kluby Fortuna ligy

Bratislava, 24.04.2020

Usmernenie k organizácii tréningového procesu / COVID-19 /

A. Základné fakty / situácia

- od 15.03.2020 záväzné odporúčanie klubom na individuálny tréningový proces / po konzultácii s manažérom zdravotnej starostlivosti SFZ
- od 23.03.2020 vydané opatrenie č. OLP/2731/2020 zakazujúce usporadúvať hromadné podujatia športovej, kultúrnej, spoločenskej či inej povahy až do odvolania
- dňa 09.04.2020 bol hlavný hygienik požiadaný oficiálnym listom o spresnenie nasledovných informácií
    - termín umožnenia kolektívneho tréningového procesu podľa stanovených hygienických opatrení
    - plánovaný termín odvolania zákazu v zmysle opatrenia č. OLP/2731/2020 aj s možnými doplňujúcimi podmienkami / možná organizácia podujatí do určitého počtu návštevníkov a pod.
- dňa 20.04.2020 bol oznámený plán uvoľňovania opatrení proti koronavírusu „Niečo za niečo“, v rámci ktorého sa pripravuje aj harmonogram uvoľnení pre vonkajšie športoviská a na jeho základe bolo dňa 21.04.2020 zverejnené opatrenie Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky pri ohrození verejného zdravia č. OLP/3461/2020
    - na základe opatrenia D, č. 3 navrhujeme od 22. 04.2020 profesionálnym futbalovým klubom prechod do fáze b) Skupinový tréningový proces
- **dňa 23.04.2020 bolo uverejnené Usmernenie k opatreniu Úradu verejného zdravotníctva SR č. OLP/3461/2020 zo dňa 21.04.2020 vo veci prevádzky vonkajších športovísk pre bezkontaktný šport**

B. Základné princípy / reštart tréningového procesu

a) Individuálny tréningový proces / situácia do 22.04.2020
b) Skupinový tréningový proces / situácia od 22.04.2020

c) Kolektívny tréningový proces / najneskôr 14 dní pred začiatkom nadstavbových častí Fortuna ligy

Čo musíme zabezpečiť:

- bezpečnosť hráčov a ich priamych rodinných príslušníkov
- bezpečnosť realizačných tímov všetkých klubov
- bezpečnosť všetkých, ktorí prídu do kontaktu s hráčmi a realizačným tímom po naštartovaní tréningového procesu

Základné odporúčania v zmysle vyššie uvedených princípov:

- kolektívny tréningový proces musí bežať najneskôr 14 dní pred štartom nadstavbových častí Fortuna ligy
- každý klub musí mať k dispozícii zoznam všetkých zamestnancov, ktorých prítomnosť je nevyhnutná pre realizáciu tréningových jednotiek
- prístup do zariadení, ktoré bude využívať na tréningový proces A mužstvo by mal byť exkluzívne určený pre členov A mužstva a určených zamestnancov
- odporúča sa pravidelná dezinfekcia priestorov po skončení tréningovej jednotky A mužstva
- v prípade akýchkoľvek príznakov u niektorého z členov tímu, ktoré by mohli naznačovať ochorenie COVID-19, je povinné okamžité testovanie danej osoby a jej následná izolácia na časové obdobie minimálne 14 dní
    - tento proces sa riadi samostatným zdravotníckym usmernením spracovaným pre túto problematiku

Ďalšie povinné pravidlá v rámci tohto usmernenia:

- dodržiavať odporúčaný odstup min. 2 metre
- pravidelne si umývať ruky (používať mydlo a tečúcu vodu, príp. hydroalkoholický gél)
- nechať otvorené všetky dvere, kde je to možné, aby sa zamedzilo kontaktu s kľučkami dverí

