

## **REGULAMENT din 13 mai 2020 privind condițiile necesare a fi respectate în vederea reluării antrenamentelor sportive în cantonamente**

### **CAPITOLUL 1: A. Scop**

Prezentul document stabilește criteriile care trebuie îndeplinite de către structurile sportive, pentru reluarea activităților de antrenament și diminuarea riscului de infecție COVID-19.

Aplicarea corectă a acestor măsuri contribuie la diminuarea riscului de infecție COVID-19, dar nu garantează eliminarea acestuia în contextul pandemiei.

### **CAPITOLUL 2: B. Măsuri generale în contextul epidemiei COVID-19**

**1.** Descrierea simptomelor și măsurilor generale privind COVID-19

**1.1.** Toți membrii personalului trebuie să fie întotdeauna informați și atenți în ceea ce privește apariția simptomelor COVID-19. Informațiile generale despre COVID-19 și simptomele acestei boli pot fi găsite pe site-ul autorităților de sănătate publică (Ministerul Sănătății, Institutul Național de Sănătate Publică)

**2.** Simptomele includ:

- cele mai comune semne: febră, dificultate în respirație (creșterea frecvenței respiratorii), tuse, durere în gât, stare de oboseală, dureri musculare etc.

- rare: dureri de cap, greață, diaree, alte simptome

**3.** Măsuri generale de prevenție pentru a limita răspândirea COVID-19

- spălați-vă frecvent pe mâini cu apă și săpun timp de 20 de secunde sau folosiți dezinfectant pentru mâini;

- când tușiți sau strănuțați acoperiți-vă gura și nasul cu plica cotului sau cu o batistă de hârtie - aruncați batista imediat și spălați-vă pe mâini cu apă și săpun;

- evitați să vă atingeți fața, ochii, gura, nasul cu mâinile neigienizate;

- limitați, pe cât posibil, contactul fizic (cu menținerea, pe cât posibil, a unei distanțe sociale de 2 metri);

- folosiți pentru dezinfecție doar produse de dezinfecție avizate pentru scopul și nevoia identificată;

- toate materialele și echipamentele sportive trebuie dezinfectate riguros după fiecare utilizare;

- toate locațiile vor fi prevăzute cu dispensere cu dezinfectant pentru tegumente (de exemplu, săli de antrenament, săli de ședință, spații pentru relaxare, holuri etc.);

- toate locațiile vor fi prevăzute cu covorașe de dezinfecție la intrare.

### **CAPITOLUL 3: C. Măsuri specifice sportului**

**1.** Măsuri cu caracter general

- fiecare structură sportivă va asigura o persoană de contact responsabilă cu organizarea și coordonarea aplicării protocoalelor stabilite;

- va fi stabilită o listă a personalului a cărei prezență este absolut necesară pentru pregătirea și derularea sesiunilor de antrenamente și activităților-suport;

- fiecare echipă sau lot sportiv va folosi o bază proprie de cantonament sau o locație în uz exclusiv;

- înainte de intrarea în cantonament, toate persoanele sunt obligate să dea o declarație pe propria răspundere privind luarea la cunoștință și respectarea regulilor dispuse prin prezentul ordin;

- medicul echipei sau lotului sportiv va fi implicat în asigurarea sănătății și securității în muncă pe parcursul întregului proces.

**2.** Resursele umane

**2.1.** Acestea includ:

- staff lot sportiv;

- personal auxiliar (magazioneri, bucătari, personal de curățenie etc.);

- personal de securitate.

**2.2.** În funcție de nivelul de risc, personalul se împarte în 3 categorii:

**a)** persoane care necesită măsuri crescute de protecție;

**b)** persoane care necesită măsuri medii de protecție;

**c)** persoane care necesită măsuri reduse de protecție.

**2.3.** \_

**a)** Măsuri care se aplică persoanelor care necesită protecție crescută

Personalul din această categorie include: sportivii, antrenorii, și alte categorii de personal precum: medicii și terapeuții.

- Înaintea reluării antrenamentelor, sportivii și fiecare persoană absolut necesară pregătirii sportive vor sta obligatoriu o perioadă de 14 zile în izolare la domiciliu, împreună cu toate persoanele care locuiesc la acel domiciliu.

- În cazul în care este necesară reluarea imediată a antrenamentelor, sportivii și fiecare persoană absolut necesară pregătirii sportive vor fi testate RT-PCR pentru COVID-19 și examinate medical de trei ori, conform următorului calendar: la intrarea în baza de cantonament, în ziua a 7-a și în ziua a 14-a. Prelevarea probelor se va face în baza de antrenament (fără a părăsi incinta). În cazul în care rezultatul uneia dintre aceste persoane este pozitiv în cursul acestei perioade, vor fi urmate procedurile descrise de autoritățile sanitare. Pe tot parcursul acestei perioade, antrenamentele se vor desfășura individual sau în grupuri de cel mult patru persoane, care nu își vor schimba componența pe parcursul celor 14 zile.

