

Plan Polskiego Związku Judo, na wznowienie działalności sportowej w bezpieczny sposób.

Wytyczne Ministerstwa Sportu w sprawie wznowienia działalności sportowej, oparte na decyzjach Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego, nie pozwalają w tej chwili na wznowienie aktywności sportów walki w specjalistycznych obiektach. Jednakże Polski Związek Judo w trosce o bezpieczny powrót do działalności swojej organizacji stanął na stanowisku by przygotować się na przyjęcie trenujących i osób im towarzyszących do rozpoczęcia trenowania w najlepszych warunkach bezpieczeństwa zdrowotnego, gdy tylko pozwolą na to władze państwowe.

W związku z tym, biuro Polskiego Związku Judo, bazując na podobnych opracowaniach krajowych federacji judo Francji, Niemiec i Holandii, przygotowało rekomendacje dotyczące zasad wznowiania działalności naszej organizacji w 4 etapach zależnych od sytuacji epidemicznej. Proponowane ogólne zasady wznowienia szkolenia sportowego staraliśmy się przygotować proporcjonalnie do różnych poziomów ograniczeń zdrowotnych, które mogą być nałożone na kluby judo przez władze w związku z epidemią COVID-19. Każdemu etapowi wznowiania działalności towarzyszą proponowane środki ochrony zdrowia, które mogą zagwarantować prowadzenie działań sportowych, przy zachowaniu jak największego bezpieczeństwa.

Przygotowany przez nas materiał obejmuje rekomendacje dla wznowienia aktywności sportowej w dwóch głównych obszarach działalności związku:

- 1) szkolenia Kadr Narodowych (seniorzy, juniorzy, kadeci)
- 2) szkolenia w klubach.

Oba obszary są ze sobą ściśle powiązane. Wznowieniu szkolenia kadr narodowych powinno towarzyszyć jednocześnie szkolenie w klubach (akcje centralne są przeplatane szkoleniem klubowym). Plan organizacji szkolenia kadr narodowych z jednej strony zakłada wspólne akcje szkoleniowe najlepszych zawodników na poziomie seniora, młodzieżowca, juniora oraz kadeta a z drugiej strony prowadzenie szkolenia w klubach sportowych. Zapewnia to ciągłość szkolenia oraz stopniowy i spójny powrót całego środowiska sportowego judo do normalnej działalności.

Mamy nadzieję, że zaproponowane w tym materiale rozwiązania będą również pomocne dla Ministerstwa Sportu i władz państwowych przy podejmowaniu decyzji dotyczących wznowienia działalności związków sportów walki.

Jacek Zawadka
Prezes Polskiego Związku Judo



PROPOZYCJA PZ JUDO DLA BEZPIECZNEGO WZNOWIENIA DZIAŁALNOŚCI SPORTOWEJ

Plan wznowienia działań sportowych, w strukturach Polskiego Związku Judo

1. Stopniowe wznowienie aktywności sportowej

Prezentujemy cztery etapy wznowiania szkolenia sportowego, w zależności od stopnia obowiązujących ograniczeń zdrowotnych oraz decyzji władz dotyczących walki z epidemią koronawirusa.

1.1. Etap 1 (aktualny od 06.05.2020)

Mogą działać obiekty sportowe typu boiska szkolne, Orliki, otwarte stadiony itp. Można wznowić treningi w otwartej przestrzeni przy ograniczeniach 6 osób + trener na obiekcie. Można wchodzić do parków, lasów itp.

Wznowienie aktywności z uwzględnieniem ścisłego dystansu społecznego (noszenia maski, dystans 2 metrów).

Od 29.05. wznowienie rozgrywek piłkarskiej Ekstraklasy. W ograniczonym zakresie wznowiają działalność COS (dla wybranych związków).

Nadal nieczynne są obiekty sportowe w zamkniętych pomieszczeniach (hale sportowe, sale gimnastyczne, wszelkiego rodzaju sale treningowe, siłownie i kluby fitness itp.)

Ten etap pozwala na realizację treningów w otwartej przestrzeni z wykorzystaniem wielu ćwiczeń i scenariuszy, poprzez określone adaptacje ruchowe. W judo prowadzone są ukierunkowane ćwiczenia z wykorzystaniem ekspandorów oraz w formie Tandoku-rensu, czyli indywidualne ćwiczenie elementów technicznych.

1.2. Etap II

Wznawiają działalność pozostałe ośrodki COS (zapowiadany start od czerwca, w tym dla sportów walki) oraz powraca możliwość organizacji akcji szkoleniowych w innych obiektach poza COS. Wznowienie szkolenia kadr narodowych po uzgodnieniach z lekarzami COMS.

Zakładamy, że wraz z poprawą sytuacji epidemicznej w kolejnych miesiącach w ograniczonym zakresie wznowią działalność kluby i sale treningowe (ograniczenia dot. liczby ćwiczących i organizacji treningów, rygory sanitarne itp.).

