



21.07.2020 СКОПЈЕ

**ПРОТОКОЛ ОД КОМИСИЈАТА ЗА ЗАРАЗНИ БОЛЕСТИ ПРИ МИНИСТЕРСТВО ЗА
ЗДРАВСТВО НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА ЗА РАБОТА НА РАКОМЕТНИТЕ
КЛУБОВИ ПРИ СИСТЕМОТ НА РФМ ЗА ПРЕВЕНЦИЈА И ЗАШТИТА ОД COVID-19**

ВОВЕДНИ МЕРКИ :

- Одржување на тренинзи и натпревари без присуство на публика;
- Од сите учесници се бара да потпишат изјава за одговорност за почитување на општите мерки за превенција од Covid-19 мерките кои ќе важат во делокругот на ракометниот спорт, што е услов за учество во системот на натпревари/ учество на натпревар /;
- Тестирање на COVID-19 треба да се изврши најдоцна 72 часа пред почетокот на натпреварувањето, а по потреба и дополнително;
- мерење на температура на сите учесници при влегување во спортска сала; За нормална телесна температура на лице се смета температура од 36 до 37 °C со која може слободно да влезе во спортската сала. Лице кое при пристигање во сала има телесна температура од 37.1 до 37.2 C се изолира во посебна просторија и се чека 15-20 минути, па повторно му се мери температура (бидејќи е можно евентуално телесно загревање од самото патување до спортската сала). Доколку по второто мерење има нормална телесна температура, лицето може слободно да влезе во салата, во спротивно на истото не му се дозволува влез во салата. Лице кое при пристигање во салата има телесна температура 37.3 oC и повеќе не му се дозволува влез во салата. Се упатува клубот за лицата на кои не им е дозволено да влезат во салата, истите да се изолираат од групно патување.
- поставување средства за дезинфекција кое содржи 70% алкохол, за дезинфекција на раце и нозе на одредено место, со назнака за задолжително користење пред секој тренинг и натпревар;
- употребата на заштитни маски е задолжителна освен за ракометарите кои се на терен во игра;
- секој поединец треба да има своја спортска опрема (лично);
- секој клуб има обврска да обезбеди доволна количина на заштитни маски и средства за дезинфекција кои редовно треба да се надополнуваат;
- зачестено чистење и дезинфекција на сите простории во спортската сала, материјалите и опремата;
- одржување на социјално растојание (нема ракување, гушкање, фрлање или кој било друг контакт).



ОПШТИ МЕРКИ НА ПРЕТПАЗЛИВОСТ

- Да се избегнува јадење во соблекувални,
- Да се чуваат личните предмети и облека во своја торба и да се избегнува да се оставаат истите изложени во соблекувалните или во заедничките корпи,
- Да се фрлаат марамчиња или останати материјали како што се фластер, завои итн. веднаш во соодветни канти кои што се затвараат,
- Често и темелно да се мијат рацете: миење на рацете и нивно дезинфицирање се есенцијални за да се спречи инфекцијата. Да се мијат рацете со сапун и вода минимум 20 секунди и потоа да се избршат со крпа за една употреба од кога добро ќе се исплакнат. Доколку сапунот и водата не се достапни, може да се употреби средство за дезинфекција кое што содржи минимум 60% алкохол,
- Кога се користи обичен тоалет, да се избегнува допирање на чешмата пред и по миење на рацете, користете крпа за една употреба за да ја отворите и затворите чешмата,
- Избегнувајте да ги допирате очите, устата или носот со нечисти раце,
- Покријте ја устата и носот со марамче или со лактот ако кашлата или кивате,
- Треба да биде обезбедено редовно дезинфицирање на масите, клупите, столчињата, закачалки, подови, чешми, кваки, тушеви и тоалети со средства за дезинфекција кои што се на основа на белила или хлор, растворувач, 75% етанол, оцетна киселина и хлороформ,
- Да се намали присуството на луѓе во соблекувалната на неколку специфично овластени лица со цел да се ограничи бројот на луѓе кои што имаат пристап до соблекувалната на минимум,
- Пристап до теренот треба да биде ограничен на колку што е можно помалку лица кои што се стрикно неопходни за да може да се изведе тренингот или натпреварот,
- Тимскиот доктор мора да обрати внимание на медицинската историја, медицинската проценка пред натпреварот и телесната температура да се проверува пред секој тренинг и натпревар за сите играчи и официјални лица. Тимскиот доктор мора да ги евидентира медицинската забелешки пред секој тренинг и натпревар, да се осигура дека нема заболен човек кој што учествува на тренинг или натпревар или е во околина на тимот,
- Хигиенските услови на сите соблекувални како и на сите соби кои што се за допинг контроли треба да се проверат претходно,
- При влегување во салата, на сите треба да им се обезбеди средство за дезинфекција на раце (или да поминат низ sanitizing gate, доколку е возможно), и да им се измери телесната температура,
- Салите со поголем капацитет ќе бидат користени за натпревари за да се обезбеди физичка дистанца,
- За време на натпреварите, телевизиски екипи, претставници на медиум и волонтери мора да носта заштитни маски цело време при движење во салата,



