

cím:

1146 Budapest,
Istvánmezei út 1-3.

telefon:

+36 1 460-6843

internet:

www.atletika.hu

e-mail:

titkarsag@atletika.hu

Tisztelt Atléták, Edzők és Szakosztályok!

A kijárási korlátozások enyhítése kapcsán a Szövetség az alábbi kéréssel fordul Önökhöz.

Az OSEI állásfoglalása alapján a Dr. Kiss Marianna – a Magyar Atlétikai Szövetség keretorvosa, az OSH vezető sportorvosa, az EA Orvosi és Doppingellenes Bizottságának tagja – által összeállított, **szabadtéri atlétikai edzésekre és versenyekre vonatkozó orvosi ajánlás** szigorú betartását kérjük mindenkitől:

- Az edzéseket javasolt a nap folyamán időben órarendi beosztással elosztani, hogy minél **kevesebben, kisebb csoportokban, de 15 főnél nem többen** legyenek egyszerre egy helyszínen az atlétikai pálya területén belül.
- A sportolók mellett az edzők védelme is kiemelkedően fontos. Mivel az edzők szükségszerűen sok emberrel kerülnek kontaktusba, javasolt számukra szájmasc (száját és orrot is fedő, arcra pontosan illeszkedő) folyamatos viselése. Javasolt, hogy szükség esetére tartsanak maguknál egyszer használatos gumikesztyűt. A közös használatban levő tárgyakat, felületeket csak ezzel érintsék.
- **A 65 év feletti és a veszélyeztetett csoportba tartozó edző** kollégák egészségére kiemelt figyelmet kell fordítani, hiszen a vírus szövődményei őket fokozottan veszélyeztetik. Ezért kérjük, hogy ők továbbra is keressék az online edzésvezetés és tanácsadás lehetőségét, csak a legszükségesebb helyzetekben hagyják el otthonaikat. Ha a helyettesítésük nem megoldott és önkéntes szándékukról írásban nyilatkoztak az Egyesület/Szövetség felé, tarthatnak személyesen edzést. Ebben az esetben saját maguk védelme érdekében edzésen folyamatosan viseljenek szájmascot, szükség esetére tartsanak maguknál egyszer használatos gumikesztyűt.
- Minden edzésperiódus és/vagy verseny előtt töltsön ki minden résztvevő egy **komplex állapotfelmérő és kockázatelemző kérdőívet**, ezt értékelje és iktassa a sportegyesület.
- Minden edzés vagy verseny előtti estén a résztvevőknél történjen **otthoni lázmérés**, ezt dokumentálja a sportegyesület felé minden résztvevő versenyző, edző, stábtag.
- Az edzés helyszínére minden sportoló, stábtag, egészségügyi személyzet vagy egyéb munkatárs csak **contactless testhőmérséklet** ellenőrzést követően léphet be **(37,3°C), mely ellenőrzésről, valamint annak nyilvántartásáról** a sportszervezetnek kell gondoskodnia. Amennyiben a hőmérséklet mérése nem megoldott, tájékoztassák a sportolókat, hogy személyes használatra tartsanak maguknál saját elektronikus hőmérőt.