Na tym etapie zakładamy trening w parach, z uwzględnieniem ograniczenia liczby kontaktów, nosząc maskę. Stopień ten, pozwala na realizację większości elementów szkolenia z zachowaniem szczególnych warunków bezpieczeństwa zarówno w odniesieniu do przestrzeni treningowej jak i ograniczania wymiany zawodników biorących udział w szkoleniu (stałe pary trenujących).

1.3. Etap III

Wznawiają działalność szkoły i kina, teatry i inne placówki publiczne (z zachowaniem określonych wymogów bezpieczeństwa sanitarnego). Władze zezwalają na pełne otwarcie hal sportowych, klubów, sal treningowych itp.

Stopień dostosowany do tradycyjnego treningu, ograniczający liczbę kontaktów, trening nosząc maskę. Szczególną wagę przywiązuje się do zasad higieny oddechowej.

1.4. Etap IV

Epidemia wygasa lub wynaleziono szczepionkę albo lek na COVID -19, możliwe jest prowadzenie normalnej działalności sportowej klubów i organizacja zawodów sportowych.

Na tym etapie możliwy powrót do tradycyjnego szkolenia sportowego, z uwzględnieniem zasad higieny i przy zachowaniu małej rotacji szkolonych.



WZNOWIENIE DZIAŁALNOŚCI W ETAPACH

Polski Związek Judo zdefiniował 4 etapy wznawiania działalności, odpowiadając na 4 hipotezy ograniczeń bezpieczeństwa zdrowotnego, narzucone przez władze państwowe lub odpowiadających krajowemu planowi zapobiegania i zwalczania epidemii. **Aktywacja i modyfikacja każdego ze stopni będzie zależać od aktualnych wskaźników zdrowotnych i dyrektyw rządowych oraz będzie przekazywana w czasie rzeczywistym każdej powiązanej strukturze.**

KADRY NARODOWE_(seniorzy, juniorzy, kadeci)

Cele sportowe:

Międzynarodowa Federacja Judo (IJF) i Europejska Unia Judo ustaliły nowy kalendarz imprez mistrzowskich:

- 17-20.08.2020 Mistrzostwa Świata Juniorów Indywidualne i Drużynowe – Istambuł/Turcja
- 22-25.08.2020 Mistrzostwa Świata Kadetów Indywidualne i Drużynowe – Istambuł/Turcja

* W zależności od sytuacji epidemicznej na świecie w/w zawody mogą być przełożone na dalsze miesiące.

- 08-11.11.2020 Mistrzostwa Europy Seniorów – Praga/Czechy
- 11-13.11.2020 Mistrzostwa Europy Juniorów – Porec/Chorwacja
- 14-15.11.2020 Mistrzostwa Europy U23 – Porec/Chorwacja
- 28.11 – 01.12.2020 Mistrzostwa Europy Kadetów indywidualne i Drużyn Mieszanych – Ryga/Łotwa
- 28.11.2020 Mistrzostwa Europy Drużyn Mieszanych – Bukareszt/Rumunia

Rekomendacje dotyczące zasad organizacji treningów i stosowania środków sanitarnych

Etap I

Warunki zdrowotne:

- zamknięte kluby i sale treningowe
- Odległość 2 metry
- Noszenie maseczek w przestrzeni publicznej
- Treningi tylko na otwartej przestrzeni
- Ograniczenie liczby ćwiczących – 6 + trener

Ogólne zasady organizacji treningów:

- trening indywidualny w warunkach domowych, Tandoku-rensu (ćwiczenia indywidualne)
- ćwiczenia na otwartej przestrzeni
- wirtualny coaching trenerów kadr narodowych

Etap II i III

Warunki zdrowotne:

- możliwość organizacji akcji szkoleniowych w COS i w innych obiektach poza COS (w tym etapie możliwość prowadzenia treningów na macie na warunkach uzgodnionych z COMS),
- w pierwszym okresie ograniczenie szkolenia do kadr szkolenia olimpijskiego, w kolejnym kroku możliwość szkolenia centralnego kadr juniorów i kadetów
- możliwość refundacji kosztów wykonania testów na obecność koronawirusa w ramach dotacji MS (testy Covid-19)
- dystans społeczny odległość 2 metry (do momentu zniesienia)
- obowiązek noszenia maseczek w przestrzeni publicznej (do momentu zniesienia)

Podane poniżej zasady i rekomendacje dotyczyć będą również akcji szkoleniowych w obiektach innych niż COS oraz akcji szkoleniowych kadr juniorów i kadetów.