- Болници кои што имаат одделениа за КОВИД 19 ќе бидат потребни за време на натпреварите,
- Medically trained hygiene officer мора активно да учествува во организација на тимските патувања проверка на најдобрите можни заштитни уреди за превентивни цели, и мора да се осигура дека за нивно постоење за време на патувањето.

ТРЕНАЖЕН ПРОЦЕС

Тренажниот процес пред почеток на натпреварувањето пожелно е да се подели во 3 фази, како што следува:

- почеток на индивидуален тренинг на играчи во спортска сала, без физички контакт (3 дена);
- почеток на тренинзи во мали групи (најмногу 5 играчи истовремено) (7 дена);
- колективен тренинг со комплетен тим (доволен број на денови потребен за подготовка на екипата согласно индивидуална процена на тренерот);

Доколку се променат рестриктивните мерки, процесот на тренирање може да претрпи измени. Основните принципи се обврзувачки за сите клубови при изготвување план за отпочнување на процесот за тренинг. Протоколот е поделен во три фази и има за цел да им даде на играчите оптимална можна нова физичка подготвеност до самиот почеток на самото натпреварување.

Како што е наведено, фазите се следни:

- Подготвителна фаза и фаза на индивидуален тренинг на играчи;
- Фаза на тренинг во мали групи;
- Колективен тренинг.

За да се исполнат овие ФАЗИ, треба да се спроведат следните мерки:

- Секој клуб треба да подготви список на лица вклучени во процесот на тренинг;
- Сите лица во спортската сала мора да бидат идентификувани на соодветен начин;
- Теренот на кој ќе се организираат тренинзите мора да биде јасно дефиниран; единствените лица кои имаат пристап до овој терен се: играчи, тренери, доктор и физиотерапевт, економ и минималниот број на персонал задолжен за дезинфекција и чистење;
- Неопходно е да се изврши набавка на соодветни средства за редовно чистење и дезинфекција на просториите (треба да се посвети посебно внимание на површините кои често се допираат како што се врати, прекинувачи, итн.);
- Дезинфекција и чистење на материјали и простории мора да се изврши во согласност со важечките препораки на надлежните здравствени органи;
- Заштитата, хигиената и миењето на рацете мора да бидат на високо ниво ;
- Сите учесници во тренажниот процес мора да се однесуваат согласно мерките и препораките на надлежните здравствени органи;



- Сите активности што имаат поголем број учесници мора да се сведат на минимум;
- Неопходно е да се применуваат и други лични превентивни мерки со цел да се спречи ширењето на инфекцијата поради што сите учесници е потребно да внимаваат на своето здравје и на своите контакти и надвор од теренот односно и надвор од тренажниот процес и натпреварувањето;

Пред започнување на тренажниот процес да се обрне внимание на:

- Учесниците;
- Состојба на терени,
- Транспорт/превоз.