C. **Tréningové jednotky / možnosti**

a) Individuálny tréningový proces
- odporúčanie platné do 22.04.2020
- individuálne tréningové plány pre hráčov

b) Skupinový tréningový proces
- odporúčame realizovať od 22.04.2020

- ~~3 skupiny po 8 hráčoch (alebo obdobne), skupiny trénujú oddelene v troch rozdielnych časových úsekoch~~
- **UPRESNENIE: je možné trénovať v skupinách max. 5 hráčov, každá takáto skupina musí mať vytvorený priestor 30 x 30 m v rámci tréningového ihriska**
- tréningové jednotky sú realizované výlučne v bezkontaktnej forme na vonkajšom športovisku
- hráči prichádzajú na tréningovú jednotku prezlečení z domu, po tréningu odchádzajú priamo domov bez využitia šatní a sociálnych zariadení na štadióne

c) Kolektívny tréningový proces

- štandardný tréningový proces celého družstva
- začiatok najneskôr 14 dní pred štartom nadstavbových častí Fortuna ligy
- hráči prichádzajú na tréningovú jednotku prezlečení z domu, po tréningu odchádzajú priamo domov bez využitia šatní a sociálnych zariadení na štadióne
- tréningové jednotky sú realizované s dôrazom na minimalizáciu priamej interakcie medzi hráčmi

Ďalšie povinné pravidlá v rámci organizácie skupinového, resp. kolektívneho tréningového procesu:

- pravidelné meranie teploty pred tréningovou jednotkou s vedením záznamu, o každej osobe
- všetci zamestnanci prítomní (**hráčov vynímajúc**) počas tréningového procesu musia mať prekryté ústa a nos
- vstup do spoločných priestorov družstva je obmedzený na minimum, predovšetkým pre hráčov a členov realizačného tímu
- každý, kto vstupuje do priestorov musí mať dezinfikované ruky dezinfekčným gélom alebo si musí ruky umyť v zmysle zdravotníckych odporúčaní
- fitness a priestory na fyzioterapiu môžu naraz zdieľať maximálne dvaja hráči
- je potrebné zabezpečiť dezinfekciu tréningových priestorov na dennej báze
- **na športovisku musí byť k dispozícii nádoba s dezinfekčným prostriedkom na dezinfekciu rúk**
- **po skončení tréningu musí byť zabezpečená dezinfekcia všetkých použitých tréningových pomôcok**

D. **Ďalšie pokyny**

Ak bol člen družstva, realizačného tímu alebo zamestnanec, ktorý bol súčasťou tréningového procesu, pozitívne testovaný na COVID-19, musia byť nasledované tieto opatrenia:

- okamžitá karanténa pozitívne testovanej osoby mimo štadióna
- otestovanie ostatných členov družstva a všetkých, ktorí mohli prísť do styku s infikovanou osobou
- vyčistenie a dezinfekcia všetkých priestorov

Každý futbalista by mal mať kvôli vylúčeniu vzniku skupinovej nákazy lekárom vedený osobitný zdravotný protokol so záznamami z ostatných dvoch mesiacov, ktorý sa dopĺňa každých 14 dní (alebo aj hneď):

- cestovateľská anamnéza
- prekonané ochorenia v tomto období
- predchádzajúce očkovania
- precitlivenosť na alergény
- styk s rizikovými osobami
- užívanie podporných preparátov na zlepšenie imunity a liekov na alergiu
- aktuálny zdravotný stav
- prípadný výsledok testu (komplexný, rýchlotest)

Dôležitá je najmä alergologická anamnéza, lebo v najbližších dvoch mesiacoch budú vrcholiť ťažkosti alergikov - slzenie, opuchy a svrbenie očí, nádcha, kašeľ, kýchanie.
Tieto prejavy by mohli mylne poukazovať na nákazu koronavírom.

Všetkým dotknutým osobám sa odporúča užívať (pokiaľ sa už tak nestalo) podporné prostriedky na zlepšenie imunity (kombinácia betaglukánov, vitamínov, stopových prvkov a molekulárneho vodíka).

Spracovali:

Centrálny krízový štáb Únie ligových klubov

a

manažér zdravotnej starostlivosti SFZ