Ogólne zasady organizacji akcji szkoleniowych i treningów (dot. kadry olimpijskiej):

- powołania: zawodnicy powołani na centralne akcje szkoleniowe są zobowiązani do przestrzegania wszystkich zasad i ograniczeń wydanych przez władze + przesyłają do PZ Judo wypełniony kwestionariusz ryzyka
- wykonanie testów COVID-19 dla wszystkich zawodników powołanych na akcje szkoleniowe oraz dla kadry trenerskiej i osób współpracujących przed zgrupowaniem (terminy i zasady do ustalenia z COMS, w akcji mogą uczestniczyć jedynie zawodnicy z ujemnym wynikiem testu, to samo dotyczy kadry trenerskiej i współpracującej)
- dojazd na akcje szkoleniowe w miarę możliwości transportem prywatnym zawodników (inne możliwości do uzgodnienia indywidualnie)
- zakwaterowanie, organizacja pobytu i poruszania się na terenie i w obiektach COS zgodna z zasadami określonymi przez COMS i COS dla danego obiektu – rekomendacja PZ Judo: pokoje 1 lub 2 osobowe (zakwaterowanie w parach treningowych), możliwość opuszczania pokoju i poruszania się co najmniej w obrębie ośrodka
- zawodnicy, trenerzy i osoby towarzyszące są zobowiązane do bezwzględnego przestrzegania regulaminu obiektu i ustalonych w obiekcie zasad bezpieczeństwa sanitarnego.

Rekomendacja PZ Judo dla organizacji treningu specjalistycznego: trening na macie, ograniczenie grup treningowych do 2 osób w jednej kategorii wagowej (treningi w tych samych parach pozwalają na realizację programu szkolenia przy maksymalnym ograniczeniu ryzyka zakażenia i ograniczeniu liczby osób w ewentualnej kwarantannie gdyby doszło do zakażenia)

- liczba osób w grupie treningowej na obiekcie zgodna z obowiązującymi przepisami państwowymi (obecnie 6 + trener) – **rekomendacja PZ Judo:** minimalny 16m² obszar treningowy dla jednej pary ćwiczących, maksymalna możliwa liczba par na treningu wynika z powierzchni sali treningowej: 16m²
- czas treningu – 90 minut, co najmniej 15 minutowe odstępy pomiędzy kolejnymi grupami na sali, dezynfekcja maty i urządzeń po każdym treningu

Rekomendacje PZ Judo dla zawodników i trenerów dot. bezpieczeństwa treningu:

- żeby uniknąć fazy przebijania się w szatni zawodnicy przybywają na trening od razu ubrani w judogi (jeśli to konieczne to zakładają na judogę dres lub kurtkę), zawodnicy muszą mieć ze sobą na zgrupowaniu 3 komplety judogi i pasów na zmianę (zalecamy judogi treningowe, które mogą być często prane)
- na trening należy wziąć torbę sportową, w której muszą znajdować się jednorazowe chusteczki do nosa, środek odkażający, klapki, butelka wody
- na terenie ośrodka (w przestrzeni publicznej) obowiązek noszenia maseczki zgodnie z obowiązującymi przepisami

Rekomendacje PZ Judo dot. środków sanitarnych w sali treningowej (dojo):

- kontrola temperatury ciała przed treningiem
- mycie rąk za pomocą dozownika żelu wodno-alkoholowego
- sprawdzenie zużycia maski (ewentualna wymiana - maseczki jednorazowe)
- obowiązek zmiany obuwia przed wejściem na salę treningową w miejscu przewidzianym w recepcji
- trener upoważnia zawodnika do wejścia na salę treningową
- 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 niezbędne na treningu (woda, żel antybakteryjny)
- na tatami siada się z nogami skierowanymi na zewnątrz i smaruje stopy żelem antybakteryjnym
- po zakończonych czynnościach higienicznych zawodnik oczekuje na zaproszenie przez trenera do udziału w treningu.

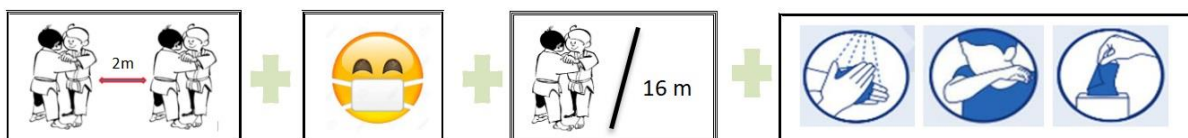
Rekomendacje PZ Judo dot. środków sanitarnych podczas treningu:

- trener zapraszając do wspólnego treningu, umieszcza zawodników parami w wydzielonych strefach (tatami jest podzielone na obszary o powierzchni 16 m²).
- zawodnicy, po przydzieleniu miejsca, pozostają na nim do zakończenia treningu
- trening prowadzony jest zgodnie z opracowanym przez trenera programem, trening w maseczkach

- po zakończonym treningu, trener pojedynczo zwalnia trenujące pary, by mogły udać się w miejsce swoich rzeczy.

