

## NAPUTCI ZA ODRŽAVANJE MAČEVALAČKOG TRENINGA SUKLADNO EPIDEMIOLOŠKIM MJERAMA

Sportaši i treneri dužni su pridržavati se epidemioloških mjera koje su kreirane od strane Zdravstvene komisije Hrvatskog mačevalačkog saveza prema preporukama Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo (HZJZ). Epidemiološke mjere ažurirat će se sukladno preporukama Nacionalnog stožera civilne zaštite i HZJZ-a.

Sukladno “Preporukama za treninge i športsko-rekreativne aktivnosti u zatvorenim športskim objektima” objavljenim 12.02.2021. za održavanje mačevalačkih treninga vrijedi ovaj pravilnik.

Zbog iznimne epidemiološke situacije u prostoru dvorane mogu boraviti isključivo sportaši i treneri. Pravila koja se odnose na **ponašanje u dvorani** su:

- Treninzi smiju biti održani samo sukladno unaprijed određenom rasporedu i s točno onim sportašima i trenerima koji su navedeni u rasporedu.
- O svim prisutnim osobama na treninzima (sportašima, trenerima i ostalom osoblju) vodi se detaljna evidencija vremena dolaska i vremena odlaska iz dvorane.
- Obvezno je mjerenje temperature prije ulaska u mačevalačku dvoranu. Onim osobama kojima bude izmjerena tjelesna temperature viša od 37.2 stupnjeva Celzijevih zabranjen je ulaz u mačevalačku dvoranu.
- Na dan treninga sportaši i treneri dužni su izmjeriti tjelesnu temperaturu kod kuće ujutro. Ako netko ima povišenu tjelesnu temperature (višu od 37.2 stupnjeva Celzijevih), ne smije dolaziti na treninge.
- Utvrdi li se tijekom treninga da netko ima povišenu tjelesnu temperaturu ili bilo kakve simptome respiratorne bolesti, trening se prekida te se oboljeli upućuje obiteljskom liječniku na daljnju obradu.
- Kada god je moguće trening se održava na otvorenom (kondicijski trening).
- Obavezna je dezinfekcija i pranje ruku nakon ulaska u dvoranu.
- Ulazak u svlačionicu nije preporučan i potrebno ga je maksimalno ograničiti. U slučaju iznimne potrebe za njenim korištenjem, zabranjeno je zadržavanje u svlačionici i sanitarnim prostorijama više od jedne osobe.
- Fizički neaktivne osobe dužne su nositi zaštitnu masku za lice.
- Fizički neaktivne osobe su: sudci mačevalačke borbe, mačevalački treneri kada ne izvode fizičku aktivnost te osobe čije je prisutstvo u dvorani iznimno potrebno za aktivnosti koje ne pripadaju u mačevalački trening.
- Razmak između sportaša van mačevalačke borbe minimalno je 4 metara prema naputcima HZJZ-a.
- Nakon treninga sportaši i treneri odlaze izravno kući, bez tuširanja i bez zadržavanja u svlačionici, poštujući mjere fizičke udaljenosti, najbolje odvojeno, jedan po jedan.

Za sigurno održavanje mačevalačkih treninga po pravilima definiranim od strane HZJZ-a **povjerenici za dvoranu** dužni su:

- Osigurati dezinfekcijsko sredstvo za ruke na ulazu u dvoranu za koju su zaduženi.
- Podnositi tjedne izvještaje Hrvatskom mačevalačkom savezu o sportašima i trenerima prisutnima na treningu u dvorani za koju su zaduženi.
- Osigurati redovito čišćenje i dezinfekciju dvorane nakon odrađenog treninga.
- Organizirati uvjete za rad dvorane prema prostorno-organizacijskim uvjetima objekta definiranim u Preporukama za treninge i športsko-rekreativne aktivnosti u zatvorenim športskim objektima.

Za sigurno održavanje mačevalačkih treninga po pravilima definiranim od strane HZJZ-a **treneri** su dužni:

- Organizirati treninge najmanje tjedan dana unaprijed sa točno navedenim imenima i prezimenima sportaša koji će im prisustvovati te ga dostaviti HMS-u.
- Voditi preciznu evidenciju treninga koja uključuje: svoje vrijeme dolaska i odlaska iz dvorane, evidenciju prisutnih sportaša te njihovo vrijeme dolaska i odlaska iz dvorane.
- Evidenciju treninga na kraju tjedna dužni su dostaviti povjereniku za dvoranu.
- Osobu za koju se postavi sumnja na respiratornu bolest uputiti kući uz preporuku daljnje obrade od strane njihovog liječnika obiteljske medicine.
- Voditi računa o poštivanju ovih naputaka od strane sportaša.

Za sigurno održavanje mačevalačkih treninga po pravilima definiranim od strane HZJZ-a **sportaši** su dužni:

- Doći na trening u odjeći prikladnoj za fizičku aktivnost, prema dogovoru s trenerima, unaprijed doći u mačevalačkim hlačama kako bi se izbjeglo zadržavanje u svlačionicama.
- Koristiti isključivo vlastitu bocu za vodu.
- Koristiti isključivo vlastitu mačevalačku opremu, u iznimnom slučaju posudbe tuđe, dužni su ju dezinficirati.

U Zagrebu, 28.02.2021.

Vid Matišić v.r., dr.med.

Predsjednik zdravstvene komisije