УЧЕСНИЦИ во тренажен процес

На тренинзите можат да присуствуваат само учесници кои се неопходни за одвивање на тренингот. Тие мора да бидат однапред познати и евидентирани на список кој ги содржи следните генералии: име и презиме, опис на работното место (ракометар/ка, економ, физиотерапевт, секретар и слично) и датум на тренингот.

РАКОМЕТНИ САЛИ

Со цел ракометните сали да бидат што е можно подобро изолирани, се советуваат клубовите доколку е можно, да го организираат процесот на тренинг во тренинг камп со заедничко сместување (вид на карантин), а доколку тоа не е можно, тогаш играчите да престојуваат во своите домови и на тренинг да патуваат поединечно (сам) со автомобил.

Пред да пристигнат во салите, сите простории мора темелно да се исчистат и дезинфицираат во согласност со упатствата на надлежните здравствени установи.

Сите критични површини (рачки на врати, прекинувачи, кутии, итн.) Мораат да бидат дезинфицирани.

Целокупната постапка треба да биде во писмена форма (записник дека е направена дезинфекција со датум), а ракометната сала обележана со безбедна зона.

Сите лица што влегуваат во ракометната сала мора да се придржуваат кон строгите хигиенски услови.



Просторот на економот: пристап до економат / магацин и негово управување има само едно лице, кое мора да ги почитува следниве мерки:

- Економатот мора да биде заклучен доколку никој не престојува / работи во него,
- Економот редовно ги мие и дезинфицира рацете и мора да носи маска за лице,
- Секој пат кога ќе добие ново парче опрема, економот мора да ги мие и дезинфицира рацете,
- Набавката на нова опрема се врши на не помалку од 15 дена.
- Перална: оваа соба треба да биде затворена. На играчите треба да им се дадат два комплети опрема за тренинг и натпревари за играње, а истата опрема ќе се пере дома после секој тренинг / натпревар.
- Соблекувалната: бидејќи ова е потенцијално област со висок ризик за пренесување на инфекции, ракометарите/ките доаѓаат подготвени во спортска опрема и не користат соблекувална пред и по завршување на тренингот и натпреварот.

Лицата одговорни за одржување мора да ги следат следниве упатства:

- Секогаш мора да носат маска за лице и ракавици;
- Тоалетите мора да бидат темелно исчистени и дезинфицирани;
- Валканите канти за отпадоци мора да бидат поставени колку што е можно подалеку.

Просторија за физиотерапија:

- Во првите две фази (индивидуален и групен тренинг), физичкиот контакт со играчот мора да се минимизира;
- Во првата фаза се лекуваат само повредени играчи;
- Физиотерапевтот мора да носи маска за лице во секое време и ако е можно ракавици;
- Нова маска за лице и нови ракавици мора да се носат за секој нов играч;
- Масата за масажа мора да биде покриена со чиста прекривка или прекривка за еднократна употреба, кои се менуваат по употреба;
- Делови од масата за масажа што не се покриени мора редовно да се бришат со средства за дезинфекција;
- Особено треба да се внимава со хигиената. Затоа, се препорачува редовно чистење, или барем по третманот на секој играч.



Фитнес просторија: употребата на оваа просторија мора да се сведе на минимум, т.е. ограничена исклучиво на повредени играчи, предмет на следниве мерки:

- Користете на оваа област да се сведе на минимум, и кога е можно, да се прават вежбите на отворен простор;
- Да се постават уреди со средства за дезинфекција на рака на влезот;
- Во исто време, може да има максимум 1-2 играчи, одржувајќи растојание од најмалку 2 метри,
- Прозорците мора да бидат отворени во секое време или климатизација;
- По употребата, сите уреди мора да се дезинфицираат;
- Ако е можно, никој од тренерите не смее да биде присутен; ако е потребно присуство, тогаш тренерот мора да користи маска за лице;
- На крајот на секој ден, просторијата се чисти и дезинфицира.