- Orice simptom trebuie anunțat telefonic înainte ca persoana să ajungă la baza de antrenament. La ieșirea din izolare, personalul sus-menționat va fi testat RT PCR pentru COVID-19, urmând ca doar persoanele care au rezultatul testului negativ și nu prezintă semne și simptome specifice din definiția de caz să fie admise să intre în bazele de cantonament desemnate.

- Aceste persoane nu vor părăsi baza de antrenament pe toată perioada desfășurării acestuia în locația asigurată, cu excepția vizitei medicale obligatorii.

- Triajul epidemiologic, la intrarea în cantonament și zilnic se va face de către medicul structurii sportive sau un medic angajat de structura sportivă pe perioada epidemiei (până se declară încheierea epidemiei de către Ministerul Sănătății) și va include: fișe pentru sportivi și staff (temperatură, simptome de tuse, dureri în gât, dificultăți în a respira, anosmie, ageuzie, saturație de oxigen) completate în fiecare zi, cu interzicerea participării la antrenament pentru modificări ale oricăruia din criteriile de mai sus.

- În săptămâna de început a antrenamentelor se va planifica vizita medicală la Institutul Național de Medicină Sportivă și policlinicile sau ambulatoriile de medicină sportivă din țară. Anamneza completă (chestionar epidemiologie inclus),

consultul medico-sportiv și o probă de efort concludentă sunt obligatorii.

- Testarea pentru COVID-19 a sportivilor și a membrilor staffului tehnic se va efectua și în orice alt moment, la recomandarea medicului structurii sportive, pentru cazuri speciale/simptomatologie.

- Grupurile de antrenament nu se schimbă și nu interacționează între ele decât online până în faza antrenamentelor comune (inclusiv staff).

- Este obligatoriu să fie puse la dispoziție echipamente de protecție (PPE) pentru personalul medical la baza de antrenament, plus termometre și pulsoximetre.

- Dacă unul dintre membrii personalului se confruntă cu apariția simptomatologiei, trebuie să contacteze medicul structurii sportive și să fie izolat imediat, cu respectarea recomandărilor autorităților de sănătate publică. Se vor crea în baza de antrenament sau în proxima vecinătate două spații de izolare de câte o persoană, care să nu comunice nici între ele, nici cu celelalte spații definite, pentru persoanele cu simptomatologie COVID-19. Utilitatea este aceea de a izola de grup orice membru care prezintă simptome până la un consult de specialitate/testare/evacuare.

- Transportul de la locul prealabil de izolare către baza de cantonament este recomandat să fie făcut individual, recomandabil cu mașina proprie, fără a se opri pe acest parcurs.

- Transportul de la baza de cantonament la consultul medical/baza de antrenament se va efectua cu mijloace de transport proprii sau cu autocar dedicate. Programarea jucătorilor se va face la intervale orare diferite, pentru evitarea supraaglomerării. Dacă se folosește autocarul, trebuie respectate următoarele condiții: va conduce un singur șofer, care se va proteja cu echipamente de protecție personală; se va face dezinfectarea după fiecare grup transportat; persoanele se vor așeza respectând principiile de distanțare socială, astfel încât fiecare persoană să aibă în lateral, în față și în spate un rând de scaune goale; nu se vor face opriri pe parcurs.

**b) Măsurile recomandate persoanelor care necesită protecție medie**

- Personalul din această categorie include personalul administrativ și de suport, precum personalul din bucătărie, personal de curățenie, magazioner etc.

- Personalul administrativ și de suport va fi organizat în două echipe care lucrează în ture de minimum 14 zile consecutive. La intrarea în tură, fiecare membru al personalului administrativ și de suport va fi supus testării RT-PCR pentru COVID-19 și examinării medicale. Doar persoanele care au rezultatul testului negativ și nu prezintă semne și simptome specifice definiției de caz urmează să fie admise să intre în tură.

- Membrii echipei, personalul de antrenament și un număr minim de personal auxiliar, care să efectueze curățenia, dezinfectia, și alte sarcini de logistică, reprezintă singurele persoane a căror prezență este permisă în baza de cantonament.

- Personalul administrativ și de suport va sosi în locațiile stabilite înaintea grupurilor de sportivi și va asigura pe toată perioadă, pregătirea terenului/locului de antrenament, asigurarea echipamentului sportiv corespunzător, organizarea aprovizionării și asigurarea pachetelor cu mâncare, dezinfectia spațiilor cât mai des și ori de câte ori este necesar.