Rekomendacje PZ Judo dot. środków sanitarnych od końca treningu do wyjścia z dojo:

- zawodnik smaruje stopy żelem wodno-alkoholowym, zakłada klapki, wkłada zestaw sanitarny do torby
- zakłada dres na judogi i opuszcza salę treningową
- przed wyjściem myje ręce żelem antybakteryjnym
- dobrą praktyką powinno być dezynfekowanie maty i wyposażenia (sprzętów treningowych, ławek, klamek itp.) po każdym treningu. Żeby ograniczyć udział pracowników ośrodka (i związane z tym ewentualne zagrożenia zakażeniem) dezynfekcją mogliby zająć się zawodnicy i trenerzy
- odstępy pomiędzy kolejnymi treningami nie mogą być mniejsze niż 15 minut, w tym czasie należy maksymalnie wywietrzyć salę.



Etap IV

Warunki zdrowotne:

- zniesione zostają ograniczenia dot. dystansu społecznego (2m) i obowiązek noszenia maseczek
- możliwe jest prowadzenie szkolenia na ogólnych zasadach sprzed okresu epidemii

Rekomendacje PZ Judo:

- zawodnicy i trenerzy powinni przestrzegać ogólnych zasad higieny (częste mycie rąk, częste pranie judog i pasów)
- utrzymanie zasad sanitarnych w salach treningowych i w szatniach (bieżące utrzymanie czystości, odstępy czasowe pomiędzy kolejnymi grupami treningowymi, dezynfekcja maty po zakończeniu każdego dnia treningu)

KLUBY (seniorzy, juniorzy, kadeci, młodzicy, dzieci)

Rekomendacje dotyczące zasad organizacji treningów i stosowania środków sanitarnych

Etap I



Termin: do chwili obostrzeń dotyczących 2 metrów odległości i noszenia maseczek

Warunki zdrowotne:

- odległość 2 metrów
- możliwość organizacji treningów na otwartej przestrzeni
- ograniczenie liczby ćwiczących
- obszar treningu 8m² na jednego zawodnika
- Noszenie maseczki
- gest barierowy Covid-19

Ogólne zalecenia aktywności:

- Tandoku-renshu (ćwiczenia indywidualne) lub z wyposażeniem, edukacyjny (model)
- Umiejętności motoryczne i techniczne podstawy Tashi-Waza i Ne-Waza
- Nauka ukemi (pady)
- Postawy, koordynacja, mobilność

Takie same procedury dla wszystkich kategorii wiekowych.



Etap II



Pozwala ćwiczyć w klubach ale przy zachowaniu szczególnych warunków bezpieczeństwa, z ograniczeniem liczebności grup treningowych i pod warunkiem zachowania tego samego sparingpartnera podczas treningów.

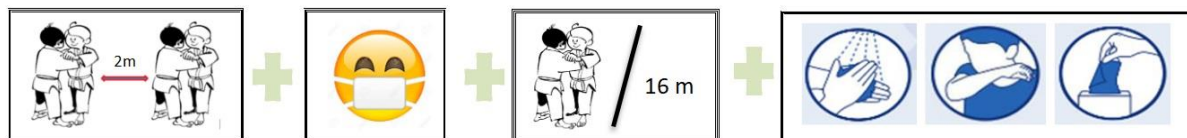
Termin: stopień wchodzi w życie, gry możemy się dotykać, ale musimy ograniczać liczbę kontaktów

Warunki zdrowotne:

- Odległość bezpieczeństwa sanitarnego, ale możliwość treningów w parach
- Ograniczenie liczby ćwiczących
- noszenie maseczki
- gest barierowy Covid-19

Ogólne zalecenia aktywności:

- Tandoku-renshu i Geiko (ćwiczenia w parach)
- Umiejętności motoryczne i techniczne
- Podstawy w Tachi-Waza
- Nauka ukemi (pady)
- Postawy, koordynacja, mobilność



Etap III



Złagodzenie większości ograniczeń, możliwość treningu w klubach oraz prowadzenia zajęć pozalekcyjnych w salach treningowych w szkołach (przy zachowaniu określonych przez władze środków bezpieczeństwa sanitarnego) ale nadal wymaga się noszenia maseczki

Termin: po zniesieniu zasady dystansu społecznego, ale noszenie maski pozostanie obowiązkowe.

Warunki zdrowotne:

- ograniczenie liczby i liczebności grup szkoleniowych
- noszenie maseczki
- gest barierowy Covid-19

Ogólne zalecenia aktywności:

- Geiko (ćwiczenia w parach)
- Umiejętności motoryczne i techniczne preferowana tachi waza (stojąc)
- Wszelkie metody szkolenia, dostosowane do poszanowania higieny oddechowej i gestów barierowych

**Etap IV**

W tym etapie będzie możliwość prowadzenia szkolenia w klubach i w szkołach (z zachowaniem warunków bezpieczeństwa sanitarnego ustalonych przez władze)

Termin: po zniesieniu zasady higieny oddechowej (koniec noszenia maseczek).

