

## Rekomendacje Polskiego Związku Judo dla prowadzenia zajęć judo w szkołach.

Rekomendacje dotyczą zajęć dla dzieci w wieku 6 – 13 lat.

### Zasady ogólne

**Obowiązujące ogólne zasady prowadzenia działalności w salach i halach sportowych określone w Rozporządzeniu Rady Ministrów z dnia 07.08.2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii :**

I. Podmiot uprawniony do udostępnienia obiektu, organizator wydarzenia sportowego lub zajęć sportowych:

- a) weryfikuje liczbę osób uczestniczących w zajęciach sportowych, wydarzeniu sportowym, korzystających z obiektu lub sprzętu,
- b) dezynfekuje szatnie i węzły sanitarne,
- c) zapewnia osobom uczestniczącym w zajęciach sportowych, wydarzeniu sportowym, korzystającym z obiektu lub sprzętu środki do dezynfekcji rąk i sprzętu sportowego,
- d) dezynfekuje urządzenia i sprzęt sportowy po każdym użyciu i każdej grupie korzystających,
- e) zapewnia 15-minutowe odstępy między wchodzącymi i wychodzącymi uczestnikami zajęć sportowych, wydarzeń sportowych lub korzystających lub w inny sposób ogranicza kontakt pomiędzy grupami korzystających;

II. Osoby korzystające z obiektu lub sprzętu są obowiązane do dezynfekcji rąk, wchodząc i opuszczając obiekt.

III. Nadal obowiązuje nakaz zachowania dystansu 1,5 m oraz nakaz noszenia maseczek w przestrzeni publicznej, nie ma obowiązku noszenia maseczki przez trenera i zawodnika podczas zajęć sportowych i treningów.

O wznowieniu zajęć i treningów judo w salach znajdujących się w szkołach i obiektach wielofunkcyjnych (np. OSIR) decyduje Dyrekcja szkoły lub zarządca obiektu. To z nimi należy uzgodnić szczegółowe zasady korzystania z obiektu.

### Podstawowe wskazówki do prowadzenia zajęć judo dla dzieci

Program nauczania na tym etapie dotyczy rozwoju wszystkich podstawowych umiejętności ruchowych (w tym wielu podstawowych umiejętności ruchowych związanych z judo):

- Rozwijanie podstawowych umiejętności ruchowych (bieganie, skakanie, ćwiczenia na czworakach).
- Rozwijanie koordynacji ruchowej - równowagi, orientacji czasowo-przestrzennej, różnicowania ruchów, szybkość reakcji oraz hybrydowej zdolności jaką jest zwinność) plus rozwijanie gibkości.
- Naturalny rozwój siły w ćwiczeniach bez sprzętu. Własna masa ciała i przeszkody spełnią swoje zadanie.
- Ćwiczenia gibkości i elastyczności, które należy włączyć do gier i zabaw, które również będą rozwijały koordynację i zwinność.
- Wprowadzanie podstawowych umiejętności ruchowych, które są specyficzne dla judo (poruszanie się na różne sposoby - do przodu, na boki, do tyłu z krokami specyficznymi dla judo, czołganie się, upadanie, kołysanie, przewracanie).
- Wprowadzanie podstawowych elementów judo w pozycji stojącej - jigotai, shizentai, tai sabaki, tsugi ashi, ayumi ashi).
- Podstawowe elementy ukemi (nauka padów).

- Wprowadzenie podstawowych elementów w pozycji leżącej, ukierunkowane do technik trzymań: do Kesa gatame; Yoko shiho gatame i Tate shiho gatame (osaekomi-waza).
- Nauka podstawowych wartości judo: partnerstwo, szacunek, pewność siebie, poczucie własnej wartości i bycie częścią grupy. Uczucie tradycyjnej etykiety judo.
- Zaleca się testowanie podstawowych zdolności motorycznych na początku okresu szkolenia i ustalanie celów do spełnienia pod koniec określonego okresu.

#### Ogólne zasady organizacji i prowadzenia zajęć

- Rekomendujemy ćwiczenia bezkontaktowe lub ćwiczenie z 1 stałym partnerem w całym cyklu treningowym.
- Czas trwania zajęć ustala trener.
- Szczegółowe zasady korzystania z obiektu należy uzgodnić z dyrekcją szkoły i przekazać je dzieciom i rodzicom przed pierwszymi zajęciami (np. mailem). To samo dotyczy okresowego harmonogramu i regulaminu zajęć.
- Na pierwszych zajęciach dzieci powinny przekazać trenerowi prowadzącemu zajęcia kwestionariusze zdrowotne COVID podpisane przez rodziców. Po ich pozytywnej weryfikacji trener dopuszcza dzieci do udziału w zajęciach.
- W zajęciach mogą uczestniczyć tylko dzieci zdrowe.
- W trosce o bezpieczeństwo dzieci i trenerów należy, przed każdymi zajęciami badać temperaturę uczestników (trener lub inna osoba z klubu, termometr bezdotykowy).
- Osoba wyznaczona przez klub lub trener prowadzący zajęcia prowadzi listę obecności dzieci na zajęciach.
- Rodzice i opiekunowie nie powinni mieć wstępu na salę do ćwiczeń.
- Należy tak zaplanować zajęcia, żeby zapewnić co najmniej 15 minutowe przerwy pomiędzy kolejnymi treningami celem zapewnienia bezkolizyjnej zmiany grup ćwiczących i przeprowadzenia zabiegów higieniczno-sanitarnych w sali ćwiczeń (czyszczenie i dezynfekcja maty, wietrzenie sali do ćwiczeń). Należy również zapewnić płyn do dezynfekcji rąk przed i po zajęciach.

#### Zalecenia zdrowotne, które należy wziąć pod uwagę przed pójściem na zajęcia/trening

- Zostań w domu jeśli przebywasz w gospodarstwie domowym z osobą, u której stwierdzono zakażenie COVID-19 na mniej niż 14 dni przed wznowieniem treningów.
- Jeśli miałeś COVID-19 i byłeś hospitalizowany, musisz skonsultować się z lekarzem przed wznowieniem treningów (konieczne jest 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 >37,5<sup>0</sup>, katar, kaszel, duszności, ból w klatce piersiowej, zmęczenie, utrata smaku lub węchu, biegunka itp.)