HZJZ
HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO
Rockefellerova 7
HR-10000 Zagreb
T: +385 1 4863 222
F: +385 1 4863 366
www.hzjz.hr

Verzija P1
Zagreb, 24. travnja 2020.

Preporuka za trening športaša i športašica I. I II. kategorije u pojedinačnim športovima te seniorskim športskim ekipama koje nastupaju u najvišem stupnju natjecanja

Na koga se odnosi

Održavanje treninga dopušta se športašima i športašicama I. i II. kategorije u pojedinačnim športovima koji imaju izdano rješenje o kategorizaciji koju sukladno članku 6. Zakona o sportu izdaju Hrvatski olimpijski odbor, Hrvatski paraolimpijski odbor i Hrvatski sportski savez gluhih.

Treninzi se dopuštaju i športskim ekipama u muškoj i ženskoj seniorskoj konkurenciji koji nastupaju u najvišem stupnju natjecanja.

Uvjeti koje treba zadovoljiti

Organizacija treninga moguća je isključivo na športskim objektima koji mogu udovoljiti takvim tehničkim i sigurnosnim uvjetima da se može poštovati fizička udaljenost od 5 metara među svim športašima, odnosno da postoji prostor od 20 četvornih metara po športašu, a trening istovremeno smije biti organiziran za najviše 5 osoba uključujući jednog trenera i s minimalnim brojem tehničkog osoblja koji rade na pojedinom objektu na koje se također odnose sve mjere prije, tijekom i nakon treninga.

Na športskom objektu moraju biti osigurani svi higijenski i sigurnosni uvjeti propisani važećim uputama tijekom trajanja mjera, za što su nadležni gradski športski savezi ili zajednice odnosno županijski stožer civilne zaštite.

Evidencija

Za svaki trening uspostavit će se sustav vođenja evidencije treniranja (podaci o treneru, športašu, asistentu i eventualno ostalim uključenim osobama potrebnim za odvijanje treninga te lokaciji treniranja) radi naknadnog lakšeg epidemiološkog praćenja kontakata u slučaju pojave zaraze virusom SARS-CoV-2. Evidencija će se voditi i za pojedinačne treninge s trenerom, za sve športove.

PREPORUKE ZA POSTUPANJE U VEZI S TRENINZIMA:

- Treninzi smiju biti održani samo sukladno rasporedu i s točno onim športašima i trenerima te uz prisustvo potrebnog tehničkog osoblja koje je navedeno u rasporedu.
- Ako netko ima povišenu tjelesnu temperaturu ne smije dolaziti na treninge, a posumnja li se ili utvrdi li se tijekom treninga da netko ima povišenu tjelesnu temperaturu ili bilo kakve simptome respiratorne bolesti trening se prekida te se oboljeli upućuje obiteljskom liječniku na daljnju obradu.

HZJZ
HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO
Rockefellerova 7
HR-10000 Zagreb
T: +385 1 4863 222
F: +385 1 4863 366
www.hzjz.hr

- U slučaju potrebe za prisustvom zdravstvenog djelatnika na treningu, pri bliskom kontaktu zdravstveni radnik mora koristiti odgovarajuću zaštitnu opremu, odnosno kiruršku masku, kombiniranu s vizirom i jednokratne rukavice.
- Igračima i trenerima na trening se preporučuje da dolaze pojedinačno, osobnim vozilima, u opremi za trening uz izbjegavanje korištenja prostorija svlačionice.
- Tijekom treninga preporučuje se da drže razmak od 5 metara kao nužne udaljenosti za fizičku distancu.
- Gdje god je moguće treninzi se trebaju održavati na otvorenom terenu.
- Nakon korištenja lopti, rekvizita i ostale opreme potrebne za trening, sva se mora po završetku treninga dezinficirati.
- Za treninge u kontaktnim športovima gdje nije moguće održavati fizičku distancu između trenera i športaša, preporučuje se da uvijek isti trener i isti športaš odrade trening.
- Svakom igraču preporučuje da ima svoju označenu plastičnu bocu s tekućinom kao i ostale potrepštine koje moraju biti u torbi označenoj s imenom športaša. Plastične boce za napitke i ostali otpad nastao tijekom treninga odlaže se u za to predviđenu kantu za otpatke s dvostrukom vrećicom i odgovarajućim poklopcem.
- Nakon treninga igrači i treneri odlaze izravno kući, bez tuširanja i bez ulaska u svlačionicu, poštujući mjere fizičke udaljenosti, najbolje odvojeno, jedan po jedan.
- Nakon svakog treninga zatvorene športske objekte (sve dijelove športskog objekta – trenažni prostor, sanitarni čvor…) potrebno je dezinficirati prema naputcima HZJZ-a (poveznica: https://bit.ly/3bzGZ0V)