**Procedura organizacji zajęć sportowych**

***Akademia Sportu i Rekreacji A&R Professional*** *bazując na wytycznych Ministerstwa Sportu
w sprawie wznowienia działalności sportowej, opartych na decyzjach Ministerstwa Zdrowia
i Głównego Inspektoratu Sanitarnego oraz podobnych opracowaniach Międzynarodowej Federacji Judo, Polskiego Związku Judo przygotowało zasady wznawianie działalności naszej organizacji w związku z epidemią COVID-19.*

**Termin:** od 18 maja po zniesieniu zasady dystansu społecznego, ale noszenie maski pozostanie obowiązkowe do momentu zniesienia ograniczeń wprowadzonych w związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa,

**Warunki zdrowotne:**

* ograniczenie liczby i liczebności grup szkoleniowych
* noszenie maseczki
* gest barierowy Covid-1

**Ogólne zalecenia aktywności:**

* ćwiczenia w parach
* wszelkie metody szkolenia, dostosowane do poszanowania higieny oddechowej
i gestów barierowych

**Proponowane ogólne zasady wznowienia szkolenia w sali gimnastycznej:**

Limity osób, które będą mogły jednocześnie korzystać z danego obiektu, zostały dostosowane do ich powierzchni.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Powierzchnia** | **Liczba osób korzystających** | **Liczba trenerów** |
| do 300 m² | 12 | 1 |
| od 301 m² do 800 m² | 16 | 2 |
| od 801 m² do 1000m²  | 24 | 2 |
| powyżej 1000m²  | 32 | 3 |

 **Zalecenia zdrowotne, które należy wziąć pod uwagę przed pójściem na trening:**

* Nie przebywasz w gospodarstwie domowym z osobą, u której stwierdzono zakażenie COVID-19 na mniej niż 24 dni przed wznowieniem treningów
* Masz dobry ogólny stan zdrowia -ważne badania lekarskie
* Nie mieszkasz z osobą z grupy podwyższonego ryzyka(> 70 lat, przewlekła choroby)
* Jeśli miałeś COVID-19 i byłeś hospitalizowany, musisz skonsultować się z lekarzem przed wznowieniem treningów (może być konieczne orzeczenie lekarza dopuszczające do treningu lub wykonanie testu)

Zostań w domu i zgłoś się do lekarza jeśli masz którykolwiek z podanych objawów sugerujących zakażenie COVID –19 (gorączka, katar, kaszel, duszności, ból w klatce piersiowej, zmęczenie, utrata smaku lub węchu, biegunka itp.)

**Przed wznowieniem treningów wypełnij i przekaż trenerowi (mailem) Kwestionariusz Sanitarny opisujący Twój stan**

**Ogólne zasady organizacji treningów**

* harmonogram czasowy treningu uzależniony od grup
* 5 do 10 minut od wejścia do recepcji klubu do rozpoczęcia treningu
* długość treningu w zależności od grup
* 5 do 10minut od końca treningu do wyjścia z planszy
* +15 minut dodatkowy czas między treningami, aby uniknąć krzyżowania się różnych grup
* organizacja treningu i zasady korzystania z obiektu zgodne z regulaminem ustalonym przez zarządzającego obiektu
* liczebność grup treningowych zgodna z aktualnie obowiązującymi przepisami,
* zawodnicy nieletni w wieku do lat 14 przychodzą na trening w towarzystwie opiekuna, opiekunowie pozostają poza obiektem treningowym
* program treningu ustala trener odrębnie dla każdej grupy wiekowej

**Rekomendacje dla zawodników (wspólne dla wszystkich grup wiekowych)**

* przed treningiem należy wziąć prysznic z myciem włosów
* upewnij się, że twoje ubrania treningowe zostały wyprane
* musisz mieć czyste dłonie i odpowiednio przycięte paznokcie
* skorzystaj z toalety przed treningiem (żeby unikać wychodzenia z sali treningowej do pomieszczeń wspólnych typu toaleta)
* w drodze na trening umieść swoje ubrania treningowe pod dresem (+ kurtka, jeśli to konieczne), aby nie zabrudzić się podczas podróży na salę i uniknąć faz ubierania się
i przebierania (szatnie są nieczynne)
* weź torbę (o średniej lub dużej objętości), w której musi znajdować się jednorazowe chusteczki do nosa, środek odkażający, klapki, maseczka treningowa, butelka wody, skakanka, ciężarki, taśmy/ gumy do ćwiczeń mini bandoraz kontakt do osoby, którą trzeba poinformować o ewentualnych problemach podczas treningu.
* w drodze na trening i z powrotem załóż maskę .

**Rekomendacje środków sanitarnych w recepcji sali treningowej :**

* instalacja recepcji przy wejściu na salę,
* kontrola temperatury ciała + wywiad zdrowotny/opcjonalnie/
* mycie rąk za pomocą dozownika żelu wodno-alkoholowego znajdującego się
w recepcji
* obowiązek zmiany obuwia w miejscu przewidzianym w recepcji
* osoba towarzysząca (opiekun) opuszcza strefę przyjmowania/obiekt/, gdy tylko zawodnik zostanie uprawniony do wejścia na salę.

**Rekomendacje dot. środków sanitarnych od wejścia na salę do rozpoczęcia treningu:**

* trener upoważnia zawodnika do wejścia na salę treningową
* asystent trenera towarzyszy niepełnoletnim zawodnikom
* granice lokalizacji przyrządów do ćwiczeń są zgodne z zasadami bezpiecznej odległości
* zawodnik podczas przygotowania do treningu, ma wyznaczone swoje miejsce, którego nie zmienia podczas trwania jednostki treningowej
* klapki zostawia się tuż przed matą i zabiera ze sobą rzeczy niezbędna do treningu (woda, żel antybakteryjny)
* zawodnik siedzi na planszy, z nogami skierowanymi na zewnątrz i dezynfekuje stopy żelem wodno-alkoholowym
* po zakończonych czynnościach higienicznych zawodnik oczekuje na zaproszenie przez trenera do udziału w treningu.

**Rekomendacje dot. środków sanitarnych podczas treningu:**

* trening rozpoczyna tradycyjne przywitanie
* przebiegu treningu, odbywa się w klasyczny sposób
* rekomenduje się ograniczenie wymiany partnerów podczas treningu
* trening kończy zbiórka, a zawodnicy zostają zwolnieni przez trenera

**Rekomendacje dot. środków sanitarnych od końca treningu do wyjścia z sali:**

* zawodnik dezynfekuje stopy żelem wodno-alkoholowym, zakłada klapki, wkłada zestaw sanitarny do torby
* zakłada dres na strój i czeka, aż trener pozwoli mu wyjść z sali (na zawodników nieletnich < 14 lat czekają opiekunowie)
* zawodnik w miejscu wyznaczonym w recepcji zakłada buty i wkłada swoje klapki do torby-przed wyjściem myje ręce żelem antybakteryjnym.

**Rekomendacje dot. środków sanitarnych, należy podjąć po przybyciu do domu:**

* kąpiel
* wypranie stroju-dezynfekcja klapek
* uzupełnienie zestawu sanitarnego(żel antybakteryjny, chusteczki, maska treningowa).