

Procedura FRSB

privind masurile luate in vederea reluarii antrenamentului sportiv.

Activitatea de antrenament si pregatire se desfasurata dupa cum urmeaza:

- lectia de antrenament se desfasoara in sezonul **cald sau rece**, dupa cum urmeaza:
 - a) **preponderant in aer liber**, pe stadioane special amenajate cu piste in cazul schiului fond si biatlonului, in cadrul complexului de trambuline de la Rasnov in cazul sariturilor cu schiurile, sau in zone neamenajate in mod exclusiv pentru sport, exemplu zone de deal si de munte, trasee montane, zone izolate in general, drumuri asfaltate sau nu (drumuri forestiere), si altele asemenea.
 - b) **in spatii semi-inchise**, dedicate organizarii lectiilor de antrenament pentru dezvoltarea fortei, cu folosirea aparaturii specializate.
 - c) **in spatii inchise**, sali de forta, sali de gimnastica, sali pentru recuperare dupa activitatea de antrenament.

In conditiile actuale, cu respectarea tuturor reglementarilor privind protectia persoanelor, activitatile curente de igiena personala si colectiva privind reluarea desfasurarii activitatii sportive de specialitate cu respectarea distantarii sociale si obtinerea rezultatelor dorite si anume performanta propunem urmatoarele:

1- Pregatirea preliminara pentru reluarea sedintelor de pregatire in cadrul antrenamentelor;

a) activitatea antrenorului si a personalului tehnic auxiliar:

- *contactul cu sportivul* – nivelul actual al pregatirii, starea generala de sanatate, indicii morfo-functionali generali greutate, pul tensiune, etc., potential o evaluare din partea medicului de familie sau de la club sau lot;
- *contactul cu familia* acestuia – cunoasterea starii generale din propriile declaratii ale membrilor de familie;
- *informatii generale* – antrenorul trebuie sa comunice anticipat lectiei de antrenament sportivului temele si obiectivele propuse, sa primeasca ulterior lectiei informatii de la sportiv privind starea acestuia si sa stabileasca de comun

acord reglajele privind volumul, intensitatea si a celorlalti parametrii din antrenament;

- *monitorizarea propriei stari de sanatate* si respectarea tuturor regulilor de distantare sociala inclusiv sau mai ales in raport cu sportivul/sportivii;

b) activitatea medicului si a personalului medical auxiliar:

- *stabilirea unei proceduri* generale si zilnice de monitorizare a starii de sanatate a sportivului, antrenorului si a celorlalti membrii ai colectivului tehnic;

- *elaborarea fisei de monitorizare* zilnica a starii de sanatate a sportivului si stafului tehnic si verificarea zilnica a datelor si evaluarea lor;

c) activitatea sportivului:

- *asumarea si respectarea* tuturor regulilor generale si/sau stabilite cu antrenorul si medical privind distantarea si chiar izolarea sociala;

- Respectarea *normelor generale de igiena personala* si a echipamentelor sau materialelor sportive folosite;

- *Informarea cu celeritate* a antrenorului si medicului *despre orice modificare a starii de sanatate* personala sau a membrilor familiei, indiferent daca sportivul se gaseste la antrenament sau acasa;

2 - Antrenamentul sportiv:

a) *locul de desfasurare a lectiei* de antrenament trebuie sa fie in aer liber in spatii special amenajate (stadioane, poligoane, etc.) pe cat posibil sau in zone izolate care sa permita atat distantarea sociala, cat si atingerea obiectivelor de pregatire propuse;

b) *numarul sportivilor si a personalului* tehnic care participa in acelasi timp la activitate trebuie sa fie in grupuri dispersate de *maximum trei personae* care sa pastreze distanta sociala;

c) *deplasarea* la si de la locul de antrenament trebuie sa se faca cu mijloace proprii (auto, biciclete, etc.), sau cu mijloacele auto ale FRSB cu evitarea transportului in comun si respectarea distantarii sociale.

d) *sportivii, antrenorii, personalul medical sau din stafful tehnic*, trebuie sa respecte inainte, in timpul si dupa antrenament normele de igiena personala si generala (masca, manusi,

substante de igienizare). Echipamentul sportiv folosit, materialele si instalatiile utilizate trebuiesc igienizate inainte si dupa folosire;

- e) *la locul de desfasurare* al antrenamentului trebuie sa existe sursa de apa si substante pentru igiena imediata;
- f) *Sportivii, antrenorii si restul personalului auxiliar* care participa la organizarea si desfasurarea sau monitorizarea antrenamentului *la sosire* trebuie sa fie testati (temperatura, starea generala) de catre personalul medical;

Nota finala: orice modificare a starii generale de sanatate a sportivilor, antrenorilor, personalului tehnic auxiliar trebuie anuntata de urgenta structurilor medicale. Persoana afectata chiar cu forme de manifestare minore trebuie indepartata de urgenta din anturajul grupului de antrenament pana la clarificarea situatiei.

SECRETAR GENERAL

Puiu GASPAR