ПРЕВОЗ

Да не се организира колективно доаѓање на играчите на тренинг. Играчите да доаѓаат на тренинг поединечно (сам) со автомобил.

Доколку се користи автобус, седењето треба да биде преку две седишта со задолжително носење на заштитна маска за време на превозот.

МЕРКИ НА ПРЕТПАЗЛИВОСТ ПРЕД НАТПРЕВАР

- Да се користат автобуси/комбиња (минимум дистанца од 1,5 метри мора да биде обезбедена) кој што ќе биде соодветен дезинфициран пред влегувањето,
- Индивидуални пристигнувања на играчите со кола треба да се земат во предвид (по carpooling) или играчите можат да ги користат своите автомобили индивидуално,
- Задолжително носење на заштитни маски за време на патувањето,
- Без преклопување на времето и местото на пристигнување на двата тима во салата, Треба да постои временска разлика помеѓу пристигнувањето на тимовите,
- Пристигнувањето да биде што поблиску до влезот на салата,
- Да се носи шише со вода за да се избегне допирање на чешмата,
- Да се користат соседни слободни простории како соблекувални, доколку е возможно (мора да има минимум 1.5 метри дистанца). Алтернативно, поголеми соби можат да се користат како соблекувални за тимовите,
- Времето поминато во соблекувалните мора да биде ограничено на минимум (30-40 минути за индивидуални играчи),



- За време на влегување и излегување на теренот, играчите мора да одржуваат правилото за минимална дистанца (за време на загревање, натпревар, полувреме и после натпревар),
- Поголеми влезни зони за влез на терен треба да се земат во предвид,
- Не смее да има придружба од деца,
- Не смее да има банкети (не смее да има тимско фотографирање, не смее да има церемонија за отварање на натпреварот со дополнителни ВИП личности, без ракување),
- Да се прошират тимките клупи за да може да се одржи дистанца,

МЕРКИ НА ПРЕТПАЗЛИВОСТ ЗА ВРЕМЕ НА НАТПРЕВАР

- Да се избегнува допирање на лицето по држење на топка или друга опрема,
- На клупата, мора да бидат достапни средства за дезинфекција за играчите и тимските официјални лица,
- Да се избегнува делење на храна, пијалоци и вода.

МЕРКИ НА ПРЕТПАЗЛИВОСТ ПО ЗАВРШУВАЊЕ НА НАТПРЕВАРОТ

- Да се напушти тереност што е можно побрзо,
- Да се измијат рацете темелно или да се користи средство за дезинфекција на раце веднаш по напуштањето на теренот,
- Да се избегне користење на соблекувалната (на пр. да се тушираат дома),
- Да нема дополнителни или социјални активности,
- Прес собата и mixed zone ќе бидат затворени,
- Прес конференции ќе се одржуваат само виртуелно,
- Да се намали локацијата и бројот на интервјуа базирани на задолжителните мерки за хигиена,
- Втора просторија за допинг контрола треба да се направи за да се одвојат физички играчите на двата тимови,
- Сите играчи треба да ја напуштат салата што е можно побрзо по завршување на натпреварот. Треба да има простор помеѓу заминувањето на двата тимови,
- Темелно да се измијат крпите, облеките, торбите, шишињата за вода и сите останати предмети што се користеле или допреле.

НАПОМЕНА : ПРОТОКОЛОТ МОЖЕ ДА СЕ ДОПОЛНУВА И НАДОГРАДУВА ВО ЗАВИСНОСТ ОД ПРОЦЕНКАТА ОД СТРАНА НА КОМИСИЈАТА ЗА ЗАРАЗНИ БОЛЕСТИ ПРИ МИНИСТЕРСТВОТО ЗА ЗДРАВСТВО.

Ракометна Федерација на Македонија