Warunki zdrowotne:

- ograniczenie liczby i liczebności grup treningowych
- przestrzeganie higieny (częste mycie rąk)
- przestrzeganie czystości i cykliczna dezynfekcja sal treningowych i pomieszczeń towarzyszących
- gesty barierowe Covid-19

Ogólne zalecenia aktywności:

- Brak ograniczeń treningowych





REKOMENDOWANE ZASADY ORGANIZACJI TRENINGU

Zasady odpowiadają podstawowym zasadom higienicznym wymaganym od każdego trenującego judo, Jako wzajemnego poszanowania i jedna z 8 wartości naszego kodeksu moralnego.

Wspólne dla wszystkich etapów 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 (zawodnicy licencjonowania – 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 >38^o, katar, kaszel, duszności, ból w klatce piersiowej, zmęczenie, utrata smaku lub węchu, biegunka itp.)
- Przed wznowieniem treningów wypełnij i prześlij trenerowi (mailem) kwestionariusz ryzyka opisujący Twój stan zdrowia i ewentualne zagrożenia (nie ukrywaj informacji, które mogą skutkować zakażeniem)

Etap I



Możliwy trening w przestrzeni otwartej z ograniczeniami wynikającymi z ogólnych przepisów władz.



Ogólne zasady organizacji treningu

- organizacja treningu i zasady korzystania z obiektu zgodne z regulaminem ustalonym przez właściciela obiektu
- liczebność grup treningowych zgodna z aktualnie obowiązującymi przepisami (obecnie 6 + trener)
- zawodnicy nieletni w wieku do lat 14 przychodzą na trening w towarzystwie opiekuna, opiekunowie pozostają poza strefą treningu
- zawodnicy przychodzą na trening od razu w strojach treningowych ustalonych przez trenera (szatnie są nieczynne)
- program i czas treningu ustala trener w zależności od wieku i stopnia zaawansowania zawodników
- piłki, taśmy, gumy itp. sprzęt wykorzystywany w trakcie treningu należy dezynfekować po każdym treningu (to samo dotyczy mat i materacy jeśli są wykorzystywane w ćwiczeniach zewnętrznych)
- możliwe są tylko ćwiczenia indywidualne z zachowaniem wymaganej przepisami odległości między ćwiczącymi, rekomendujemy zachowanie 8m² obszaru treningowego na jednego zawodnika
- w przypadku organizacji treningu na macie rekomendujemy 8m² obszar treningowy dla jednego zawodnika
- w drodze na trening i po treningu jest obowiązek noszenia maseczki, nie ma wymogu noszenia maseczki w trakcie treningu
- należy zachować co najmniej 15 minutowy odstęp pomiędzy treningami kolejnych grup (ograniczenie kontaktów różnych grup)

Rekomendacje dla zawodników:

- upewnij się, że masz kompletne i czyste ubrania treningowe (dresy, spodenki, koszulka, judogi jeśli są wykorzystywane itp.), Umieść swoje ubrania treningowe (Judogi) pod dresem (+ kurtka, jeśli to konieczne), aby nie zabrudzić się podczas podróży i uniknąć faz ubierania się i przebierania (nie ma szatni).
- przed treningiem skorzystaj z toalety (na obiekcie treningowym może to być niemożliwe)
- weź torbę, w której muszą znajdować się jednorazowe chusteczki do nosa, butelka wody i kontakt do osoby, którą trzeba poinformować o ewentualnych problemach zdrowotnych podczas treningu.
- w przestrzeni publicznej (dojazd, powrót) załóż maskę (postępuj zgodnie z zaleceniami rządu).

Etap II



Możliwy jest trening specjalistyczny na macie w parach przy zachowaniu szczególnej czujności i ostrożności, pod warunkiem zachowania tego samego sparingpartnera podczas treningów.



Ogólne zasady organizacji treningu

- rekomendowany czas treningu dla dzieci do 12 lat (U12)
 - 5 do 10 minut od wejścia do recepcji klubu do rozpoczęcia treningu
 - Trening 45 minut
 - 5 do 10 minut od końca treningu do wyjścia z maty (dojo)
 - +15 minut dodatkowy czas między treningami, aby uniknąć krzyżowania się różnych grup
- czas treningu dla zawodników starszych > 14 + ustala trener, rekomendacje dla standardowej jednostki 90 minutowej
 - 5 do 10 minut od wejścia do recepcji klubu do rozpoczęcia treningu
 - Trening 90 minut
 - 5 do 10 minut od końca treningu do wyjścia z maty (dojo)
 - +15 minut dodatkowy czas między treningami, aby uniknąć krzyżowania się różnych grup
- organizacja treningu i zasady korzystania z obiektu zgodne z regulaminem ustalonym przez właściciela obiektu
- liczebność grup treningowych zgodna z aktualnie obowiązującymi przepisami (obecnie 6 + trener)
- zawodnicy nieletni w wieku do lat 14 przychodzą na trening w towarzystwie opiekuna, opiekunowie pozostają poza strefą treningu
- program treningu ustala trener odrębnie dla każdej grupy wiekowej (program powinien być dostępny na stronie klubu na co najmniej 2 dni przed treningiem)

