

## **Zasady uczestnictwa w akcjach szkoleniowych KNS i KN U23 PZ Judo w czasie pandemii.**

Zawodniczki i zawodnicy, członkowie KN PZ Judo, którzy z różnych powodów nie byli powołani lub odmówili udziału w zgrupowaniu szkoleniowym w Zakopanem w terminie 1-20.06.2020 lub w Giżycku (29.06-18.07.2020) a chcą wziąć udział w kolejnych akcjach szkoleniowych muszą spełnić następujące warunki:

1. Złożyć mailowo deklarację uczestnictwa w akcji szkoleniowej do Trenera KNS, Dyrektora Sportowego oraz na adres [szkolenie@pzjudo.pl](mailto:szkolenie@pzjudo.pl) na minimum 3 tygodnie przed planowaną akcją.
2. Prowadzić na bieżąco interaktywny arkusz monitorowania programu treningowego i obciążeń treningowych, samopoczucia i samooceny psychofizycznej przez okres minimum 15 dni do rozpoczęcia akcji szkoleniowej (przesłany po złożeniu deklaracji).

Dodatkowe zasady dotyczące udziału w akcjach szkoleniowych:

1. Udział w całej akcji, zgodnie z jej terminem (nie ma możliwości spóźnień i opuszczania zgrupowania przed datą zakończenia).
2. Opuszczanie COS-u tylko w celu realizacji treningu lub po otrzymaniu zgody kierownictwa Ośrodka.

W wypadku akceptacji zawodnika/czki do udziału przez Sztab szkoleniowy PZ Judo, należy na 7 dni przed zgrupowaniem dostarczyć następujące dokumenty (skany) na adresy mailowe wskazane powyżej:

1. Aktualne badania lekarskie z COMS (jeśli obecnie nie ma możliwości wykonania badań w COMS, zawodnicy muszą je wykonać we własnym zakresie).  
Osoby bez ważnych badań nie będą mogły uczestniczyć w akcji.
2. Wypełniony Kwestionariusz zdrowotny (załącznik 1)
3. Podpisane oświadczenie /zgode, na uczestnictwo w akcji (załącznik 2).

Mając na względzie potrzebę ochrony zdrowia osób uczestniczących w akcjach szkoleniowych PZ Judo oraz ograniczenia istniejącego nadal niebezpieczeństwa zakażenia wirusem SARS-CoV-2 i rozprzestrzeniania się choroby zakaźnej u ludzi, wywołanej tym wirusem, zawodnicy/czki, którzy nie uczestniczyli w zgrupowaniu w Zakopanem (1-20.06.2020) lub w Giżycku (29.06-18.07.2020) są zobowiązani do wykonania we własnym zakresie badania krwi (SARS -CoV-2 IgG ilościowo oraz SARS-CoV-2 IMg półilościowo). Wynik badania (skan) należy przesać do wiadomości lekarza KN PZ Judo na adres [medycyna@pzjudo.pl](mailto:medycyna@pzjudo.pl) na minimum 7 dni przed zgrupowaniem.