**Procedura organizacji zajęć sportowych**

*Stowarzyszenie Jeleniogórski Okręg Ju-Jitsu bazując na oraz wytycznych Ministerstwa Sportu w sprawie wznowienia działalności sportowej, opartych na decyzjach Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego oraz podobnych opracowaniach Międzynarodowej Federacji WJJF oraz STOWARZYSZENIA Jeleniogórski Okręg Ju-Jitsu przygotowało zasady wznawianie działalności naszej organizacji w związku z epidemią COVID-19.*

**Termin:** od 18 maja po zniesieniu zasady dystansu społecznego, ale noszenie maski pozostanie obowiązkowe

**Warunki zdrowotne:**

-ograniczenie liczby i liczebności grup szkoleniowych

--noszenie maseczki

--gest barierowy Covid-19

**Ogólne zalecenia aktywności:**

-ćwiczenia w parach

-wszelkie metody szkolenia, dostosowane do poszanowania higieny oddechowej i gestów barierowych

**Proponowane ogólne zasady wznowienia szkolenia w sali gimnastycznej:**

Limity osób, które będą mogły jednocześnie korzystać z danego obiektu, zostały dostosowane do ich powierzchni.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Powierzchnia** | **Liczba osób korzystających** | **Liczba trenerów** |
| do 300 m² | 12 | 1/dla Wjjf 2 |
| od 301 m² do 800 m² | 16 | 2 |
| od 801 m² do 1000m²  | 24 | 2 |
| powyżej 1000m²  | 32 | 3 |

**Zalecenia zdrowotne, które należy wziąć pod uwagę przed pójściem na trening:**

-Nie przebywasz w gospodarstwie domowym z osobą, u której stwierdzono zakażenie COVID-19 na mniej niż 24 dni przed wznowieniem treningów

-Masz dobry ogólny stan zdrowia -ważne badania lekarskie

-Nie mieszkasz z osobą z grupy podwyższonego ryzyka(> 70 lat, przewlekła choroby)

-Jeśli miałeś COVID-19 i byłeś hospitalizowany, musisz skonsultować się z lekarzem przed wznowieniem treningów (może być konieczne 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, katar, kaszel, duszności, ból w klatce piersiowej, zmęczenie, utrata smaku lub węchu, biegunka itp.)

-**Przed wznowieniem treningów wypełnij i przekaż trenerowi (mailem) Kwestionariusz Sanitarny opisujący Twój stan**

**Ogólne zasady organizacji treningów**

 -harmonogram czasowy treningu dla dzieci do 10 lat:

 •5 do 10 minut od wejścia do recepcji klubu do rozpoczęcia treningu

 •Trening 45 minut

 •5 do 10minut od końca treningu do wyjścia z planszy

 •+15 minut dodatkowy czas między treningami, aby uniknąć krzyżowania się różnych grup

-harmonogram czasowy treningu dla zawodników starszych > 10 + ustala trener, rekomendacje dla standardowej jednostki 120 minutowej

 •5 do 10 minut od wejścia do recepcji klubu do rozpoczęcia treningu

 •Trening 120 minut

 •5 do 10minut od końca treningu do wyjścia z planszy

 •+15 minut dodatkowy czas między treningami, aby uniknąć krzyżowania się różnych grup

 - organizacja treningu i zasady korzystania z obiektu zgodne z regulaminem ustalonym przez zarządzającego obiektu

 - liczebność grup treningowych zgodna z aktualnie obowiązującymi przepisami,

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

-program treningu ustala trener odrębnie dla każdej grupy wiekowej

**Rekomendacje dla zawodników (wspólne dla wszystkich grup wiekowych)**

:-przed treningiem należy wziąć prysznic z myciem włosów

-upewnij się, że twoje ubrania treningowe zostały wyprane

-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 umieść swoje ubrania treningowe pod dresem (+ kurtka, jeśli to konieczne), aby nie zabrudzić się podczas podróży na salę 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, maseczka treningowa, butelka wody i kontakt do osoby, którą trzeba poinformować o ewentualnych problemach podczas treningu.

-w drodze na trening i z powrotem załóż maskę .

**Rekomendacje środków sanitarnych w recepcji sali treningowej :**

-instalacja recepcji przy wejściu na salę,

-kontrola temperatury ciała + wywiad zdrowotny/opcjonalnie/

-mycie rąk za pomocą dozownika żelu wodno-alkoholowego znajdującego się w recepcji

-obowiązek zmiany obuwia w miejscu przewidzianym w recepcji

-osoba towarzysząca (opiekun) opuszcza strefę przyjmowania/obiekt/, gdy tylko zawodnik zostanie uprawniony do wejścia na salę.

**Rekomendacje dot. środków sanitarnych od wejścia na salę 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 niezbędna do treningu (woda, żel antybakteryjny)

-zawodnik siedzi na planszy, z nogami skierowanymi na zewnątrz i dezynfekuje stopy żelem wodno-alkoholowym

-po zakończonych czynnościach higienicznych zawodnik oczekuje na zaproszenie przez trenera do udziału w treningu.

**Rekomendacje dot. środków sanitarnych podczas treningu:**

-trening rozpoczyna tradycyjne przywitanie

-przebiegu treningu, odbywa się w klasyczny sposób, z maseczką na twarzy

-rekomenduje się ograniczenie wymiany partnerów podczas treningu

-trening kończy zbiórka, a zawodnicy zostają zwolnieni przez trenera

**Rekomendacje dot. środków sanitarnych od końca treningu do wyjścia z sali:**

-zawodnik dezynfekuje stopy żelem wodno-alkoholowym, zakłada klapki, wkłada zestaw sanitarny do torby

-zakłada dres na strój i czeka, aż trener pozwoli mu wyjść z sali (na zawodników nieletnich < 14 lat czekają opiekunowie)

-zawodnik w miejscu wyznaczonym w recepcji zakłada buty i wkłada swoje klapki do torby-przed wyjściem myje ręce żelem antybakteryjnym.

**Rekomendacje dot. środków sanitarnych, należy podjąć po przybyciu do domu:**

-kąpiel

-wypranie stroju-dezynfekcja klapek

-uzupełnienie zestawu sanitarnego(żel antybakteryjny, chusteczki, maska treningowa).