

COVID-19 i sportske aktivnosti

Privremene smjernice za normalizaciju sportskih aktivnosti u svijetlu popuštanja protivepidemijskih mjera prema novom koronavirusu

Imajući u vidu trenutna naučna saznanja o novom koronavirusu (SARS-CoV-2), svako naglo popuštanje mjera prevencije, a posebno mjera fizičkog distanciranja, imalo bi višestruko multiplikovane efekte kako po obolijevanje tako i po umiranje. Samim tim poštovanje opštih mjera prevencije ima ključnu ulogu u uspješnom dugoročnom rješavanju problema sa novim koronavirusom.

Institut za javno zdravlje je, u saradnji sa Ministarstvom sporta i mladih i NKT-om, izradilo ove Privremene smjernice koje regulišu uslove pod kojima će se određene sportske aktivnosti obavljati u narednom periodu radi postepenog stvaranja uslova za normalizaciju sportske oblasti. Poštovanje opštih mjera prevencije je od ključnog značaja.

Otpočinjanje sportskih aktivnosti odobrava se u svim sportovima. Sportske aktivnosti realizovaće se po fazama, u skladu sa ovim Privremenim smjernicama. Ovo se odnosi na aktivnosti svih sportista koji su u nadležnosti nacionalnih sportskih saveza, sportskih klubova kao i sportskih društava, kao i na zajedničke i pojedinačne sportsko-rekreativne aktivnosti.

Osnovni principi za nastavak sportskih aktivnosti su:

1. Ponovno bavljenje sportskim aktivnostima može doprinijeti poboljšanju zdravstvenog, ekonomskog, socijalnog i kulturnog aspekta crnogorskog društva.
2. Ponovno bavljenje sportskim aktivnostima ne smije ni na koji način ugroziti zdravlje pojedinca ili zajednice.
3. Bavljenje sportskim aktivnostima zasnivaće se na objektivnim zdravstvenim i naučnim informacijama kako bi se osiguralo da se sprovede bezbjedno i bez rizika po zdravlje kao i da ne bi doprinijeli lokalnoj i raširenoj transmisiji COVID-19.
4. Sve odluke o ponovnom pokretanju sportskih aktivnosti moraju se donositi uz pažljivo pozivanje na ove Privremene smjernice i to tek nakon bliskih konsultacija nacionalnih sportskih saveza sa Institutom za javno zdravlje, Ministarstvom sporta i mladih i NKT-om.
5. Dosadašnji dokazi ukazuju da sportska aktivnost na otvorenom predstavlja niži nivo rizika za prenos COVID-19. Nema jasnih naučnih podataka o rizicima sportskih aktivnosti u zatvorenom prostoru, ali u ovom trenutku se pretpostavlja da je rizik veći nego za sportske aktivnosti na otvorenom, čak i ako su preduzeti slični koraci ublažavanja i prevencije.
6. Sportske aktivnosti koje podrazumijevaju učešće više sportista će se u narednom periodu razvijati postepeno, kroz tri faze. Prva faza podrazumijeva individualne treninge, bez kontakta. Druga faza uključuje obavljanje trenažnih aktivnosti u grupama, gdje je omogućen kontakt, a treća faza takmičenja.
7. Striktne mjere ublažavanja rizika (uključujući izbjegavanje i fizičko distanciranje) moraju se primjenjivati na sve druge aktivnosti u zatvorenom prostoru koje su povezane sa sportom (npr. boravak u klupskim prostorijama, teretanama i slično).



8. Za sportiste i sportske organizacije mjere navedene u ovim smjernicama smatraju se minimalnim osnovnim standardom koji treba da budu ispunjeni prije nastavka treninga i aktivnosti. Sve dodatne mjere posebno one za specifične sportove koje za cilj imaju dodatno očuvanje zdravlja sportista su poželjne.
9. U svakom trenutku sportske organizacije moraju odgovarati i poštovati direktive i naredbe nadležnih zdravstvenih organa – Ministarstva zdravlja. Ponovno eventualno otkrivanje lokalnih žarišta mogu zahtijevati od sportskih organizacija da ponovo ograniče aktivnosti te, samim tim, sportske organizacije moraju biti spremne da reaguju na odgovarajući način. Otkrivanje pozitivnog slučaja COVID-19 u sportskoj organizaciji rezultiraće standardnim javnozdravstvenim odgovorom, koji bi mogao uključivati karantin cijelog tima ili velike grupe, kao i svih bliskih kontakata.
10. Za sada, zdravstveni rizici povezani sa masovnim okupljanjima su takvi da u doglednoj budućnosti treninzi i sva sportska takmičenja treba da budu organizovana bez gledalaca, sa minimalnim pomoćnim osobljem neophodnim za podršku održavanju treninga i takmičenja.
11. Mjesta namijenjena za treninge i takmičenja po potrebi će se običi i ocijeniti kako bi se osiguralo da se preduzimanje mjera za smanjenje rizika za one koji učestvuju u sportu i one koji prisustvuju sportskim događajima obavlja na propisan način.
12. Sigurnost i dobrobit cjelokupnog crnogorskog društva biće prioritet u svim daljim i konkretnim odlukama o ponovnom uspostavljanju takmičarskih sportskih aktivnosti, koje će razmatrati Institut za javno zdravlje, Ministarstvo sporta i mladih i NKT.
13. Odgovornost za poštovanje navedenih Privremenih smjernica je na nacionalnim sportskim savezima, sportskih klubovima, sportskim društvima, sportistima, stručnim licima u sportskim organizacijama kao i menadžmentu sportskih objekata, u okvirima svojih nadležnosti.

