

## **REGULAMENT din 13 mai 2020 privind condițiile necesar a fi respectate în vederea reluării antrenamentelor în cazul sporturilor individuale care se pot practica în aer liber**

### **CAPITOLUL 1: A. Considerații generale**

**1.** Măsurile prevăzute mai jos descriu cadrul în care sporturile individuale în aer liber pot fi practicate de către sportivi, după data de 15 mai 2020. Acest cadru este valabil exclusiv pentru activitățile sportive care se pot practica individual, în grupuri nu mai mari de 3 persoane și în aer liber. Lista ramurilor sportive care se pot practica este următoarea:

- aeronautică;
- alpinism;
- atletism:
  - probele de alergare, aruncarea ciocanului, aruncarea discului, aruncarea greutății, aruncarea suliței;
- automobilism sportiv;
- caiac:
  - caiac sprint, rafting, stand-up paddle, caiac pe ape repezi;
- canotaj;
- ciclism:
  - ciclism rutier, mountain bike;
- echitație;
- golf;
- karting;
- modelism;
- motociclism;
- tenis:
  - proba de simplu;
- tir cu arcul;
- tir sportiv;
- schi biatlon:
  - probele practicate pe role sau piste sintetice;
- yachting:
  - windsurfing, bărci cu vele.

**2.** Este permisă tuturor sportivilor, cu condiția respectării tuturor măsurilor de distanțare socială și igienă personală, pregătirea fizică generală în aer liber (stretching, elemente din școala alergării, exerciții de echilibru și orientare spațială din gimnastică, exerciții cu propria greutate, exerciții de tehnică și tactică individuală prin reprezentare mentală a adversarului sau a unei situații specifice de luptă/joc, execuția tehnică/tactică de tip box cu umbra, exersarea fără minge a tehnicilor de joc etc.).

**3.** În cazul în care disciplinele sportive enumerate mai sus sunt practicate în aer liber, dar în interiorul unor baze sportive, administratorii acestor baze trebuie să ia măsuri pentru ca următoarele condiții să fie îndeplinite:

- a)** bazele să fie împrejmuite;
- b)** fiecare punct de acces să fie păzit;
- c)** să se facă triajul epidemiologic al participanților la activitatea sportivă și măsurarea temperaturii corporale la intrarea în baza sportivă;
- d)** la accesul în bază, sportivii vor fi trecuți pe un tabel nominal, pentru a facilita ancheta epidemiologică, în cazul descoperirii unui caz de infectare cu SARS-CoV-2;
- e)** accesul să fie permis numai în funcție de capacitatea bazei, pentru a evita aglomerația, pe bază de programări prealabile, calculate în așa fel încât să se permită timp suficient între utilizatori pentru dezinfectarea spațiului;
- f)** accesul spectatorilor în bazele sportive nu este permis. Prin excepție, minorii pot avea ca însoțitor o singură persoană adultă;
- g)** nu va fi permis accesul public la spațiile care prezintă risc epidemiologic semnificativ (dușuri, saună, vestiar, sală de fitness, sală de masaj, sală de mese etc.);
- h)** este permisă funcționarea automatelor de distribuire a alimentelor, a băuturilor răcoritoare și a cafelei, iar conducerea bazei sportive are obligația de a asigura dezinfectarea acestora în mod regulat;
- i)** fiecare bază va avea asigurată cel puțin o cameră suplimentară (spațiu de izolare), care să nu comunice cu celelalte spații definite, pentru cazul în care o persoană prezintă în timpul antrenamentului/al lucrului simptomatologie COVID-19. Utilitatea acesteia este aceea de a izola aceste persoane care prezintă simptome până la un consult de specialitate/evacuare;
- j)** dacă o bază sportivă nu poate îndeplini cumulativ condițiile de mai sus, aceasta va rămâne închisă.

### **CAPITOLUL 2: B. Măsuri care precedă antrenamentului**

**1.** Orice antrenament trebuie să fie precedat de o procedură de autoevaluare. Simptomele comune ale îmbolnăvirii de COVID-19 sunt: tuse, febră, dificultate în respirație (creșterea frecvenței respiratorii), cu debut brusc. Alte simptome care pot apărea sunt: nas înfundat, secreții nazale fluide, dureri în gât, dureri de cap, dureri musculare, diaree, stare de oboseală. Persoanele care prezintă unul sau mai multe dintre aceste simptome sau l-au prezentat în ultimele două săptămâni trebuie să urmeze procedurile descrise de autoritățile sanitare și să nu părăsească locuința pentru a se antrena.

