



Koronavirus (SARS-CoV-2) i COVID-19 bolest

Upute jedriličarskim klubovima za organizaciju treninga

Verzija 1.0 – 10. svibanj 2020

**Coronavirus (COVID-19)
Upute jedriličarskim klubovima za organizaciju treninga
Verzija 1.0 – 10. svibanj 2020 (NN)**

Koronavirus (COVID-19)

Upute jedriličarskim klubovima za organizaciju treninga

Izdanje

Hrvatski jedriličarski savez

Osječka 11

21000 Split

Verzija 1.0 – 10. svibanj 2020

Tel: +385 (0)21 345 788

Email: hjs@hjs.hr

Web: <https://www.hjs.hr>

Hrvatski jedriličarski savez (HJS) je hrvatska krovna jedriličarska organizacija.

Međunarodni naziv za Hrvatski jedriličarski savez je **Croatian Sailing Federation**.

Osnovan je 1940., a obnovljen je 18. prosinca 1950. u Zagrebu.

Od međunarodnih organizacija, članom je Međunarodnog jedriličarskog saveza (World Sailing - WS, prije ISAF) i Europskog jedriličarskog saveza (European Sailing Federation (EUSAF)) od 2. veljače 1992. godine.

Sadržaj

1.	Uvod.....	4
2.	Mjere osobne zaštite od COVID-19 za sudionike treninga.....	6
3.	Procjena rizika	8
4.	COVID-19 Plan mjera za ublažavanje rizika prijenosa virusa tijekom trenažnog procesa.....	9
5.	Informiranje prije treninga	12
6.	Probir/provjera prije treninga	12
7.	Komunikacija i osvježavanje rizika	13
10.	Nadzor sudionika treninga.....	13
Prilog – Obrazac evidencije sudionika treninga.....		
14		

1. Uvod

Ove je smjernice izradio Hrvatski Jedriličarski Savez (HJS), kao odgovor na trenutnu pandemiju korona virusa (COVID-19), kako bi podržao sve naše jedriličarske klubove i sportaše. Namjena im je pomoći u provođenju savjeta agencija Ujedinjenih naroda, uključujući Svjetsku zdravstvenu organizaciju (WHO), Međunarodni olimpijski odbor (IOC), Europskog centra za prevenciju i kontrolu bolesti (ECDC) kao i Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo (HZZZ) te uputa izdanih od Svjetske jedriličarske federacije / World Sailing (WS).

COVID-19 je zarazna bolest koja se prenosi korona virusom (SARS-CoV-2) i koja može dovesti do teškog akutnog respiratornog sindroma i upale pluća. Prvi je put prijavljena u prosincu 2019. godine u Wuhanu u Kini. Virus je sada raširen globalno. Cjepivo trenutno nije dostupno a zdravstvene vlasti širom svijeta angažirane su na suzbijanju pandemije primjenom preventivnih mjera radi ograničavanja i usporavanja širenja prijenosa virusa. 30. siječnja 2020., generalni direktor Svjetske zdravstvene organizacije, nakon savjeta Odbora za hitnost, sazvanog u skladu s Međunarodnim zdravstvenim propisima (IHR 2005.), proglasio je trenutnu epidemiju COVID-19 zdravstvenom hitnošću od međunarodnog značaja. 11. ožujka, Svjetska zdravstvena organizacija proglasila je da je COVID-19 postao pandemija zbog brzine i razmjera prijenosa, a ne zbog težine bolesti.

Ovaj veliki javno zdravstvo izazov zahtijeva usku suradnju međunarodnih agencija, vlada i organizatora sportskih natjecanja, kako bi se zaštitilo zdravlje sudionika i šire zajednice. Zbog nepredvidivog širenja trenutne pandemije došlo je do pogoršanja situacije u cijelom svijetu, što ima značajan utjecaj na pripreme sportaša za predstojeće *Olimpijske igre Tokio 2020.* koje su se trebale održati od 24. srpnja do 9. kolovoza 2020. godine.