Rekomendacje dla zawodników (wspólne dla wszystkich grup wiekowych):

- przed treningiem należy wziąć prysznic z myciem włosów
- upewnij się, że twoje ubrania treningowe zostały wyprane (judogi itp.)
- 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 (Judogi) pod dresem (+ kurtka, jeśli to konieczne), aby nie zabrudzić się podczas podróży do dojo 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 (w sprawie jakie maseczki należy użytkować zostaną wydane dodatkowe rekomendacje) butelka wody i kontakt do osoby, którą trzeba poinformować o ewentualnych problemach podczas treningu.

- w drodze na trening i z powrotem załóż maskę (postępuj zgodnie z zaleceniami rządu).

Rekomendacje środków sanitarnych w recepcji sali treningowej (dojo):

- w miarę możliwości należy tak opracować zasady poruszania się zawodników w klubie aby zawodnicy nie musieli używać dróg wejściowych do dojo wspólnych dla innych grup (np. odrębne wejścia i wyjścia lub odstępy czasowe pomiędzy wyjściem a wejściem kolejnej grupy)
- instalacja recepcji przy wejściu do dojo, obsługiwana przez osobę wyznaczoną przez klub, ubrana w maskę i jednorazowe rękawiczki
- ograniczenie odległości bezpieczeństwa (za pomocą taśmy), aby zapewnić, że każdy trenujący (+ewentualnie opiekun w grupach najmłodszych) są co najmniej 2 m od następnego
- kontrola temperatury ciała + wywiad zdrowotny
- mycie rąk za pomocą dozownika żelu wodno-alkoholowego znajdującego się w recepcji
- sprawdzenie stanu maski treningowej
- obowiązek zmiany obuwia w miejscu przewidzianym w recepcji
- osoba towarzysząca (opiekun) opuszcza strefę przyjmowania, gdy tylko zawodnik zostanie uprawniony do wejścia do dojo.

Rekomendacje dot. środków sanitarnych od wejścia do dojo 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 tatami, 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:

- trener zapraszając do wspólnego treningu rozmieszcza zawodników parami w wydzielonych strefach treningowych (tatami jest podzielone na obszary o powierzchni minimum 16 m² dla jednej pary)
- w miarę możliwości zawodnicy powinni na wszystkich zajęciach trenować w stałych parach treningowych
- zawodnicy po przydzieleniu miejsca, pozostają na nim do zakończenia treningu. Trener dba o dostarczenie zawodnikom sprzętu treningowego jeśli taki jest potrzebny podczas treningu.
- jest możliwość treningu w parach. Trening prowadzony jest zgodnie z aktualnymi wytycznymi zdrowotnymi (na dziś trening w maseczkach)
- po zakończonym treningu, trener pojedynczo zwalnia swoich podopiecznych, by mogli udać się w miejsce pozostawienia swoich rzeczy.

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

- zawodnik dezynfekuje stopy żelem wodno-alkoholowym, zakłada klapki, wkłada zestaw sanitarny do torby
- zakłada dres na judogi i czeka, aż trener pozwoli mu wyjść z dojo (na zawodników nieletnich < 13 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 judogi i pasa
- dezynfekcja kłapek
- uzupełnienie zestawu sanitarnego (żel antybakteryjny, chusteczki, maska treningowa).

Etap III



Złagodzenie większości ograniczeń, możliwość treningu w klubach oraz prowadzenia zajęć pozalekcyjnych w salach treningowych w szkołach (przy zachowaniu określonych przez władze środków bezpieczeństwa sanitarnego) ale nadal wymaga się noszenia maseczki



