

RECOMANDĂRI NECESARE A FI AVUTE ÎN VEDERE PENTRU RELUAREA ANTRENAMENTELOR SPORTIVE ÎN CANTONAMENTE

MĂSURI DE PREVENȚIE A INFECȚIEI CU COVID 19 RECOMANDATE PENTRU RELUAREA ANTRENAMENTELOR SPORTIVE ÎN CANTONAMENTE

SUMAR

A. SCOP

B. RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CONTEXT COVID 19

C. RECOMANDĂRI SPECIFICE

- 1. Resurse umane**
- 2. Zona de antrenament**
- 3. Bucătărie**
- 4. Spălătorie**
- 5. Zona vestiarului**
- 6. Zona medicală și de fizioterapie**

A. SCOP

Acest document stabilește liniile directoare recomandate structurilor sportive, pentru desfășurarea activităților și diminuarea riscului de infecție COVID 19 asociat reluării antrenamentelor în cantonamente în condiții de siguranță pentru:

- Sportivi și familiile lor;
- Staff tehnic, medical și familiile lor;
- Staff suport și administrativ.

Aplicarea corectă a acestor măsuri contribuie la diminuarea riscului de infecție COVID 19, dar nu garantează eliminarea acestuia în contextul pandemiei.

Protocolul prezent se aplică următoarelor etape de reluare a antrenamentelor în cantonamente:

- Faza 1 - Pregătirea preliminară pentru începerea antrenamentelor;
- Faza 2 - Sesiuni de antrenament individual;
- Faza 3 - Sesiuni de antrenament de grup;
- Faza 4 - Sesiuni de antrenament colectiv.

B. RECOMANDĂRI GENERALE ÎN CONTEXTUL EPIDEMIEI COVID 19

Descrierea simptomelor și recomandărilor generale privind COVID 19

Toți membrii personalului trebuie să fie întotdeauna informați și atenți în ceea ce privește apariția simptomelor COVID 19. Informațiile generale despre COVID 19 și simptomele acestei

boli pot fi găsite pe site-ul autorităților de sănătate publică (Ministerul Sănătății, Institutul Național de Sănătate Publică)

Simptomele includ:

- Cele mai comune semne: febra, dificultate în respirație (creșterea frecvenței respiratorii), tuse, durere în gât, stare de oboseală, dureri musculare, etc.
- Rare: dureri de cap, greață, diaree, alte simptome

Recomandări generale de prevenție pentru a limita răspândirea COVID 19:

- Spălați-vă frecvent pe mâini cu apă și săpun timp de 20 secunde sau folosiți dezinfectant pentru mâini.
- Când tușiți sau strănutați acoperiți-vă gura și nasul cu plica cotului sau cu o batistă de hârtie - aruncați batista imediat și spălați-vă pe mâini cu apă și săpun.
- Evitați să vă atingeți fața, ochii, gura, nasul cu mâinile neigienizate.
- Limitați, pe cât posibil, contactul fizic (cu menținerea, pe cât posibil, a unei distanțe sociale de 2 metri).
- Folosiți pentru dezinfecție doar produse de dezinfecție avizate pentru scopul și nevoia identificată.
- Toate echipamentele sportive trebuie dezinfectate riguros după fiecare utilizare.
- Toate locațiile vor fi prevăzute cu dispensere cu dezinfectant pentru tegumente (ex. săli de antrenament, săli de ședință, spații pentru relaxare, holuri, etc.)
- Toate locațiile vor fi prevăzute cu covorașe de dezinfecție la intrare.

C. RECOMANDĂRI SPECIFICE

1. Resurse umane.

Acestea includ:

- Staff lot sportiv;
- Personal auxiliar (magazioneri, bucătari, personal de curățenie etc.);
- Personal de securitate.

Măsuri cu caracter general:

- Fiecare structură sportivă va asigura o persoană de contact responsabilă cu organizarea și coordonarea aplicării protocoalelor stabilite.
- Va fi stabilită o listă a personalului a cărei prezență este absolut necesară pentru pregătirea și derularea sesiunilor de antrenamente și activităților suport.
- Înainte de intrarea în cantonament toate persoanele sunt obligate să dea o declarație pe propria răspundere privind luarea la cunoștință și respectarea regulilor dispuse prin prezentul ordin.
- Medicul va fi implicat în asigurarea sănătății și securității în muncă pe parcursul întregului proces.

În funcție de nivelul de risc, personalul se împarte în 3 categorii:

- a. Persoane care necesită măsuri crescute de protecție;**
- b. Persoane care necesită măsuri medii de protecție;**
- c. Persoane care necesită măsuri reduse de protecție.**

a. Măsuri recomandate persoanelor care necesită protecție crescută:

Personalul din aceasta categorie include: sportivii, antrenorii, și alte categorii de personal precum: medicii și terapeuții.