U postojećim okolnostima, 30. ožujka, Međunarodni olimpijski odbor (IOC), Međunarodni paraolimpijski odbor (IPC), Organizacijski odbor Tokio 2020., Uprava Tokija i japanska vlada, dogovorili su nove datume igara XXXII. Olimpijade u 2021. godini.

Olimpijske igre Tokio 2020. održati će se od 23. srpnja do 8. kolovoza 2021. godine.

Odgadanje većine međunarodnih velikih sportskih događaja daje zdravstvenim vlastima i svima koji su uključeni u njihovu organizaciju dodatno vrijeme za upravljanje rizicima koji su analizirani i praćeni razvojem pandemije COVID-19.

Cijela svjetska jedriličarska zajednica promptno je reagirala na ovu pandemiju i *World Sailing* (WS) kontinuirano na svojim web-stranicama objavljuje najnovije informacije i savjete dostupne na <https://www.sailing.org/medical/index.php>. Upravo je jedrenje bilo prvi sport u svijetu, koji je objavio upute za organizatore jedriličarskih natjecanja tijekom COVID19 pandemije. Upute koje možete pronaći na njihovim stranicama koriste informacije sadržane u ključnim dokumentima za planiranje masovnih okupljanja u kontekstu trenutne epidemije COVID-19 (dostupne su na: <https://www.who.int/publications-detail/key-planning-recommendations-for-mass-gatherings.in.the-context-of-the-current-covid-19-outbreak>). Također vam preporučamo da uz ove upute koristite *World Sailing Medical Guidelines for the International Team Coach* dostupne na: <https://www.sailing.org/medical/index.php>

Hrvatski jedriličarski savez razumije značajne izazove sa kojima se susreću naši sportaši, posebno u pogledu propisa o putovanjima i različitim ograničenja u organizaciji sportskih događaja, a koja se i dalje svakodnevno mijenjaju u skladu s novim saznanjima o ovoj epidemiji. Osim što smo usredotočeni na pomaganje našim olimpijcima da riješe sve izazove predstojećih olimpijskih kvalifikacija, sve u nadi da će se ova pandemija zaustaviti na onoj razini koja te, pred-olimpijske kvalifikacijske događaje i omogućava, cilj nam je našoj cjelokupnoj jedriličarskoj zajednici omogućiti bavljenje jedrenjem te neophodne trenažne aktivnosti na klupskoj razini.

2. Mjere osobne zaštite od COVID-19 za sudionike treninga

Virus SARS CoV-2 uzročnik COVID-19 bolesti prenosi se s čovjeka na čovjeka ponajprije putem kapljica od osobe sa COVID-19 bolešću kao i osoba u inkubacijskom razdoblju zaraženih virusom. Kad netko zaražen respiratornom bolešću poput COVID-19 kašlje ili kiše, time izbacuje male kapljice koje sadrže virus a koje padaju na okolne predmete i površine. Druge osobe zaraze se dodirivanjem tih predmeta ili površina a zatim dodirivanjem očiju, nosa ili usta, čime se virus unosi u organizam. Također, predmeti, površine ili ljudi mogu se kontaminirati, ako ih se nakon kihanja ili kašljanja u ruke - dodiruje. Ljudi se također mogu zaraziti i ako udišu kapljice koje osoba s COVID-19 bolešću ili u inkubaciji iskašlje, ili izdiše.

Standardnim mjerama zaštite i suzbijanja infekcije naglašena je vitalna važnost higijene ruku i *respiratorne etiketei* za svaku osobu.