**2.** Deplasarea către și de la locul de desfășurare a antrenamentului trebuie să se facă respectând toate măsurile de protecție dispuse de autorități.

**3.** La locul de antrenament trebuie să fie pregătite măsuri pentru igienizarea și/sau dezinfectarea mâinilor, materialelor și a echipamentului sportiv (de exemplu, gel hidroalcoolic dezinfectant).

### **CAPITOLUL 3: C. Condiții de antrenament**

**1.** Condiții general valabile:

**a)** se permite practicarea activităților sportive doar pe terenuri în aer liber. Desfășurarea activităților în săli, baloane presostatice sau alte structuri închise este interzisă.

**b)** pe tot parcursul antrenamentului trebuie să fie păstrată o distanță de siguranță față de celelalte persoane care ar putea să fie prezente. Această distanță este de cel puțin 2 metri în perioadele de repaus și de cel puțin 6 metri în

perioadele de activitate fizică intensă, pentru a ține cont de faptul că particulele de transpirație ori salivă se pot transmite pe distanțe mult mai mari în acest context;

**c)** este interzisă eliminarea salivei în spațiul de antrenament;

**d)** în cazul sportivilor de performanță, care sunt asistați de antrenor și alți specialiști, distanța de siguranță trebuie păstrată inclusiv în timpul ședințelor tehnice. În cazul în care medicul sportiv este prezent, el trebuie să poarte echipamentul de protecție pe tot parcursul interacțiunii directe cu sportivul;

**e)** materialele și echipamentele sportive (de exemplu: bicicleta, racheta de tenis, arcul etc.) trebuie să fie folosite exclusiv de o singură persoană sau să fie dezinfectate complet înainte de a trece de la un sportiv la altul.

**2. Condiții specifice:**

**a) Aeronautică**

(i) sunt permise doar activitățile care se pot practica individual, în condiții de siguranță;

**b) Atletism**

(i) în timpul probelor de alergare, distanța între sportivi trebuie să fie de minimum 10 metri;

**c) Automobilism sportiv**

(i) în interiorul unui automobil va fi prezentă o singură persoană;

**d) Caiac**

(i) sunt permise doar probele care presupun prezența unei singure persoane în ambarcațiune;

(ii) distanța de siguranță între ambarcațiuni este de minimum 6 metri;

**e) Canotaj**

(i) sunt permise doar probele care presupun prezența unei singure persoane în ambarcațiune;

(ii) distanța de siguranță între ambarcațiuni este de minimum 6 metri;

**f) Ciclism**

(i) distanța de siguranță între sportivi este de minimum 10 metri;

**g) Echitație**

(i) distanța de siguranță între sportivi este de minimum 10 metri;

**h) Tenis, proba de simplu**

(i) pe un teren de tenis este permis accesul a cel mult trei participanți (2 jucători, 1 antrenor/medic etc.);

(ii) nu este permis accesul pe teren al copiilor de minge;

(iii) schimbarea terenurilor nu este permisă;

(iv) în măsura în care este posibil, jucătorii își vor marca propriile mingi și le vor folosi doar pe acestea la serviciu. La sfârșitul meciului, strângerea mingilor se va efectua doar cu ajutorul tuburilor special concepute sau cu ajutorul altor echipamente care nu implică un contact direct cu pielea jucătorilor;

**i) Schi biatlon**

(i) în timpul probelor de fond și biatlon, distanța între sportivi trebuie să fie de minimum 10 metri;

**j) Yachting**

(i) sunt permise doar probele care presupun prezența unei singure persoane în ambarcațiune;

(ii) distanța de siguranță între ambarcațiuni este de minimum 6 metri;

(iii) pregătirea ambarcațiunii în vederea ieșirii pe apă se face cu respectarea distanțării sociale și cu utilizarea echipamentelor de protecție personală.

#### **CAPITOLUL 4: D. Condiții după antrenament**

**1.** Materialele sportive vor fi dezinfectate cu atenție după fiecare folosire.

**2.** Echipamentul folosit în timpul antrenamentului trebuie pus direct într-o pungă de plastic închisă ermetic, urmând ca după aceea să fie spălat/curățat la o temperatură de minimum 80°C.

**3.** Tratatamentul de refacere (fizioterapie, kinetoterapie) trebuie făcut cu respectarea precauțiilor: este de preferat să fie făcut doar de persoanele care au absolută nevoie. În orice moment, în afara personalului medical esențial, în zona de fizioterapie/kinetoterapie trebuie să fie prezentă o singură persoană. Personalul medical trebuie să fie dotat cu echipament de protecție personală.

Publicat în Monitorul Oficial cu numărul 405 din data de 16 mai 2020