- Kerülni kell a felesleges **közvetlen testkontaktot** (érintések, kézfogás, öklözés, paksi). Amikor csak lehet, minden nyugalmi légző embertől 2 méteres távolságot kell tartani. A sporttevékenységet egy helyben végző (súlyzós erősítés, cardio, stretching, saját súlyos edzés), szaporább légzésű sportolótól 5 méteres távolságot, a futó sportolótól 6 méteres távolságot szükséges tartani.
- Az erősítő, kondicionáló, súlyzós edzéseket is szabadtéren kell végezni. Fokozott rendszerességgel történjen meg az eszközök és felületek fertőtlenítése. A közös használatban levő tárgyak, felületek érintése javasolt gumikesztyűben. A fedett helyiségek használata (futófolyosó, konditerem, öltözők, szauna, stb.) nem ajánlott.
- Edzés, sporttevékenység közben a köpés földre, kézbe, kesztyűbe, bárhova abszolút kerülendő, az arc, szem, száj érintése szintén.
- Az okostelefonok, tabletek használatát az edzés alatt lehetőleg mellőzzük. Ha mégis szükséges használni, kellő körültekintéssel tegyük: csak tiszta kézzel nyúlunk hozzá vagy használjunk gumikesztyűt, naponta akár többször is alkalmas szerrel tisztítsuk meg.
- A többek által megérintett és használt tárgyakat (pl. kilincsek, WC, csapok stb.) rendszeresen, naponta többször felületfertőtlenítő szerrel kell megtisztítani, a WC-ben tilos a közös kéztörölő használata, helyette papírtörölköző vagy kézszáritó ajánlott.
- A közös helyiségekben, bejáratoknál egyfázisú **alkoholoskézfertőtlenítő** legyen kihelyezve (falra szerelve, vagy kézi adagolók formájában).
- **Kézmosás** (legkevesebb 20 másodperc, minden területre kiterjedően) és kézfertőtlenítés (szárazra törölt kézen) rendszeres időközönként történjen meg, valamint minden étkezés előtt és után, minden mosdóhasználat előtt és után, minden köhögést és tüsszentést követően.
- Edzésre, versenyre eljutás és a hazatérés idején, versenyzőknek, edzőknek megbeszélések során szabályos **maszkhordás** indokolt, de ne érintsük sem a belső, sem a külső felszínét, csak a gumit vagy a kötőjét. Textil esetén mossuk, vasaljuk rendszeresen, papír esetén veszélyes hulladékként dobjuk el.
- Sem kulacs, sem vízgép, sem izotóniás keverőedény nem lehet közös használatban, mindenki otthonról hozzon **saját folyadékpótlást**.
- Az **öltözőhasználat teljes kerülésével**, mindenki otthonról sportruházatban érkezzen a tömegközlekedés kerülésével, minél kisebb létszámban, arcvédelemmel és a higiénés rendszabályok betartásával.
- Nem ajánljuk a közös **tusolók** használatát, a közös felszínek és a gőz, mint fertőzést továbbító közeg miatt. Edzést követően saját törölközővel szárítkozás, saját száraz-meleg váltóruha, majd a hazaérkezést követő azonnali tusolást javasoljuk.

cím:
1146 Budapest,
Istvánmezei út 1-3.

telefon:
+36 1 460-6843

internet:
www.atletika.hu

e-mail:
titkarsag@atletika.hu

- Ajánlás **terapeuták, gyúrók** részére: gumikesztyű és orvosi szájmaszk viselése kezelés- masszírozás-terápia közben is, minden kezelés előtt hőmérsékletmérés, egyszerre csak egy sportoló lehet bent a kezelő helyiségben. Kezelés előtt várakozás a terápiás helyiségen kívül és csak hívás után lehet belépni. Ágyon papírlepedő használata és folyamatos cseréje. Kezelés után ágyat fertőtleníteni, a helyiséget szellőztetni szükséges. Éjszakánként térfogatfertőtlenítés. Kerülendő minden nem fertőtleníthető vagy nem egyszerhasználatos terápiás-regenerációs eszköz (pl.: merülőmedencék, szauna, GameReady, nyirokmasszázs-eszközök).
- **Idegenbeli**, távoli verseny- és/vagy edzőhelyszín esetén kis létszámú közlekedési eszköz választása, utazás közben és egyébként is maszkhordás. Higiénés és távolságtartási szabályok betartása, szállodahasználattal kerülése.
- Kültéren a vonatkozó higiénés és távolságtartó szabályok értelmében, a fenti szabályok betartásával lehetséges felnőtt, utánpótlás, gyermek- vagy tömegsport edzéstevékenység vagy rendezvény.
- Az edzések újraindulásával párhuzamosan újra felhívjuk válogatott sportolóink figyelmét az **ADAMS holléti nyilvántartás** pontos töltésére, a TUE engedélyek naprakész létének fontosságára. A HUNADO tájékoztatása szerint a **doppingellenőrök** folytatják a vizsgálatokat, természetesen ők is csak szigorú higiénés protokollal dolgozhatnak:
https://www.antidopping.hu/editor_up/covid19_szabaly.pdf

Budapest, 2020. május 11.

Köszönettel:

Magyar Atlétikai Szövetség