Posebice je važno:

- Često pranje ruku sapunom i toplom vodom ili upotreba alkoholnih pripravaka (najmanje 70% alkohola) trljanjem ruku 20 sekundi; Dezinficijensi na bazi alkohola su poželjni ako ruke nisu vidno zaprljane; ruke treba oprati sapunom i vodom kada su vidno zaprljane;
- Izbjegavanje dodirivanja lica rukama, uključujući usta, nos i oči;
- Pokrivanje nosa i usta jednokratnim maramicama kod kihanja/kašljanja ili ispuhivanja nosa;
- Ako maramice nisu dostupne, treba prekriti nos i usta rukavom odjeće i kašljati ili kihati u savinuti lakat;
- Sve uporabljene maramice trebaju se odmah odložiti u zatvorenu kantu za smeće;
- Treba nastojati zadržati barem 1,5 metar udaljenost od drugih ljudi, posebno onih koji se ne osjećaju dobro i kašlju/kišu ili imaju povišenu temperaturu. (Ako su preblizu, drugi mogu potencijalno udahnuti iskašljane kapljice);
- Kada od nekog primete hranu i vodu na treningu ili natjecanju, s njima se treba postupati pažljivo, izbjegavajući unakrsno kontaminiranje (npr. Koristiti pojedinačne boce s vodom, pred-pakirane obroke itd.)
- Sportaši ne bi trebali dijeliti odjeću, sapun ili druge osobne predmete.
- Svu osobnu opremu za jedrenje (npr. „mokra odijela“, nazuvke, rukavice) treba redovno i pažljivo čistiti i dezinficirati (slijedite postupke opisane u poglavljima V i VIII *WS Medical Guidelins for the International Team Coach* dostupnih na: <https://www.sailing.org/medical/index.php>)

Iako maske za lice mogu pružiti određenu zaštitu - posebno ako postoji rizik od izloženosti tijekom interakcije s drugim osobama kod kojih se pojavljuju simptomi respiratorne infekcije - rutinska uporaba maski za lice općenito se ne preporučuje kao zaštita od COVID-19. Higijena ruku i *respiratorna etiketa* smatraju se daleko važnijim. Preporučamo vam da nosite zaštitne maske u situacijama kada se ne može izbjeći bliski kontakt (primjerice kod kontrole na ulazu u klub/marinu).

3. Procjena rizika

Iako trening jedriličara za razliku od jedriličarskih natjecanja ne predstavlja tzv. *Masovno okupljanje (Mass Gathering)** svaki ovakav događaj u vrijeme pandemije zahtijeva temeljito planiranje i koordinaciju, a vaš klupski liječnik i tijela javnog zdravstva s kojima će surađivati, moraju znati što u procjeni rizika trebaju tražiti. Da bi mogli izraditi odgovarajuću procjenu a nadležni Stožer civilne zaštite mogao donijeti adekvatnu odluku, u tome će im biti potrebna vaša pomoć i suradnja kako bi se upoznali sa specifičnostima jedriličarskog sporta i njegovim rizicima.

To se može provesti u tri koraka:

- Procjena rizika: Što se može dogoditi i koliko je vjerojatno da će se dogoditi?
- Nadzor: kako ćemo znati da se to događa (izvještavanje)?
- Odgovor: Koje ćemo akcije poduzeti kada se dogodi?

Procjena rizika je ključni element u planiranju sigurnog treninga. To je kontinuirani proces koji bi se trebao odvijati kroz razdoblje koje vodi do treninga i tijekom treninga, počevši od početnog koncepta ovih *Uputa* i zaustavljajući se tek nakon što je trening završen. Trebao bi uključivati i kontinuirane procjene, kako vaš plan i mjere koje ste poduzeli odgovaraju povećanim zdravstvenim rizicima povezanim s trenažnim procesom. Postupak procjene rizika treba i dokumentirati.

Razina rizika za svaki faktor, funkcija je dviju varijabli: vjerojatnosti pojave prijetnje i posljedica (utjecaja) tog događaja. Karakterizacija rizika ovisi o pitanju koje se postavlja (vjerojatnost i ranjivost). Na primjer, mnoga pitanja koja karakteriziraju rizik mogu se postaviti o svakoj potencijalnoj prijetnji za javno zdravlje:

- Kakav je utjecaj na trening?
- Kakav je utjecaj na javno zdravlje?