- Înaintea reluării antrenamentelor, sportivii și fiecare persoană absolut necesară pregătirii sportive va sta obligatoriu o perioadă de 14 zile în izolare la domiciliu împreună cu toate persoanele care locuiesc la acel domiciliu.
- Orice simptom trebuie anunțat telefonic înainte ca persoana să ajungă la baza de antrenament. La ieșirea din izolare, personalul mai sus menționat va fi testat RT PCR pentru COVID 19, urmând ca doar persoanele care au rezultatul testului negativ și nu prezintă semne și simptome specifice din definiția de caz să fie admise să intre în bazele de cantonament desemnate.
- Aceste persoane NU vor părăsi baza de antrenament pe toată perioada desfășurării acestuia în locația asigurată, cu excepția vizitei medicale obligatorii.
- Triajul epidemiologic, la intrarea în cantonament și zilnic se va face de către medicul structurii sportive sau un medic angajat de structura sportivă pe perioada epidemiei (până se declară încheierea epidemiei de către Ministerul Sănătății) și va include: fișe pentru sportivi și staff (temperatură, simptome de tuse, dureri în gât, dificultăți în a respira, anosmie, ageuzie, saturație de oxigen) completate în fiecare zi, cu interzicerea participării la antrenament pentru modificări ale oricărui din criteriile de mai sus.
- În săptămâna de început a antrenamentelor se va planifica vizita medicală la Institutul Național de Medicină Sportivă și policlinicile sau ambulatoriile de medicină sportivă din țară. Anamneza completă (chestionar epidemiologie inclus), consultul medico-sportiv și o probă de efort concludentă sunt obligatorii.
- Testarea pentru COVID 19 a sportivilor și a membrilor staff-ului tehnic se va efectua și în orice alt moment, la recomandarea medicului structurii sportive, pentru cazuri speciale/simptomatologie.
- Grupurile de antrenament nu se schimbă și nu interacționează între ele decât online până în faza antrenamentelor comune (inclusiv staff).
- Vor exista echipamente de protecție (PPE) pentru personalul medical la baza de antrenament, plus termometre și pulsoximetre, obligatoriu.
- Dacă membrii personalului se confruntă cu apariția simptomatologiei contactează medicul structurii sportive și este izolat imediat cu respectarea recomandărilor autorităților de sănătate publică. Se vor crea în baza de antrenament sau în proxima vecinătate două spații de izolare de câte o persoană, care să nu comunice nici între ele, nici cu celelalte spații definite, pentru persoanele cu simptomatologie COVID 19.

Utilitatea este aceea de a izola de grup orice membru care prezintă simptome până la un consult de specialitate/testare/evacuare.

- Transportul de la locul prealabil de izolare către baza de cantonament este recomandat să fie făcut individual, recomandabil cu mașina proprie, fără a se opri pe acest parcurs.
- Transportul de la baza de cantonament la consultul medical/baza de antrenament se va efectua cu mijloace de transport proprii/autocare dedicate, cu respectarea distanțării sociale și un grad de ocupare de maxim 50% .

b. Măsuri recomandate persoanelor care necesita protecție medie:

- Personalul din aceasta categorie include personalul administrativ și de suport, precum personalul din bucătărie, personal de curățenie, magazioner, etc.
- Personalul administrativ și de suport va fi organizat în două echipe care lucrează în ture de minim 14 zile consecutive. La intrarea în tură va fi supus testării RT PCR pentru COVID 19 și examinării medicale. Doar persoanele care au rezultatul testului negativ și nu prezintă semne și simptome specifice definiției de caz, urmează să fie admise să intre în tură.
- Membrii echipei, personalul de antrenament și un număr minim de personal auxiliar, care să efectueze curățenia, dezinfecția, și alte sarcini de logistică, reprezintă singurele persoane a căror prezență este permisă în baza de cantonament.
- Personalul administrativ și de suport va sosi în locațiile stabilite înaintea grupurilor de sportivi și va asigura pe toată perioadă, pregătirea terenului/locului de antrenament, asigurarea echipamentului sportiv corespunzător, organizarea aprovizionării și asigurarea pachetelor cu mâncare, dezinfecția spațiilor cât mai des și ori de câte ori este necesar.
- Triajul epidemiologic, se va face zilnic, la intrarea în tură, de către medicul structurii sportive sau un medic angajat. Aceasta va include anamneza medicală și termometrizarea.
- Structura sportivă va asigura personalului echipamentele necesare de protecție (dintre care mănușile și masca sunt cerințele minimale) pe toată perioada turei.

c. Măsuri recomandate persoanelor care necesita protecție redusă

- În această categorie este personalul de securitate și pază, care nu va avea acces în baza de antrenament și necesită echipament de protecție individual, monitorizare și triaj zilnic.

