



### **Drodzy zawodnicy, trenerzy, działacze**

Zgodnie z decyzjami Rządu i Ministerstwa Zdrowia od 18 maja rusza III etap nowej sportowej rzeczywistości, w którym otwarte będą sale i hale sportowe, w tym również sale treningowe i kluby judo.

Po trzech miesiącach możemy wznowić zajęcia sportowe z młodzieżą i treningi naszych zawodników. Ale musimy pamiętać, że epidemia koronawirusa to ciągle rzeczywiste zagrożenia a judo, jako sport kontaktowy jest w większym stopniu narażone na infekcje wirusowe i bakteryjne.

Dlatego nasz powrót do judo musi odbywać się z rozważą i z zachowaniem szczególnych zasad bezpieczeństwa. Wszyscy musimy pamiętać, że najważniejsze jest zdrowie nas i naszych rodzin.

Aby zapewnić wsparcie klubom, PZ Judo opracował propozycję zasad postępowania, których celem jest jak największe ograniczenie ryzyka infekcji COVID-19 w trakcie zajęć i treningów w klubie. Nasze propozycje oparliśmy na wytycznych IJF z uwzględnieniem przepisów i zasad obowiązujących w naszym kraju. Zaznaczamy jednak, że są to nasze ogólne rekomendacje a każdy klub powinien opracować własne szczegółowe rozwiązania i regulaminy uwzględniające sytuację epidemiczną w danym mieście czy regionie.

Jacek Zawadka

Prezes PZ Judo

**Ogólne zasady wznowienia działalności w salach i halach sportowych zostały określone w Rozporządzeniu Rady Ministrów z dnia 16.05.2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii**

I. Limity osób, które będą mogły jednocześnie korzystać z danego obiektu, zostały dostosowane do ich powierzchni (limit nie obejmuje obsługi obiektu).

Powierzchnia	Liczba osób korzystających	Liczba trenerów
do 300 m <sup>2</sup>	12	1
od 301 m <sup>2</sup> do 800 m <sup>2</sup>	16	2
od 801 m <sup>2</sup> do 1000m <sup>2</sup>	24	2
powyżej 1000m <sup>2</sup>	32	3

\* o wznowieniu zajęć i treningów judo w salach znajdujących się w szkołach i obiektach wielofunkcyjnych (np. OSIR) decyduje właściciel/zarządca obiektu

II. W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo podmiot uprawniony do udostępnienia obiektu:

- a) weryfikuje liczbę osób korzystających z obiektu lub sprzętu,
- b) wyłącza osobom korzystającym z obiektu możliwość korzystania z szatni i wężła sanitarnego (poza toaletą),
- c) zapewnia osobom 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 grupami korzystających lub w inny sposób ogranicza kontakt pomiędzy grupami korzystających;

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

III. Nadal obowiązuje nakaz zachowania dystansu 2m oraz nakaz noszenia maseczek w przestrzeni publicznej ale nie ma obowiązku noszenia maseczki przez sędziego, trenera i zawodnika podczas zajęć sportowych i treningów w klubie.



## Rekomendacje Polskiego Związku Judo dotyczące prowadzenia zajęć i treningów judo w klubach



Wznowienie działalności klubów judo powinno odbywać się przy zachowaniu szczególnych warunków bezpieczeństwa, z ograniczeniem liczebności grup treningowych. Rekomendujemy również zachowanie tego samego sparingpartnera podczas treningów.

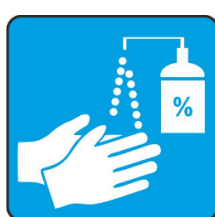
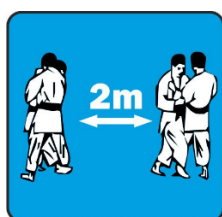
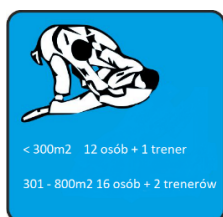
### Warunki zdrowotne:

- możliwość treningów w parach ale z zachowaniem, minimum 2 m odstępu pomiędzy ćwiczącymi parami
- ograniczenie liczby ćwiczących (jak wyżej w tabeli)
- stałe pary sparingpartnerów
- noszenie maseczki (trener, zawodnik) z wyłączeniem uczestnictwa w treningu
- wyłączone z użytkowania szatnie i prysznice