Odgovori mogu biti:

- **Vrlo nizak** - Ukupni rizik od prijenosa i daljnjeg širenja COVID-19 u odnosu na okupljanje (trening) smatra se vrlo malim. Mala ili nikakva posljedica ili ometanje trenažnog procesa.
- **Nizak** - Ukupni rizik od prijenosa i daljnjeg širenja COVID-19 u odnosu na okupljanje (trening) smatra se malim. Provjeriti, mogu li se mjere ublažavanja rizika poboljšati. Mali utjecaj na sam trening - može se upravljati rizikom uz mali utjecaj na sam trening.
- **Umjereni** - Ukupni rizik od prijenosa i daljnjeg širenja COVID-19 u odnosu na okupljanje (trening) smatra se umjerenim. Treba učiniti značajne napore na poboljšanju mjera ublažavanja rizika ili na smanjenju rizika od prijenosa. Postoji kontrolirani utjecaj na trening i ugled kluba. Postoje slučajevi bolesti ili smrti povezani s treningom.

*Masovnim okupljanjem se bez obzira na njegovu veličinu i vrstu smatra događaj, koji zbog većeg broja sudionika ima potencijal da preoptereći planirane resurse zdravstvenog sustava.

- **Visok** - Opći rizik od prijenosa i daljnjeg širenja COVID-19 u odnosu na okupljanje (trening) smatra se visokim. Treba učiniti značajne napore na poboljšanju mjera ublažavanja rizika ili na smanjenju rizika od prijenosa. Treba razmotriti odluku o odgodi ili otkazivanju treninga. Utjecaj na održavanje treninga i ugled kluba je vrlo visok. Više smrtnih slučajeva ili slučajeva bolesti povezanih sa treningom.

- **Vrlo visok** - Ukupni rizik od prijenosa i daljnjeg širenja COVID-19 u odnosu na okupljanje (trening) smatra se vrlo visokim. Uzrokuje otkazivanje treninga. Značajan štetni utjecaj na trening i reputaciju kluba. Znatan gubitak života i ozbiljni slučajevi bolesti.

Jedriličarski treninzi i natjecanja uglavnom spadaju u kategoriju **vrlo niskog i niskog rizika** za prijenos zaraznih bolesti, ali uz izbijanje COVID-19 epidemije mogu spadati i u kategoriju umjerenog, visokog ili vrlo visokog rizika. Nakon što je pandemija započela, više regata olimpijskih kvalifikacija je kategorizirano je kao vrlo *visoki rizik* i posljedično otkazano. Isto se dogodilo s treninzima jedriličara i okupljanjima zbog treninga u klubovima. S boljim upoznavanjem samog virusa i načina njegovog prijenosa kao i osobitosti epidemije, uz poštivanje mjera ublažavanja rizika ponovo su započeti treninzi a u pripremi je nekoliko velikih jedriličarskih regata.

Učinjenim procjenama rizika u suradnji s *World Sailing Medical Commission*, *Hrvatski jedriličarski savez* donio je procjenu da jedriličarski treninzi uz pridržavanje mjera ublažavanja rizika spadaju u kategoriju **vrlo niskog ili niskog rizika**. Prilikom izrade procjene rizika uzeta je u obzir temeljna činjenica da niti je uputno, niti je moguće težiti „nultom riziku“ te činjenica da rizik ovisi i trenutnoj epidemiološkoj situaciji na nekom području. Stoga je neophodno da vaša odluka o početku treninga bude donesena u suradnji s nadležnim zavodom za javno zdravstvo.

Na temelju procjene rizika ocijenjeno je da specifičnosti jedriličarskog sporta koje su njegov integralni dio (sport na otvorenom, individualni sportaši bez kontakta s publikom, vjetar, nošenje rukavica, redovno pranje brodova i opreme, odvojenost od trenera i publike) ili se kao potencijalno rizične lako mogu ublažiti, imaju značajan potencijal za prevenciju i čine jedriličarska događanja, uključujući trenažni proces, mnogo sigurnijima u usporedbi s drugim sportovima.

