

**Instrucțiune cu privire la măsurile de prevenire a răspândirii infecției COVID-19, la organizarea procesului de instruire și de antrenament în spații închise, pentru probele sportive individuale, de echipă și contact**

Prezenta instrucțiune stabilește reguli ce urmează a fi respectate de către persoanele ce participă la procesul de instruire și de antrenament în spații închise, în scopul diminuării riscului de răspândire a infecției COVID-19.

Federațiile Sportive Naționale care organizează și desfășoară procesul de antrenament sunt în drept de a adapta instrucțiunile conform specificului activității și ramurii de sport practicate, cu condiția ca acestea nu contravin măsurilor de sănătate publică aprobate de către Comisia națională extraordinară de sănătate publică .

Respectarea recomandărilor sanitar – epidemiologice și a prezentei instrucțiuni contribuie la diminuarea riscului de infecție COVID-19, dar nu garantează eliminarea acestuia în contextul pandemiei.

În dependență de evoluția și tendința situației epidemiologice a infecției COVID – 19, măsurile restrictive pot fi revizuite.

1. Administratorul edificiului sportiv va asigura:

1.1. Informarea antrenorilor (personalului) și a sportivilor privind recomandările autorității centrale de specialitate despre normele sanitar - epidemiologice aplicabile pentru reducerea răspândirii infecției COVID-19, inclusiv prevederile prezentei instrucțiuni, după care vor semna declarația de asumare a răspunderii.

1.2. Până la organizarea antrenamentelor în spații închise se va efectua curățenia generală și dezinfectia tuturor încăperilor, inclusiv birourile angajaților, vestiare, băi.

1.3. Evaluarea și asigurarea funcționalității sistemelor de aerisire și ventilare a încăperilor.

1.4. Accesul persoanelor ce participă la procesul de instruire și antrenament în spații închise se va efectua conform graficului și programării prelabile, cu intrare eșalonată pentru a evita aglomerația și a asigura păstrarea distanța socială.

1.5. Se interzice accesul vizitatorilor în edificiul sportiv de tip închis. Excepție constituie minorii care pot avea ca însoțitor o singură persoană adultă, care să-i conducă la sala de antrenament.

1.6. Admisiunea în vestiar/baie se va efectua în grupuri mici, în dependență de capacitatea edificiului sportiv (1 – 6 persoane), cu evitarea aglomerației și păstrarea distanței sociale.

1.7. Plasarea recipientelor cu soluții dezinfectante pentru mâini la intrarea în incinta entității sportive de tip închis, precum și echiparea personalului angajat cu mănuși, măști, dezinfectați.

1.8. Afișarea la intrarea în instituția sportivă a pliantelor informative cu privire la măsurile de igienă, graficul desfășurării antrenamentelor, numărul maxim de participanți la procesul de instruire și antrenament (sportivi, antrenori, medici).

1.9. Desemnarea unei persoane responsabile de organizarea, coordonarea și

controlul aplicării prevederilor prezentei instrucțiuni.

1.10. Efectuarea triajului epidemiologic zilnic, cu includerea informației în fișele personale pentru sportivi și membrii Staff - ului (temperatură, simptome de tuse, dureri în gât, dificultăți ale respirației ș.a.).

1.11. Procesul de antrenament organizat în spații închise, va fi desfășurat în edificiile sportive (săli de sport, centre sportive, terenuri de sport, bazine de înot) acreditate de către Ministerul Educației, Culturii și Cercetării la solicitarea Federațiilor Sportive Naționale prin ordin intern al MECC

2. În cadrul fiecărei instituții sportive:

2.1. Va fi stabilit graficul și orarul organizării procesului de antrenament/instruire conform programării prealabile, precum și lista personalului a cărei prezență este absolut necesară.

2.2. Fiecare sportiv va folosi doar obiecte personale (ex. prosop, sticlă de apă, echipament sportiv, etc.). Se interzice schimbul de obiecte personale.