### Ogólne zalecenia aktywności:

- Tandoku-renshu i Geiko (ćwiczenia w parach)
- umiejętności motoryczne i techniczne podstawy w Tachi-Waza (zalecane)
- nauka ukemi (pady)

**Bez randori ! -**



### Wspólne dla wszystkich zalecenia zdrowotne, które należy wziąć pod uwagę przed pójściem na trening

- Zostań w domu jeśli przebywasz w gospodarstwie domowym z osobą, u której stwierdzono zakażenie COVID-19 na mniej niż 24 dni przed wznowieniem treningów
- Zostań w domu jeśli mieszkasz z osobą z grupy podwyższonego ryzyka (> 70 lat, przewlekła choroba)
- 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 >38<sup>o</sup>, katar, kaszel, duszności, ból w klatce piersiowej, zmęczenie, utrata smaku lub węchu, biegunka itp.)
- Dla zawodników - przed wznowieniem treningów wypełnij i prześlij trenerowi (mailem) kwestionariusz ryzyka opisujący Twój stan zdrowia i ewentualne zagrożenia (nie ukrywaj informacji, które mogą skutkować zakażeniem)

### Ogólne zasady organizacji treningu

- rekomendowany czas treningu dla dzieci do 14 lat
  - 5 do 10 minut od wejścia do recepcji klubu do rozpoczęcia treningu
  - Trening 60 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 z obowiązkowym zachowaniem +15 minut odstępu między treningami, aby uniknąć krzyżowania się różnych grup. W przerwie pomiędzy treningami obowiązkowo należy zdezynfekować matę i wykorzystywany sprzęt oraz wywietrzyć salę (jeśli jest taka możliwość)

- zasady korzystania z obiektu zgodnie z regulaminem ustalonym przez właściciela obiektu

- liczebność grup treningowych zgodna z aktualnie obowiązującymi przepisami (tabela powyżej)

- zawodnicy nieletni w wieku do lat 14 przychodzą na trening w towarzystwie opiekuna, opiekunowie pozostają poza obiektem

- 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):**

- 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 w miarę możliwości unikaj transportu publicznego

- 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, butelka wody, maseczka i kontakt do osoby, którą trzeba poinformować o ewentualnych problemach zdrowotnych podczas treningu

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

#### **Rekomendacje środków sanitarnych w recepcji sali treningowej (dojo):**

- 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, recepcja musi być obsługiwana przez osobę dorosłą wyznaczoną przez klub ubraną w maskę i jednorazowe rękawiczki

- pracownik klubu w recepcji odbiera od opiekunów wszystkich zawodników niepełnoletnich i od wszystkich zawodników pełnoletnich tzw. kwestionariusz ryzyka (dane zawodnika, dane kontaktowe, oświadczenia)

- ograniczenie odległości bezpieczeństwa (np. 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 przed rozpoczęciem treningu

- dezynfekcja rąk za pomocą środka odkażającego znajdującego się w recepcji (

- 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 środkiem antybakteryjnym

- 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 (tę samą jest podzielone na obszary, należy zachować dystans 2 m pomiędzy ćwiczącymi parami )
- 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
- 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 środkiem dezynfekującym, zakłada klapki, wkłada zestaw sanitarny do torby
- zakłada dres na judogi i czeka, aż trener pozwoli mu wyjść z dojo (na zawodników nieletnich czekają opiekunowie)
- zawodnik w miejscu wyznaczonym w recepcji zakłada buty i wkłada swoje klapki do torby
- przed wyjściem myje ręce środkiem 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 na następny trening).

**Czystość i dezynfekcja obiektów, przyrządów i przyborów (obowiązki klubu):**

- Dezynfekcja maty musi być przeprowadzana po każdym treningu, także wentylacja sali treningowej
- Dezynfekcja przyborów i przyrządów wykorzystywanych podczas zajęć musi być przeprowadzana po każdym treningu
- Wszystkie inne pomieszczenia udostępniane w klubie (toalety, recepcja) muszą być czyszczone/dezynfekowane co najmniej raz po zakończeniu dnia treningowego (w miarę możliwości należy to robić częściej). Ta sama zasada dotyczy ciągów komunikacyjnych.