.
- Nosite masku (mijenjajte je najmanje tri puta dnevno).
- Suci na strunjači mogu skinuti maske dok sude borbu (zbog usmenih naredbi koje moraju jasno I razgovijetno prenijeti natjecateljima tijekom borbe).
- Održavajte fizičku udaljenost koliko god je to moguće.
- Dezinficirajte svoj mobilni telefon.
- Koristite svoju olovku, ne posuđujte je.
- Budite jedini koji može koristiti iste papirnate dokumente, mobilni telefon, bocu vode itd.
- Promijenite masku najmanje 3 puta dnevno.
- Dezinficirajte ruke prije nego što nanesete svježu masku.
- Skupite rabljene maske u kantu za smeće te iznesite na predviđeno mjesto za iste.
- Počistite otpad/smeće za sobom te ga odložite u kantu smeće koja prethodno ima vreću za smeće
- Osigurajte sva neiskorištena sredstva za čišćenje ruku, maske, jastučice s informativnim listovima itd.
- Očistite prostor na kojem ste bili smješteni (ako je potrebno).

Za natjecatelje:

- Tuširajte se sapunom.
- Oprati, dezinficirati ruke.
- Stavite svježu masku, koju u zatvorenom prostoru skidate samo za vrijeme zagrijavanja i/ili borbe.
- Budite upoznati sa lokacijom najbliže kupaonice i / ili prostora za pranje ruku.
- Ujutro izmjerite tjelesnu temperaturu.
- Povremeno dezinficirajte svoju opremu I obuću na za to od organizatora postavljenim mjestima pokraj strunjača za zagrijavanja i/ili borbe.

Posebne mjere ovisno o lokaciji

1. Prostorno-organizacijski uvjeti objekta

- Osigurati najmanje 7m² neto površine poda po osobi odnosno 10m² bruto površine.
- Mjerenje tjelesne temperature na ulazu u objekt.
- Dezinficijens za ruke.
- Dezinficijens za opremu.
- Evidencija.
- Raspored.
- Prozračivanje.
- Učestalo čišćenje i dezinfekcija.
- Odlaganje otpada.
- Ulazak u dvoranu dopušten samo osobama sa prethodno poslanim popisom.

2. Akreditacije

- Najviše jedna osoba po delegaciji može sudjelovati u registraciji na natjecanje.
- Napraviti raspored posjeta delegacija da se izbjegne prenatrpanost.

3. Vaganje i kontrola opreme

- Prostori za vaganje moraju biti smješteni na dovoljno velikim mjestima koja nude dovoljno prostora za društveno distanciranje sportaša i osoblja zaduženog za ove kontrole.
- Što se tiče vaganja, bilo službenog ili neslužbenog, vaga mora biti dezinficirana.
- Natjecatelji trebaju dezinficirati ruke i noge prije vaganja.
- Sportaši moraju stajati na vagi bosi.
- Treba imati dovoljno vremena i definirati redoslijed vaganja kako bi se izbjegla prenatrpanost prostora i grupiranje osoba.
- Vaganje se vrši po težinskim kategorijama, pozivom sudaca na vagi prisutnim natjecateljima.
- Strunjača se redovito sanira.

4. Izvlačenje parova (ždrijeb)

- Izvlačenje brojeva (za određivanje ždrijeba u težinskoj kategoriji) provodi se tijekom vaganja prema ustaljenom protokolu, uz obavezu da se brojevi prije i nakon vaganja dezinficiraju.

5. Minimalni sanitarni uvjeti potrebni u mjestu natjecanja

- Dozatori za dezinfekciju ruku trebaju biti dostupni na svakom ulaznom mjestu i na nekoliko mjesta u kojima posjećuju sportaši / članovi delegacija, osoblje.
- Kante za smeće sa vrećama.
- Osigurajte nove maske za osoblje svakih 3 sata.
- Svaka sanitarna instalacija mora se očistiti svakih 30 minuta dezinfekcijskim materijalom - ručicama na vratima, slavinama, prostorijama s prahom, podovima itd.

- Svaki sanitarni objekt mora u svakom trenutku biti opremljen dozatorima sapuna, papirnatim ručnicima i toaletnim papirom - BEZ ručnika od tkanine.
- Pod treba biti suh.

6. Svlačionice

- Ti će prostori biti otvoreni ili zatvoreni, ovisno o uputama HZJZ-a koje su na snazi na dan natjecanja.
- Ukoliko su otvoreni, organizator mora napraviti raspored korištenja.

