

ПРОТОКОЛ ЗА ТРЕНИНГ НА СПОРТИСТИ ВО ПОЕДИНЕЧНИ СПОРТОВИ

- 1.** Организација на тренинзи е дозволена единствено во спортски објекти кои задоволуваат технички и сигурносни услови со можност за физичко растојание од 5м помеѓу секој спортист, односно да е обезбеден простор од 20м² по спортист со организација на тренингот за најмногу 5 лица вклучително и еден тренер со минимален број на технички лица (најмногу 2 лица)
- 2.** Во спортскиот објект да се обезбедат сите санитарно хигиенски услови
- 3.** Да се воспостави евиденција за тренингот со податоци за спортистите, тренерот, асистентот и други лица потребни за тренингот, за лесно следење на контактите
- 4.** Тренинзите се организираат по претходно направен распоред со список на спортисти и тренери
- 5.** Пред почеток на тренингот се прави термален скрининг и се забранува тренинг на лице со покачена температура и истото се отстранува
- 6.** Во случај на потреба на здравствен работник на тренингот при близок контакт со здравственото лице мора да се користат заштитни маски, ракавици и визир од страна на здравствениот работник
- 7.** Спортистите и тренерите доаѓаат на тренинг поединечно со свое возило и опрема и во опрема за тренинг, со што се избегнува користење на соблекувалните
- 8.** Во текот на тренингот се препорачува растојание од 5м помеѓу секој спортист и тренер како минимално растојание
- 9.** Тренингот да се обавува на отворен простор
- 10.** По завршување на тренингот опремата за тренинг и реквизитите се дезинфицираат со средство кое е 70% на база на алкохол
- 11.** Тренинзите во контактните спортови се препорачува секогаш да се одвиваат по принцип „ист спортист со ист тренер“
- 12.** Секој спортист мора да има шише со напитоци обележано со сопствено име
- 13.** По завршување на тренингот спортистите и тренерот заминуваат дома поединечно без користење на соблекувалните и туш кабините, почитувајќи ги мерките за физичко растојание



PROTOKOLL PËR TRAJNIMIN E SPORTISTËVE NË SPORTET INDIVIDUALE

- 1.** Organizimi i trajnimeve është i lejuar vetëm në objektet sportive të cilat mund të plotësojnë kushtet teknike dhe të sigurisë, me mundësi për distancë fizike prej 5m ndërmjet secilit sportist, gjegjësisht të sigurohet distancë prej 20m² për sportist me organizim të trajnimit për më së shumti 5 persona, përfshirë edhe një trajner me numër minimal të personave teknik (më së shumti dy persona)
- 2.** Në objektin sportiv të sigurohen të gjitha kushtet sanitare higjienike
- 3.** Të vendoset evidencë për trajnimin me të dhëna për sportistët, trajnerin, asistentin dhe personat e tjerë të nevojshëm për trajnimin, për lehtësimin e ndjekjes së kontakteve
- 4.** Trajnimet organizohen me orar të bërë paraprakisht, me listë të sportistëve dhe trajnerëve
- 5.** Para fillimit të trajnimit bëhet skringing termal dhe ndalohet trajnim për personit me temperaturë të lartë dhe i njëjti largohet
- 6.** Në rast se ka nevojë për punonjës shëndetësor në trajnim, gjatë kontaktit të afërt me punonjës shëndetësor, patjetër duhet të përdoren maska mbrojtëse, doreza dhe mbrojtëse plastike nga ana e punonjës shëndetësor
- 7.** Sportistët dhe trajnerët vijnë në trajnim individualisht me veturën e tyre dhe pajisje individuale dhe me pajisje për trajnim, gjë që shmang përdorimin e garderobave
- 8.** Gjatë trajnimit rekomandohet distancë prej 5m ndërmjet secilit sportist dhe trajner si distancë minimale
- 9.** Trajnimi të mbahet në ambient të hapur
- 10.** Pas përfundimit të trajnimit, pajisja për trajnim dhe rekuizitë dezinfektohet me pajisje që është 70 % me bazë alkooli
- 11.** Trajnimet në sportet me kontakt, rekomandohet gjithmonë të zhvillohen në princip “sportisti i njëjtë me trajnerin e njëjtë”
- 12.** Secili sportist duhet të ketë shishen e vet me lëngje ku do ta shënojë emrin e vet
- 13.** Pas përfundimit të trajnimit, sportistët dhe trajneri shkojnë në shtëpi individualisht pa bërë tush dhe pa hyrë në garderoberë duke respektuar masat për distancë fizike