4. COVID-19 Plan mjera za ublažavanje rizika prijenosa virusa tijekom trenažnog procesa.

Ovaj plan mjera izrađen je u skladu s identificiranim rizicima za prijenos SARS CoV-2 virusa tijekom trenažnog procesa. Ove mjere mogu pomoći pri dobivanju odobrenja od nadležnih Stožera civilne zaštite kako bi se sportašima omogućilo treniranje. Trening u elitnom sportu kakvo je jedrenje, vrlo je kontrolirano okruženje i svaki klub bi trebao biti u mogućnosti na sveobuhvatan način razviti svoj vlastiti COVID-19 plan za ublažavanje rizika, ovisno o specifičnostima organizacije i tehničkim mogućnostima samog kluba. U tome se treba služiti ovi smjernicama kao osnovom takvog plana koji će biti poslan nadležnom Stožeru civilne zaštite. Ukoliko za takve dopune nema potrebe, ovaj predloženi plan mjera, biti će dostatan. U slučaju dvojbi, sve potrebne informacije dobiti ćete od odgovarajuće službe HJS i njegove Zdravstvene komisije na: hjs@hjs.hr.

Plan mjera ublažavanja rizika za prijenos COVID-19 virusa tijekom treninga:

- Područje marine/kluba koji se koristi u trenažnom procesu treba zatvoriti za širu javnost.
- Prije dolaska na trening i ulaska u prostor kluba/marine svi sportaši i drugi sudionici treninga (treneri, tehničko osoblje) trebaju obavijestiti glavnog trenera ili drugu odgovornu osobu u klubu ukoliko su posjetili područje na kojem su u proteklih 14 dana prijavljeni slučajevi COVID-19 ili ako su bili u bliskom kontaktu s nekim s respiratornim simptomima tko je bio na području gdje ima slučajeva zaraze COVID-19-om ili su bili u kontaktu s nekim tko je zaražen. Ovu informaciju treba pružiti prije osobnog dolaska na trening, najbolje telefonom ili elektronski, kako bi je odgovorni mogli proslijediti nadležnom Zavodu za javno zdravstvo i takvoj osobi eventualno zabraniti pristup treningu i ulazak u klub/marinu dok se ne provedu potrebne mjere (testiranje, samoizolacija, itd).
- Na trening treba dolaziti i sa njega odlaziti pojedinačno, osobnim prijevozom.
- Uspostaviti odgovarajuće mjere probira na ulazima koje uključuju provjeru zdravlja (Kontrola tjelesne temperature). Svim sudionicima treninga s povišenom temperaturom (>37,2°C) zabraniti ulaz u klub/marinu i uputiti ih da se jave svom obiteljskom liječniku.
- Tijekom treninga treba poštivati mjere socijalne distance – udaljenost između sudionika od 1,5 m. Za timove i klase jedrilica gdje su u posadi dva natjecatelja, zbog specifičnih uvjeta jedrenja koja smanjuju rizik (vjetar, nošenje rukavica, stalni timovi) ovo pravilo se ne mora provoditi.
- Svaki sudionik trenažnog procesa, kao i službene osobe kojima se treba dopustiti ulaz na područje kluba/marine (sigurnost, mediji, tehnička služba, itd.), mora se podvrgnuti istoj kontroli kao i sudionici treninga a na njih se primjenjuju iste sanitarne mjere (npr. Nošenje maski, higijena ruku, evidencija dolaska, itd.).
- Sva dodatna okupljanja u klubu se zabranjuju (npr. Ceremonije, zabave, neformalna druženja itd.).
- Sve potrebne sastanke (npr. predavanja o taktici, analize treninga, itd.) treba održavati na otvorenom ili u velikim prostorijama s dovoljno prostora između sudionika (najmanje 1,5 m).