7. Mjesto održavanja natjecanja

- Moraju se poštivati opće rutinske higijene i posebne higijenske mjere za COVID-19 propisane od strane HZJZ-a.
- strunjače (za natjecanje i zagrijavanje) moraju biti:
 - pobrisane dezinfekcijskim sredstvom odmah nakon slaganja a prije početka natjecanja
 - očistiti nakon slaganja,
 - nakon čišćenja moraju biti netaknute do upotrebe za natjecanje,
- Fizička udaljenost mora se poštivati s obzirom na smještaj organizatora.
- Suci trebaju imati masku tijekom suđenja (osim suca na strunjači, koji ne mora imati masku kako bi razgovijetno mogao davati verbalne upute natjecateljima tijekom borbe).
- Medicinsko osoblje mora nositi masku tijekom intervencije.
- Natjecatelji i treneri pristupit će natjecateljskom prostoru kao i do sada, poštujući fizičku udaljenost.
- Trener će biti zadužen za nošenje kutije s osobnim stvarima natjecatelja.
- Borac će ukloniti svoju masku neposredno prije nego što stane na strunjaču, staviti je u kutiju i staviti je natrag odmah nakon borbe.
- Trener mora nositi masku u prostoru za natjecanje.
- Na tribini se mora odrediti i razgraničiti mjesto boravka za svaki klub, kako bi se izbjeglo miješanje sa drugim osobama.
- Osigurati minimalna kretanja po dvorani.
- Ograničavanje broj natjecatelja, ovisno o dvorani u kojoj se natjecanje odvija.
- Natjecanja se održavaju bez prisustva gledatelja/roditelja.

8. Svečana dodjela nagrada

- Dodjela medalja na postolju.
- Predaja medalja u ruke natjecatelja, koji medalju sam stavlja oko vrata.
- Bez rukovanja, koristiti naklon glavom i usmeno čestitanje.
- Osoba koja daje medalje mora nositi masku.
- Natjecatelji smiju skinuti masku za potrebe fotografiranja (natjecatelji se ne smiju grliti)

- Izbjegavati grupiranje natjecatelja I službenih osoba s pratećim osobljem tijekom podjele medalja i nagrada te organizirati dodjelu na način da se natjecatelji podijele u grupe koje se neće miješati međusobno
- Voditi evidenciju i napraviti protokol dodjele nagrada kako bi se u slučaju potrebe moglo lakše utvrditi kontakte sa potencijalno zaraženom osobom.

9. Uredski prostori organizatora

- Ručni uređaji za dezinfekciju na ulaznim mjestima i drugdje ako je prostor veći.

10. Zajednički prostor

- Hodnici, prolazi itd. moraju biti čisti i suhi.
- Ručni uređaji za dezinfekciju ruku na svakom ulaznom mjestu (na svakih 100 m² prostora 1 dozator sa dezinficijensom).
- Frekventno po potrebi.
- Fizičku udaljenost među osobama poštuje se kad god je to moguće.
- Maske na licu svi moraju nositi u zatvorenom prostoru ali i na otvorenom ako nije moguće održavati fizičku udaljenost među osobama.

DODACI

1. Osoblje organizatora, volonteri, ostalo:

- Odgovorni su za primjenu HHS protokola.
- Moraju poznavati HHS Protokol za nastavak natjecanja tijekom Covid-19 pandemije.
- Moraju nositi masku.
- Moraju održavati osobnu higijenu i provoditi dezinfekciju ruku.
- Moraju poštivati mjere fizičke udaljenosti.

2. Delegacije:

- Moraju poznavati HHS Protokol za nastavak natjecanja tijekom Covid-19 pandemije.
- Moraju nositi masku, osim za iznimku natjecatelja u borbi.
- Moraju održavati osobnu higijenu i dezinfekciju ruku.
- Moraju poštivati mjere fizičke udaljenosti izvan natjecateljskog prostora.

3. Osoblje HHS-a:

- Moraju poznavati HHS Protokol za nastavak natjecanja tijekom Covid-19 pandemije.
- Moraju nositi masku.
- Moraju održavati osobnu higijenu i provoditi dezinfekciju ruku.
- Moraju poštivati mjere fizičke udaljenosti.

5. Medicinski povjerenik natjecanja:

- Moraju poznavati HHS Protokol za nastavak natjecanja tijekom Covid-19 pandemije.
- Moraju nositi masku.
- Moraju održavati osobnu higijenu i provoditi dezinfekciju ruku.
- Moraju poštivati mjere fizičke udaljenosti.

HRVATSKI HRVAČKI SAVEZ

Glavni tajnik
Tin Bregović, v.r.