Ogólne zasady organizacji treningów

- rekomendowany harmonogram treningu dla dzieci do 12 lat (U12)
 - 5 do 10 minut od wejścia do recepcji klubu do rozpoczęcia treningu
 - Trening 45 minut
 - 5 do 10 minut od końca treningu do wyjścia z maty (dojo)
 - +15 minut dodatkowy czas między treningami, aby uniknąć krzyżowania się różnych grup
- czas treningu dla zawodników starszych > 13 + ustala trener, rekomendacje dla standardowej jednostki 90 minutowej
 - 5 do 10 minut od wejścia do recepcji klubu do rozpoczęcia treningu
 - Trening 90 minut
 - 5 do 10 minut od końca treningu do wyjścia z maty (dojo)
 - +15 minut dodatkowy czas między treningami, aby uniknąć krzyżowania się różnych grup
- organizacja treningu i zasady korzystania z obiektu zgodne z regulaminem ustalonym przez właściciela obiektu
- liczebność grup treningowych zgodna z aktualnie obowiązującymi przepisami, lub powierzchnia maty:16m2 dla jednej pary
- zawodnicy nieletni w wieku do lat 14 przychodzą na trening w towarzystwie opiekuna, opiekunowie pozostają poza strefą treningu
- program treningu ustala trener odrębnie dla każdej grupy wiekowej (program powinien być dostępny na stronie klubu na co najmniej 2 dni przed treningiem)

Rekomendacje dla zawodników (wspólne dla wszystkich grup wiekowych):

- przed treningiem należy wziąć prysznic z myciem włosów
- upewnij się, że twoje ubrania treningowe zostały wyprane (judogi itp.)
- 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 (Judogi) pod dressem (+ kurtka, jeśli to konieczne), aby nie zabrudzić się podczas podróży do dojo 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 i kontakt do osoby, którą trzeba poinformować o ewentualnych problemach podczas treningu.
- w drodze na trening i z powrotem załóż maskę (postępuj zgodnie z zaleceniami rządu).

Rekomendacje środków sanitarnych w recepcji sali treningowej (dojo):

- instalacja recepcji przy wejściu do dojo, obsługiwana przez osobę wyznaczoną przez klub, ubrana w maskę i jednorazowe rękawiczki
- kontrola temperatury ciała + wywiad zdrowotny
- mycie rąk za pomocą dozownika żelu wodno-alkoholowego znajdującego się w recepcji
- sprawdzenie stanu maski treningowej
- obowiązek zmiany obuwia w miejscu przewidzianym w recepcji

- osoba towarzysząca (opiekun) opuszcza strefę przyjmowania, gdy tylko zawodnik zostanie uprawniony do wejścia do dojo.

Rekomendacje dot. środków sanitarnych od wejścia do dojo 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 niezbędne do treningu (woda, żel antybakteryjny)
- zawodnik siedzi na tatami, 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, z maseczką na twarzy
- rekomenduje się ograniczenie wymiany sparingpartnerów podczas treningu
- trening kończy zbiórka, a zawodnicy zostają zwolnieni przez trenera

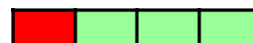
Rekomendacje dot. środków sanitarnych od końca treningu do wyjścia z dojo:

- zawodnik dezynfekuje stopy żelem wodno-alkoholowym, zakłada klapki, wkłada zestaw sanitarny do torby
- zakłada dres na judogi i czeka, aż trener pozwoli mu wyjść z dojo (na zawodników nieletnich < 13 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 judogi i pasa
- dezynfekcja kłapek
- uzupełnienie zestawu sanitarnego (żel antybakteryjny, chusteczki, maska treningowa).

Etap IV



Wznowienie działania klubów w pełnym zakresie, zniesieniu ograniczeń, w tym obowiązku noszenia maseczek

Przestrzeganie zasad zapobiegających rozprzestrzenianiu się wirusa:

- częste mycie rąk wodą i mydłem
- podczas kaszlu i kichania zakrywanie ust i nosa zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę należy natychmiast wyrzucić i umyć ręce
- przecieranie rąk chusteczkami do dezynfekcji na bazie alkoholu.



Ogólne zasady organizacji treningów

- rekomendowany harmonogram treningu dla dzieci do 12 lat (U12)
 - 5 do 10 minut od wejścia do recepcji klubu do rozpoczęcia treningu
 - Trening 45 minut
 - 5 do 10 minut od końca treningu do wyjścia z maty (dojo)
 - +15 minut dodatkowy czas między treningami, aby uniknąć krzyżowania się różnych grup
- czas treningu dla zawodników starszych > 13 + ustala trener, rekomendacje dla standardowej jednostki 90 minutowej
 - 5 do 10 minut od wejścia do recepcji klubu do rozpoczęcia treningu
 - Trening 90 minut
 - 5 do 10 minut od końca treningu do wyjścia z maty (dojo)
 - +15 minut dodatkowy czas między treningami, aby uniknąć krzyżowania się różnych grup

Rekomendacje dla uczestników treningów:

- dbanie o higienę, częste mycie – przysznic
- częste pranie judogi i pasa
- dbanie o higienę rąk, odpowiednio obcięte paznokcie
- pamiętać o torbie treningowej, w której muszą znajdować się: strój do ćwiczeń, jednorazowe chusteczki do nosa, środek odkażający, klapki, butelka wody i kontakt do osoby, którą trzeba poinformować o ewentualnych problemach zdrowotnych podczas treningu.