Prostoriju/prostor treba prethodno pripremiti ograničavanjem broja stolica u sobi i njihovim razmicanjem na željenu sigurnu udaljenost. Treba osigurati adekvatno ventiliranje prostorije a nakon sastanka prostoriju adekvatno očistiti i dezinficirati (upute na: <https://www.hzjz.hr/wptent/uploads/2020/03/Ciscenje-i-dezinfekcija-prostorije-bez-obiljelih-od-COVID-19-2.4.2020..pdf>)

- Posebnu pažnju je potrebno posvetiti izbjegavanju grupiranja na drugim mjestima okupljanja, poput mjesta distribucije hrane i vode (npr. organizirati distribuciju u dodijeljenim vremenskim intervalima uz nadzor trenera, korištenje osobnih boca za tekućinu. itd.).
- dozatori sa dezinfekcionim sredstvima na bazi alkohola (najmanje 70%) trebaju biti dostupni na svim ključnim mjestima u marini i prostoru kluba: ulaz, park za čamce, svlačionice, stanice za distribuciju hrane i vode, svi prostori za sastanke. Ako je moguće, rasporediti obučene volontere/članove kluba na takvim mjestima (ulazi - marina, sobe, mjesta okupljanja, mjesta distribucije ...) kako bi se osiguralo da svi slijede higijenske postupke. Ukoliko to nije moguće trener koji vodi trening mora osobno nadzirati da se jedriličari pridržavaju propisanih mjera te osobno osigurati ulaz u marinu/prostor kluba (npr. zaključavanjem).
- U marini i ostalim prostorima kluba treba biti postavljen odgovarajući broj kanti za otpatke s poklopcima za pohranjivanje uporabljenih jednokratnih maramica.
- Treba provoditi temeljitu dezinfekciju i čišćenje prostorija i opreme prije / između / nakon treninga.
- Treba napraviti jasan plan čišćenja i dezinfekcije objekata marine i kluba. Plan mora biti u pismenom obliku (kada, što, kako, tko) a mora sadržavati i obrazac za potpis osobe koja plan mora provoditi kao i vrijeme kada je postupak izvršen.
- Trebalo bi omogućiti upotrebu jednokratne osobne zaštitne opreme poput maski za lice na lako dostupnim i vidljivim mjestima.
- Treba izbjeći grupiranje u svlačionicama, a po mogućnosti (ako vrsta opreme to dozvoljava) jedriličari na trening trebaju dolaziti već odjeveni za trening. Kako zbog karaktera sporta i opreme, izloženosti vodi te mogućeg prevrtanja čamca, presvlaka i tuširanje mogu biti neophodni, korištenje svlačionice i tuševa može se dozvoliti pod uvjetom da ih koriste jedan po jedan jedriličar ili više njih ako su tehnički uvjeti takvi da omogućuju održavanje poželjne socijalne distance. Nakon svakog treninga treba biti izvršena odgovarajuća dezinfekcija prostora svlačionice i sanitarnih prostora/tuševa.
- Ako vremenske prilike dozvoljavaju, ovo se može učiniti i na otvorenom prostoru, primjerice tuširanje i presvlačenje neposredno nakon pranja i spremanja čamaca.
- Opće preporuke za osobnu higijenu, *respiratorna etiketa* i fizičko distanciranje od najmanje 1,5 metra od osoba koje pokazuju respiratorne simptome jesu posebno važne za sve sudionike treninga i moraju se omogućiti dostupnošću potrebnih sredstava (maske, gelovi, sapun, kante za otpad) kao i odgovarajućih informacija (npr. zdravstveni letci, plakati). (Vidi str. 6)
- Sve predmete u klubu koji se često dodiruju (ručke na vratima, oprema u teretan, itd.) Treba redovno i pažljivo čistiti i dezinficirati (slijedite postupke opisane u poglavlju V i VIII, *WS Medical Guidelins for the International Team Coach* dostupnih na: <https://www.sailing.org/medical/index.php> ili na :