Svi sportovi	Faza A (06.05.-18.05.2020)
Opšti opis aktivnosti	<p>Dozvoljene su aktivnosti koje sportista izvodi individualno.</p> <p>Nema kontakta između sportista i / ili drugog osoblja. Primjeri dozvoljenih aktivnosti - fizičke vježbe, kondicioni treninzi itd.</p> <p>Trening snage i specifični trenažni procesi za određene sportove dozvoljeni su pod određenim uslovima koji podrazumijevaju redovno održavanje higijene ruku i dezinfekciju sprava nakon korišćenja.</p> <p>U dijelu na kome se obavlja trening mora se ograničiti broj istovremeno prisutnih sportista, trenera, sportskih stručnjaka i tehničkih lica najviše na 12.</p> <p>Za svakog sportistu mora postojati prostor od minimum 10 kvadratnih metara.</p>
Opšte mjere prevencije	<p>Nema zadržavanja u prostorijama ili na terenu nakon treninga a vremenski razmak između završetka treninga jedne grupe sportista i početka treninga druge grupe sportista mora biti minimum 30 minuta.</p> <p>Osnovni princip treba da je „Uđite, trenirajte i izađite“ dođite spremni za trening / fizičku aktivnost, skratite vrijeme boravka u zajedničkim prostorijama / čekaonici i sl. i što manje vremena provodite u malom zajedničkom zatvorenom prostoru.</p> <p>Zabranjen je trening u slučaju bilo kakvih respiratornih simptoma koji mogu ukazivati na COVID - 19. U tom slučaju, osoba sa simptomima se odmah upućuje doktoru, a sportska organizacija taj događaj prijavljuje nadležnoj zdravstvenoj instituciji.</p>

	<p>Stroga primjena mjera lične higijene - redovna higijena ruku prije i nakon treninga.</p> <p>Nije dozvoljeno dijeljenje opreme za vježbanje, predmeta i zajedničkih prostorija – svlačionica, tuš kabina i sl.</p> <p>Zabranjeno je dijeljenje flaša ili peškira.</p>
Prisustvo publike	Bez prisustva publike.

Sportisti i rekreativci ne bi trebalo, u ovom trenutku, da se vraćaju sportskim aktivnostima ako su se u zadnjih 14 dana loše osjećali ili su imali kontakt sa poznatim ili sumnjivim slučajem COVIDa-19. U trenutnoj epidemiološkoj situaciji, iako je udio asimptomatskih kliconoša izuzetno visok, bilo koja osoba sa respiratornim simptomima (kašalj, bol u grlu, povišena tjelesna temperatura ili nedostatak daha), čak iako su simptomi blagi, treba se smatrati mogućim slučajem COVID-19.

Članovi sportskih organizacija ne smiju se baviti sportskim aktivnostima niti posjećivati sportske terene i poligone za rekreaciju ako se ne osjećaju dobro. Svako ko je bolestan treba da kontaktira Call centar na 1616 – odnosno da postupa u skladu sa preporukama Instituta za javno zdravlje. Sportisti i rekreativci inficirani novim koronavirusom treba da se suzdržavaju od treninga i vježbanja (i kod kuće) sve do potpunog oporavka.

Takođe, ne smije se zaboraviti da se sve osobe koje se vraćaju sportu i vježbanju nakon perioda društvene izolacije, nalaze u povećanom riziku od povreda. Klubovi i pojedinci trebalo bi da primijene postupni povratak trenažnom procesu kako bi ublažili rizik od povreda, shvatajući da će nagli porast opterećenja trenažnih aktivnosti stvoriti predispozicije za povrede.