Rekomendowane zasady postępowania po przybyciu do obiektu sportowego – przed treningiem:

- recepcja powinna być usytuowana przy wejściu do obiektu sportowego, prowadzona przez osobę wyznaczoną przez klub
- przy wejściu powinien być zamontowany pojemnik z płynem do dezynfekcji – obowiązek dezynfekcji rąk przy wejściu do budynku
- miejsce wyznaczone do zmiany obuwia i przechowywania obuwia powinno znajdować się przy recepcji
- opiekun zawodnika nieletniego opuszcza strefę przyjmowania (wyznaczona przy recepcji), gdy tylko zawodnik zostanie upoważniony do przejścia do szatni. To trener odbiera zawodnika i pozwala mu na przejście do szatni.

Rekomendowane zasady obowiązujące zawodników po przybyciu do obiektu sportowego:

- zawodnik idzie do szatni, żeby się przebrać, zakłada judogę i składa pozostałe rzeczy, aby schować je do torby
- zawodnik opuszcza szatnię z torbą i udaje się na salę ćwiczeń
- na sali umieszcza swoje klapki przy krawędzi tatami, wyjmuje swój bidon (butelkę z piciem), paczkę chusteczek i żel dezynfekujący. Inne rzeczy osobiste muszą pozostać w torbie (telefon itp.)
- przed treningiem zawodnik siada na tatami, z nogami skierowanymi na zewnątrz i dezynfekuje stopy płynem
- odwraca się do wewnątrz, wstaje, pozdrawia tatami (wykonuje ukłon) i dołącza do grupy na zbiórce.

Rekomendowane zasady po zakończeniu treningu i po powrocie do domu są analogiczne jak w etapie III.



WYTYCZNE PZ JUDO DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA W OKRESIE EPIDEMII

Ogólne zasady postępowania dla trenerów, zawodników i pracowników klubów w trakcie zajęć sportowych:

Ich celem jest ochrona zarówno zawodników jak i wszystkich osób z klubu, pracowników, działaczy oraz rodzin trenujących osób.

Przestrzeganie higieny osobistej:

- Przed przybyciem na trening weź prysznic
- Weź czystą judogę za każdym razem, gdy idziesz na salę treningową
- Umyj ręce przy wejściu do dojo żelem dezynfekującym
- Pamiętaj o zmianie obuwia – zostaw buty przy wejściu na salę, załóż klapki lub klapki, które będziesz nosić podczas każdego przejścia po sali, poza tatami
- Znajdź swoją osobistą przestrzeń do przebrania się (jeśli nie będą działać szatnie)
- Dezynfekuj stopy przed każdym wejściem lub wyjściem z tatami
- Noś maskę (postępuj zgodnie z zaleceniami rządu dotyczącymi jakości maski)

Czystość i dezynfekcja obiektów, przyrządów i przyborów:

- Czyszczenie / dezynfekcja maty musi być przeprowadzane przed i po każdym treningu, a także wentylacja sali treningowej (przeznacz na te czynności minimum 30 minut, w tym 15minut czyszczenia i 15minut suszenia)
- Czyszczenie / dezynfekcja przyborów i przyrządów wykorzystywanych podczas zajęć musi być przeprowadzana przed i po każdym treningu
- Wszystkie inne pomieszczenia udostępniane w klubie (toalety, recepcja, biuro a także szatnie od momentu zgody władz na ich udostępnienie) muszą być czyszczone/dezynfekowane co najmniej raz po zakończeniu dnia treningowego (w miarę możliwości należy to robić częściej). Ta sama zasada dotyczy ciągów komunikacyjnych.

Zasady przemieszczaniem się zawodnika od momentu wejścia do obiektu sportowego aż do wyjścia:

- Rekomenduje się oznaczenie trasy poruszania się w obiekcie sportowym (oznakowanie podłoga, taśma ostrzegawcza, itp.) w celu zachowania bezpiecznej odległości i dystansu

Wyznaczenie osobnych przestrzeni dla zawodników

- Wyznaczanie obszarów przeznaczonych dla zawodników do rozbierania się i ubierania (taśma ostrzegawcza, słupki odgradzające, oznaczenia poziome itp.). Należy zachować odległość minimum 1 m między każdą strefą.
- Wyznaczenie stref treningowych na macie, oznaczanie obszarów przydzielonych zawodnikom na treningu (taśma samoprzylepna).

Zapewnienie środków niezbędnych do dezynfekcji (uzupełnianie na bieżąco):

- Chusteczki dezynfekujące
- Płynne i aerozolowe środki dezynfekujące do rąk i do powierzchni
- Sprzęt do czyszczenia (wiadra, mopy, gąbki itp.)
- Jednorazowe rękawiczki lateksowe lub nitrylowe