2. Zona de antrenament

- Se vor stabili locațiile unde vor avea loc sesiunile de antrenament.
- Folosirea spațiilor definite se va face gradual, în funcție de etapa de antrenament în care se află echipa/sportivii. Saunele vor fi închise.
- Vor fi stabilite protocoale clare de curățenie și dezinfecție atât pentru zonele și locațiile utilizate cât și pentru materialele și obiectele utilizate de către toate persoanele aflate în baza de cantonament utilizată.
- Dacă este posibil, se recomandă realizarea activităților în aer liber și nu în sală. Se va asigura o bună ventilație a tuturor locațiilor în cazul activităților în sală.

- Toate echipamentele și spațiile utilizate vor fi curățate și dezinfectate după fiecare antrenament.

3. Bucătăria

Este recomandat ca bucătăria să fie administrată de un personal numeric cât mai redus, sub coordonarea unui responsabil desemnat.

Instrucțiuni recomandate pentru gestionarea operațională a bucătăriei:

- Bucătăria va fi închisă în perioada în care nu se desfășoară activități de preparare a hranei.
- Responsabilul desemnat asigură planificarea și supervizarea operațiilor, deschiderea și închiderea bucătăriei.
- Personalul care utilizează bucătăria trebuie obligatoriu să poarte tot timpul mănuși și mască facială și să acorde atenție specială igienei mâinilor.
- Toate produsele alimentare trebuie să fie depozitate într-un spațiu închis și cu o singură cale de acces
- Produsele intrate în bucătărie vor fi manipulate și depozitate conform normelor de igienă. Ambalajele produselor (acolo unde este posibil) vor fi dezinfectate.
- Se va face o planificare a aprovizionării cu alimente, iar aceasta se va efectua de maxim 1-2 ori pe săptămâna, în vederea reducerii contactului cu exteriorul la minim posibil.
- Servirea mesei nu se va face în sala de mese. Aceasta se va efectua în regim "room service", preferabil în ambalaje de unică folosință. Se va evita pe cât posibil contactul dintre personalul de servire/de la bucătărie cu sportivii aflați în perioada de antrenament.

4. Spălătorie

Este recomandat că spălătoria să fie administrată de un personal redus numeric, sub coordonarea unui responsabil desemnat.

Măsurile preventive recomandate sunt:

- Persoană responsabilă de spălătorie trebuie să colecteze în saci de plastic hainele livrate de către sportivi la finalul fiecărui antrenament sau ridicate din camere,
- Toate hainele trebuie spălate la peste 60 de grade și prosoapele la peste 80 de grade.
- Personalul care utilizează spălătoria trebuie obligatoriu să poarte mănuși și mască facială și să acorde atenție specială igienei mâinilor.
- Încălțăminte trebuie dezinfectată utilizând o soluție alcoolică de 96% după fiecare utilizare
- Un dispenser pentru săpun lichid trebuie să fie disponibil în departament.
- Tot personalul de la spălătorie trebuie să acorde atenție igienei mâinilor.

5. Zona vestiarului

- Ca zonă potențială cu risc crescut de transmitere a infecției, prezenta membrilor personalului în zona vestiarului trebuie să fie limitată pe cât posibil și, în general, se recomandă ca acesta să nu fie utilizat, în așa fel încât să fie respectată regula distanțării.
- Trebuie acordată o atenție particulară curățării și dezinfecției acestei zone, de fiecare dată după ce a fost utilizată.

- Hainele purtate vor fi depozitate în saci biodegradabili, ce vor fi amplasați în coșuri aflate la o distanță cât mai mare de zonă și care să fie marcate vizibil cu inscripția: “obiecte pentru dezinfecție”.

6. Zona medicală și de fizioterapie

Instrucțiunile recomandate pentru managementul operațional al zonei medicale și de fizioterapie sunt:

- Este recomandat că utilizarea zonei să fie limitată la sportivii care au nevoie de îngrijiri medicale
- Toate materialele sanitare trebuie schimbate după fiecare pacient (sportiv). Trebuie să se acorde o atenție deosebită curățeniei și dezinfecției în această zonă.

REGULĂ GENERALĂ

- Fiecare bază de cantonament va avea asigurate cel puțin două camere suplimentare de câte o persoană, cu grup sanitar propriu (spații de izolare) pentru persoane cu simptomatologie COVID 19, care să nu comunice între ele și nici cu celelalte spații definite. Utilitatea acestora este aceea de a izola de grup orice membru care prezintă simptome până la un consult de specialitate/testare/evacuare.
- În cazul în care dintre membrii personalului apar cazuri care se confruntă cu apariția simptomatologiei, aceștia trebuie să se izoleze rapid și să anunțe medicul structurii sportive. Acesta din urmă va anunța Direcția de Sănătate Publică teritorială ale cărei recomandări vor fi urmate.

NOTĂ

Acest plan de măsuri se referă numai la perioada de reluare a antrenamentelor în baze de cantonament organizate.