[https://www.hzjz.hr/wptent/uploads/2020/03/Ciscenje-i-dezinfekcija-prostorije-bez-
oboljelih-od-COVID-19-2.4.2020..pdf](https://www.hzjz.hr/wptent/uploads/2020/03/Ciscenje-i-dezinfekcija-prostorije-bez-
oboljelih-od-COVID-19-2.4.2020..pdf)

- Važno je treneri svim sudionicima treninga osiguraju vrijeme i priliku da očiste ruke nakon kašljanja, kihanja, korištenja maramica ili nakon kontakta s predmetima ili površinama koji mogu biti kontaminirani.

Ako sportaši ili drugi sudionici u trening tijekom treninga razviju vrućicu, kašalj ili otežano disanje, važno je odmah potražiti liječničku pomoć i takvu osobu isključiti iz treninga i poslati je da se javi svome obiteljskom liječniku te o događaju obavijestiti nadležni Zavod za javno zdravstvo.

Svi sudionici treninga, uključujući zaposlenike na održavanju objekta, trebali bi poznavati plan preventivnih mjera i provoditi ga. Osoblje kluba/marine treba informirati prije započinjanja s treninzima kako bi se osiguralo da su upoznati sa svojim dužnostima kao i koja su očekivanja. Dokumentirani operativni plan koji se koristi kao osnova za informiranje, osigurat će da sve osoblje primi iste informacije.

Organizatori treninga trebali bi razmotriti i može li se trening izmijeniti, primjerice, broj sudionika u treningu mogao bi se smanjiti. Mjere kao što su odgoda ili otkazivanje treninga ili zahtjev da sudionici u treningu koji pripadaju rizičnoj skupini u njemu ne sudjeluju (npr. oni koji imaju veću vjerojatnost da imaju ozbiljna zdravstvena stanja, stariji članovi kluba, treneri stariji od 65 godina, itd.) trebaju biti uzete u obzir.

5. Informiranje prije treninga

Do kraja epidemije COVID-19, svim klubovima se savjetuje da svim sudionicima treninga pruže opće informacije o COVID-19 i njegovim preventivnim mjerama te provedu mjere suzbijanja i ublažavanja prije pokretanja trenažnog ciklusa. Prije započinjanja s treninzima, svi sudionici treninga (treneri, sportaši, roditelji, tehničko osoblje) trebali bi dobiti općenite informacije o COVID-19 bolesti koje su dostupne na web stranicama HZJZ <https://www.hzjz.hr/priopcenja-mediji/koronavirus-najnoviji-podatci/> te biti informirani o svim mjerama koje će se poduzeti i kojima će biti izloženi ukoliko odluče sudjelovati u trenažnom procesu. U svojoj komunikaciji prije započinjanja treninga, treba promicati pranje ruku, respiratornu higijenu i fizičko distanciranje.

Prije započinjanja treninga svaki klub treba imati popis osobnih podataka za kontakt sa svim sudionicima treninga uključujući trenere i tehničko osoblje, te roditelje ako se radi o maloljetnoj deci. Potrebni su adresa, telefon, e-mail svih sudionika za kontakt u slučaju hitnosti (npr. netko dobije neki od simptoma infekcije tijekom treninga ili na ulazu bude identificiran kao takav). Učinite to predujetom za sudjelovanje na treningu. Trebalo bi prije treninga jasno obavijestiti sve sudionike da će se ovi osobni podaci dijeliti s lokalnim tijelima za javno zdravstvo kako bi se omogućilo brzo traženje kontakata ako se za to ukaže potreba.

