

ПРЕПОРАКИ ЗА ПРЕВЕНЦИЈА ОД КОВИД 19 ЗА КЛУБОВИ И ТРЕНЕРИ

ОРГАНИЗИРАЊЕ АКТИВНОСТ

- Активностите секогаш треба да бидат согласно препораките на владата и мерките за социјално дистанцирање, два метри оддалеченост вклучувајќи го и доаѓањето на терен.
- Ограничени активности и изнајмување на терени, тренирање еден на еден, мали групи и приватни часови.
- Скратена програма и одложен почеток на тренинзи, со пауза помеѓу два тренинга.
- Online или телефонско закажување со избегнување кеш наплата.
- Да се избегнуваат групни собири пред и после тренинг.
- Намалена бројка на вработени за време на тренинзите.
- Континуирана информација за сите активности кои ги планира клубот.
- Вработените во клубовите мора да носат маски. Вработените треба да ги мијат рацете и користат средство за дезинфекција често односно после секое допирање на предметите во клубот.
- Играчите треба да дојдат во клубот не повеќе од 10 минути пред почетокот на тренингот.
- Родителите/старателите треба да бидат во близина кај играчите до 18 години но истите не треба да бидат внатре во теренот каде се одвиваат тренинзите.
- **Родителите/старателите треба да потпишат писмена изјава дека се согласуваат со наведените мерки.**

ОБЕЗБЕДУВАЊЕ ЧИСТА ОКОЛИНА

- Често повеќе пати на ден чистење на сите подлоги – како шалтери, врати, кваки, купатила и тоалети.
- Сите маси, столици и клупи кои не се во теренот треба да бидат тргнати како би се одбегнало допирање на истите.
- Сите влезови на терените, скалите, држачите треба да бидат облепени со трака со информација за претпазливост за допирање или истите да бидат пребришани секој еден час со средство за дезинфекција.
- Сите влезови треба да бидат отворени како би се избегнало допирање на вратите.
- Таблите за резултат треба да бидат извадени од терените.
- На главниот влез од клубот треба да се постават сапуни за дезинфекција, средства за дезинфекција или марамници.
- Често сите да се потсетуваат, посебно јуниорите за миење на рацете и за важноста од хигиена.
- Да се постави информација за техниките за миење на раце и одржување хигиена.
- Ограничување на внатрешниот простор со затварање на гардеробите и тушевите.

ДА СЕ ОХРАБРУВА СОЦИЈАЛНО ДИСТАНЦИРАЊЕ

- Заради безбедност луѓето треба да држат растојание од 2 метри.
- Играчите треба да останат на својата страна од теренот, и да се одбегнува промена на страните.
- Да се ограничи контактот помеѓу играчите/учесниците и вработените.
- Да се препорача само еден родител/старател да го придружува своето дете во клубот.

ИЗВРШУВАЊЕ ТРЕНИНГ

- Треба да се организираат групни тренинзи само во случај доколку е запазено социјалното дистанцирање. Групните тренинзи треба да бидат ограничени на мали групи до 4 играчи + 1 тренер.
- Тренирањето на репрезентативци треба да биде закажано на посебни терени – и доколку е можно во посебен период.

- Поставување на играчите на теренот треба да биде на однапред поставени станици/позиции.
- Во најголемиот дел на тренинзите треба да се користат вежби низ игра наместо вежби со употреба на корпа.
- Да се намали употребата на помагала како маркери, линии, обрачи и останата опрема.
- Не дозволувајте играчите да ја допираат опремата. Топчињата треба да ги собира тренерот.
- Играчите треба да користат рекет - нога техника, да ги додаваат топчињата кон тренерот или противникот со цел да се одбегне допирање на топчињата.

ТЕНИСКИ ТОПЧИЊА

- Да се внимава играчите/учесниците да не ги допираат топчињата.
- Да се намали бројката на топчиња за секоја група, терен или денови во неделата и истите да бидат дезинфикцрани по завршување на секој тренинг.
- Да се заменат сите топчиња доколку постои сомнение дека личност со COVID-19 имала контакт со истите.
- Се препорачува дезинфекција со спреј на топчињата после секое играње. Се препорачува почеста употреба на нови топчиња.
- За време на сервирање играчите/учесниците треба да користат топчиња кои исклучиво тие ги допирале.

ТЕНИСКА ОПРЕМА

- Тениската опрема треба да биде допирана само од тренерот и често да биде чистена. Треба да се употребува средство за дезинфекција базирано на алкохол за чистење на опремата вклучувајќи ги рекетите, метите, машините за топчиња итн.
- Тренерите треба да имаат своја опрема која ќе ја користат за време на тренинзите и не треба да ја позајмуваат на други тренери како и не треба да позајмуваат од други тренери.
- Употреба на машини за топчиња е добра идеја за одржување тренинг со што би се одбегнало допирање на топчињата. Употреба на туба или корпи за собирање на топчиња е добра опција, истите го ограничуваат допирањето на топчиња.
- Да се одбегнува користење на непотребна опрема како линии кои се поставуваат на теренот и слични помагала.