2.3. Vor fi stabilite protocoale clare de curățenie și dezinfecție, atât pe zonele și locațiile utilizate, cât și pe materialele, echipamentul, inventarul folosit.

2.4. Elementele folosite de mai multe persoane (de ex. mânerul ușilor, balustradele, recepția, podelele etc.) trebuie să fie dezinfectate periodic cu produse dezinfectante și biocide autorizate în acest scop.

2.5. Toate materialele și echipamentele sportive folosite trebuie dezinfectate riguros după fiecare antrenament desfășurat.

2.6. Accesul persoanelor (sportivi, antrenori, medic, etc.) se permite în baza listei nominale aprobate de către Administrator .

2.7. Se interzice accesul persoanelor în edificiile sportive care au peste 63 de ani, precum și a persoanelor cu boli cronice (boli respiratorii cronice, diabet, boli cardiovasculare ș.a.) Prin excepție, la solicitarea Federației Sportive Naționale se permite în componența membrilor Staff-ului, persoane care au vârsta peste 63 de ani, cu semnarea declarației de asumare a răspunderii.

2.8. Coordonarea administratorilor instituțiilor sportive de tip închis cu autoritățile de sănătate și cele locale, astfel încât asigurarea sănătății tuturor participanților la activitatea sportivă, procesul competițional să reprezinte obiectivul prioritar.

2.9. Asigurarea triajului observațional zilnic la intrarea în edificiul sportiv. Nu se va permite accesul persoanelor care prezintă simptome de infecție respiratorie (tuse, strănut, rinoree, dureri în gât) și febră mai mare de 37,3 0.

3. Procesul de instruire și antrenament

3.1. Procesul de instruire și antrenament va fi organizat strict conform graficului stabilit de către Federația Sportivă Națională coordonat cu administratorul edificiului sportiv .

3.2. Se va permite organizarea concomitentă a 2 sau mai multe antrenamente sportive (inclusiv la ramuri diferite de sport) doar în cazul disponibilității mai multor săli de sport, terenuri sportive sau bazine de înot, în entitatea sportivă.

3.3. În incinta instituției sportive este interzisă vânzarea, oferirea gratuită sau regim de auto - deservire a băuturilor/gustărilor/energizant/cocktail.

3.4. Pentru probele sportive de echipă numărul persoanelor ce vor participa la

procesul de instruire/antrenament va fi limitat, în funcție de capacitatea/suprafața sălii, 7 m<sup>2</sup> pentru o persoană (inclusiv antrenor/instructor, medic, etc.)

3.5. Dacă entitatea sportivă nu poate îndeplini cumulativ condițiile prezentei instrucțiuni cu privire la reluarea procesului de instruire și antrenament în spații închise, în acest caz reluarea procesului de antrenament va fi interzis.

4. Desfășurarea procesului de instruire și antrenament la probele sportive de contact.

4.1. În primele 2 săptămâni de reluare a antrenamentelor se va omite maxim posibil contactul fizic, practicându-se exerciții de gimnastică și relaxare, exerciții cu propria greutate, exerciții de tehnică și tactică individuală, exerciții de forță, execuția tehnică/tactică de tip box de umbră, cruce alergare, lupta cu manechine, execuția proiectărilor cu banda elastică/cauciuc, etc.

4.2. Participanții la procesul de instruire și antrenament pot fi divizați în grupuri, un grup de sportivi să efectueze pregătirea fizică generală, iar alt grup pregătirea fizică specială.

5. Pentru acreditarea edificiului sportiv de către Ministerul Educației, Culturii și Cercetării privind reluarea procesului de antrenament în spații închise, Federația Sportivă Națională urmează să prezinte :

5.1. Declarația de asumare a răspunderii de respectare a normelor sanitar – epidemiologice de prevenire a infectării COVID – 19 și a prezentei Instrucțiuni;

5.2. Lista sportivilor și a Staff – ului care participă la organizarea și desfășurarea antrenamentelor în spații închise.