6. Probir/provjera prije treninga

Za sve sudionike treninga i tehničko osoblje preporučaju se prethodni zdravstveni probir, kako bi se osiguralo isključenje osoba s potencijalnim dodatnim rizicima (bolesti, lijekovi). Svi sudionici, trebaju proaktivno i redovito provjeravati svoje zdravstveno stanje (uključujući uzimanje temperature i nadzor nad bilo kakvim simptomima 14 dana prije započinjanja s treningom i tijekom trenažnog ciklusa). Svi koji namjeravaju sudjeluju u treningu a koji se loše osjećaju ili pokazuju simptome akutne respiratorne bolesti to moraju javiti odgovornoj osobi (npr. treneru) prije treninga i ne smiju sudjelovati/nazočiti treningu.

Za svaki trening osim što moraju biti poznati svi podaci za kontakt sa pojedinim sudionikom, mora se voditi protokol treninga u koji se upisuju svi sudionici (sportaši, treneri, tehničko osoblje). Prije započinjanja ciklusa treninga, mora biti određena osoba zadužena za vođenje i pohranjivanje protokola (obično trener ili službenik na ulazu u marinu). Uzorak obrasca protokola za trening nalazi se u **Prilogu A**. Njegova je svrha identificirati sudionike treninga koji će možda morati odgoditi svoje sudjelovanje te osigurati pravilno vođenje slučajeva od strane nadležnih zdravstvenih tijela u slučaju potrebe.

7. Komunikacija i osvještavanje rizika

HJS pružit će upute sportašima i njihovim timovima kako prepoznati znakove i simptome COVID-19. Učesnike treninga treba podsjetiti na plan i postupke koje trebaju slijediti ako član njihova tima pokazuje znakove i simptome akutne respiratorne bolesti. Preporučuje se pregledati web stranicu HZJZ i WS zbog COVID-19 bolesti. Organizatori treninga/klubovi trebali bi razviti strategiju komunikacije o riziku za COVID-19 prije započinjanja s treningom. Očekuje se da će takav događaj privući značajnu medijsku pažnju u kontekstu opasnosti od prijenosa bolesti i da bi široko dostupni i prisutni društveni mediji omogućili netočne i nepotrebne dezinformacije. Klubovi trebaju imenovati određenu osobu (voditelja) koja će voditi medijske aktivnosti i koja će biti zadužena za upravljanje svim vanjskim komunikacijama s državnim i lokalnim dužnosnicima, općom javnošću i medijima. Može se imenovati i glasnogovornik. Preporučljivo je uspostaviti nadzor nacionalnih i međunarodnih medija kako bi se glasine mogle rano suzbiti. Treba uspostaviti koordinaciju s glavnim web-lokacijama društvenih medija poput Twittera i Facebooka, Instagrama kako bi se poruke mogle koordinirati s platformama i u tome biti od pomoći.

8. Nadzor sudionika treninga

Tijekom treninga, cilj nadzora je brza identifikacija relevantnih događaja povezanih sa zdravljem, priopćavanje podataka o njima i odgovarajuće reagiranje. Tehničko osoblje (trener, liječnik, za to zadužena osoba) na lokaciji treninga trebali bi svakodnevno pratiti zdravstveno stanje svih sudionika, mjeriti temperature svih sudionika i pojavu simptoma bolesti (nagli početak barem jednog od slijedećih simptoma: povišena tjelesna temperatura, kašalj, kratak dah) i bilo kakve temperature iznad normalnih ili pojavu simptoma, prijaviti nadležnom Zavodu za javno zdravstvo a sudionika odmah isključiti iz treninga i uputiti svom obiteljskom liječniku.

Hrvatski jedriličarski savez je i dalje u bliskoj komunikaciji sa World Sailing Medical Commission, Hrvatskim olimpijskim odborom i Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo, kako bi pomno nadzirali dinamiku ove pandemije i savjetovali protumjere. Pozivam ovas da nas obavijestite želite li organizirati bilo kakve izravne konzultacije između organizatora treninga ili naših zdravstvenih službi. Također vjerujemo da je vrlo važno pružiti najnovije zdravstvene savjete sportašima i njihovim timovima koje su postavljene na stranicama HJS <https://www.hjs.hr/> i web-stanicama World Sailing na: <https://www.sailing.org/medical/index.php>

