

NÁVRAT KE SPORTU

BEZPEČNOSTNÍ KONCEPCE A OBECNÉ POKYNY PRO KOLEKTIVNÍ SPORTY V ČESKÉ REPUBLICE

NEŽ PŮJDETE NA TRÉNINK NEBO UTKÁNÍ

1.

Máte některý z těchto symptomů: Příznaky akutního respiračního onemocnění (včetně kašle, bolesti v krku nebo dušnost) NEBO horečka nad 38 stupňů NEBO náhlá ztráta čichu nebo chuti?

ANO NECHTE SE TESTOVAT!

Nechodte na trénink ani na soutěž. Zůstaňte doma. Následujte pokyny místních zdravotnických úřadů - lékař, krajská hygienická stanice.

Provedte samoodběrový antigenní test na COVID-19 nebo postupujte podle pokynů uvedených na:

www.koronavirus.mzcr.cz/jak-postupovat-kdyz-mam-priznaky

NE POLOŽTE SI OTÁZKU Č.2

2.

Byl jsem já, nebo někdo v mé domácnosti pozitivně testován na COVID-19 za posledních 14 dní?

ANO NECHTE SE TESTOVAT!

Nechodte na trénink ani na soutěž. Zůstaňte doma. Následujte pokyny místních zdravotnických úřadů - lékař, krajská hygienická stanice.

Provedte samoodběrový antigenní test na COVID-19 nebo postupujte podle pokynů uvedených na:

www.koronavirus.mzcr.cz/jak-postupovat-kdyz-mam-priznaky

NE POLOŽTE SI OTÁZKU Č.3

3.

Byl jsem já, nebo někdo v mém blízkém okolí pozitivně testován na COVID-19 za posledních 14 dní?

ANO NECHTE SE TESTOVAT!

Nechodte na trénink ani na soutěž. Zůstaňte doma. Následujte pokyny místních zdravotnických úřadů - lékař, krajská hygienická stanice.

Provedte samoodběrový antigenní test na COVID-19 nebo postupujte podle pokynů uvedených na:

www.koronavirus.mzcr.cz/jak-postupovat-kdyz-mam-priznaky

NE + MÁM NEGATIVNÍ TEST

OK MŮŽETE JÍT TRÉNOVAT NEBO HRÁT UTKÁNÍ

POZITIVNÍ PŘÍPAD COVID-19 V KLUBU

POKUD MÁ HRÁČ, TRÉNÉR NEBO ZAMĚŠTNANEC V KLUBU POZITIVNÍ TEST:



HRÁČ NEBO RODIČ



Obraťte se na lékaře, krajskou hygienickou stanici



Okamžitě informujte klub



IZOLUJTE SE MINIMÁLNĚ NA 14 DNÍ



NEGATIVNÍ TEST



MŮŽETE JÍT TRÉNOVAT NEBO HRÁT UTKÁNÍ



KLUB

1. Celá tréninková skupina nebo soutěžní tým musí jít do izolace po dobu 14 dnů (bez tréninku, bez utkání nebo turnajů)

2. Klub musí informovat krajskou hygienickou stanici

3. Hráči a zaměstnanci týmu (realizační tým) musí informovat zaměstnavatele nebo školu

4. Během 14 denní karantény: proveďte samoodběrný antigenní test

5. V případě příznaků postupujte podle pokynů: <https://koronavirus.mzcr.cz/jak-postupovat-kdyz-mam-priznaky/>

6. Pokud po dobu 14 dnů nejsou žádné příznaky: celý sportovní klub může znovu zahájit trénink a soutěže

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA A OMEZENÍ PLATNÁ OD 1. 4. 2021



DOSPĚLÍ: NAD 20 LET

Omezení (Narozen před rokem 2001)

VENKOVNÍ TRÉNINK

Max: 15 osob

Vzdálenost: Minimum: 1,5 m

MINIMÁLNÍ KONTAKT

ŽÁDNÉ SOUTĚŽE, POUZE TRÉNINK

VNITŘNÍ TRÉNINK

Platí pravidlo: 1 osoba / 15m2

Vzdálenost: Minimum: 1,5 m

MINIMÁLNÍ KONTAKT

ŽÁDNÉ SOUTĚŽE, POUZE TRÉNINK

Doporučené aktivity:

- Celková fyzická příprava: síla, aerobní cvičení, protahování, neuro-svalová cvičení, síla a kondice
- Technické práce, individuální dovednosti, taktická práce
- Skupiny maximálně o 15 osob (v případě tréninku v hale max. 10 osob)
- Trénink malých skupin. Vždy dodržování vzdálenosti mezi osobami 1,5 m.



MLÁDEŽ: DO 20 LET

(Narozen 2001 a později)

VENKOVNÍ A VNITŘNÍ TRÉNINK

Celý tým

KONTAKT POVOLEN

SOUTĚŽE, POVOLENY BEZ DIVÁKŮ

DODRŽOVÁNÍ ČASOVÉ OSY

Doporučené činnosti:

- Silové cviky a kondice, celková fyzická příprava.
- Nahrávky, kopy, hody, atd.
- Hra rozdělena do více skupin
- Utkání nebo trénink se soupeřem

OBECNÁ PRAVIDLA



TRASOVÁNÍ

Na každém tréninku/utkání musí klub zapsat všechny přítomné osoby (hráče, trenéry, realizační tým) - jméno, příjmení, e-mail, adresa a telefonní číslo.



ROUŠKY

Hráči a realizační tým by měli nosit roušky (respirátory) po celou dobu vyjma času na hřišti.



HYGIENA

Každý si musí umýt nebo dezinfikovat ruce před a po každém tréninku/utkání. Každý hráč si musí přinést a použít vlastní láhev s pitím, označenou svým jménem. Stejně tak musí použít vlastní ručník. V pravidelných intervalech dezinfikovat sportovní nářadí a pomůcky.



SPECIÁLNÍ POŽADAVKY

Každý klub musí postupovat dle pravidel svých měst, krajů - pokud jsou tato pravidla určena.



TESTOVÁNÍ COVID

Hráči, zaměstnanci, trenéři, kluby by měly využít časté testování na Covid pomocí samoodběrových testů. Sportovní organizace by měla zavést náhodné testování (např. formou testování celého týmu v určitém intervalu pomocí samoodběrných testů).



DOPRAVA NA TRÉNINK/UTKÁNÍ

Hráči by měli chodit pěšky, jezdit na kole nebo používat soukromý transport, pokud je to možné. Co nejvíce se vyhněte veřejné dopravě a pokud je to nezbytné, snažte se využít čas mimo dopravní špičku.

DOPORUČENÁ ČASOVÁ OSA - NÁVRAT KE SPORTU



1 a 2 týden

lehký kontakt, zaměření na fyzickou přípravu, rozdělení týmu do skupin po 5



3 a 4 týden

plný kontakt při tréninku - rozdělení na více skupin, plná fáze tréninku



5 a 6 týden

plný kontakt při tréninku - celý tým spolu, příprava na utkání, zahájení utkání/soutěží



ŠATNY A SPRCHY

V případě, že hráči nebudou moci využít šatny, musí na trénink/utkání dorazit již převlečení.



SPOLUPRÁCE KLUBŮ

Kluby musí spolupracovat se svými místními obcemi a sportovními organizacemi. Je nutné sledovat a dodržovat místní pravidla a požadavky.

PRO PLZEŇ
#navratkesportu

Zpracováno:
PRO Plzeň | www.proplzen.cz

Spolupráce:
Petr Jonák
- trenér HC Pilsen Wolves
Tomáš Morávek
- trenér TJ Kušatka Plzeň