- Triajul epidemiologic se va face zilnic, la intrarea în tură, de către medicul structurii sportive sau un medic angajat. Aceasta va include anamneza medicală și termometrizarea.

- Structura sportivă va asigura personalului echipamentele necesare de protecție (dintre care mănușile și masca sunt cerințele minimale) pe toată perioada turei.

**c) Măsurile recomandate persoanelor care necesită protecție redusă**

- În această categorie este inclus personalul de securitate și pază, care nu va avea acces în baza de antrenament. Personalul din această categorie va beneficia de echipament de protecție individual și va fi supus zilnic procesului de monitorizare și triaj epidemiologic.

#### **2.4. Zona de antrenament**

- Se vor stabili locațiile unde vor avea loc sesiunile de antrenament, în interiorul bazelor de cantonament sau în proximitatea acestora. În cazul în care spațiul de antrenament nu se găsește în interiorul perimetrului împrejmuit al bazei de cantonament, transportul sportivilor și al personalului tehnic (antrenori, medici etc.) se va face cu autocarul, respectând următoarele condiții: va conduce un singur șofer, care se va proteja cu echipamente de protecție personală; se va face dezinfectarea după fiecare grup transportat; persoanele se vor așeza respectând principiile de distanțare socială, astfel încât fiecare persoană să aibă în lateral, în față și în spate un rând de scaune goale; nu se vor face opriri pe parcurs.

- Folosirea spațiilor definite se va face gradual, în funcție de etapa de antrenament în care se află echipa/sportivii.

- Vor fi stabilite protocoale clare de curățenie și dezinfecție, atât pentru zonele și locațiile utilizate, cât și pentru materialele și obiectele folosite de persoanele din baza de cantonament. Toate echipamentele și spațiile utilizate vor fi curățate și dezinfectate după fiecare antrenament.

- Toți participanții la activitatea de antrenament vor avea la dispoziție dezinfectanți pentru mâini, în locuri marcate vizibil.

- De fiecare dată când este posibil, activitatea sportivă se va desfășura în aer liber și nu în sală. Se va asigura o bună ventilație a tuturor locațiilor în cazul activităților în sală.

#### **2.5. Bucătăria**

Bucătăria trebuie să fie administrată de un personal numeric cât mai redus, sub coordonarea unui responsabil desemnat.

Instrucțiuni recomandate pentru gestionarea operațională a bucătăriei:

- bucătăria va fi închisă în perioada în care nu se desfășoară activități de preparare a hranei;

- responsabilul desemnat asigură planificarea și supervizarea operațiilor, deschiderea și închiderea bucătăriei;

- personalul care utilizează bucătăria trebuie obligatoriu să poarte tot timpul mănuși și mască facială și să acorde atenție specială igienei mâinilor;

- toate produsele alimentare trebuie să fie depozitate într-un spațiu închis și cu o singură cale de acces;

- produsele intrate în bucătărie vor fi manipulate și depozitate conform normelor de igienă. Ambalajele produselor (acolo unde este posibil) vor fi dezinfectate;

- se va face o planificare a aprovizionării cu alimente, iar aceasta se va efectua de maximum 2 ori pe săptămână, în vederea reducerii contactului cu exteriorul;

- servirea mesei nu se va face în sala de mese. Aceasta se va efectua în regim "room service", preferabil în ambalaje de unică folosință. Se va evita pe cât posibil contactul dintre personalul de servire/de la bucătărie cu sportivii aflați în perioada de antrenament.

## **2.6. Spălătoria**

Spălătoria va fi administrată de un personal redus numeric, sub coordonarea unui responsabil desemnat.

Măsurile preventive sunt:

- persoană responsabilă de spălătorie trebuie să colecteze în saci de plastic hainele livrate de către sportivi la finalul fiecărui antrenament sau ridicate din camere;

C și prosoapele la peste<sup>0</sup> - toate hainele trebuie spălate la peste 60 C;<sup>0</sup> 80

- personalul care utilizează spălătoria trebuie obligatoriu să poarte mănuși și mască facială și să acorde atenție specială igienei mâinilor.

- încălțăminte trebuie dezinfectată utilizând o soluție alcoolică de 96% după fiecare utilizare;

- un dispenser pentru săpun lichid trebuie să fie disponibil în departament.

## **2.7. Zona vestiarului**

- Fiind zonă potențială cu risc crescut de transmitere a infecției, prezența membrilor personalului în zona vestiarului trebuie să fie limitată pe cât posibil.

- În primele 14 zile de cantonament, utilizarea acestui spațiu este interzisă sportivilor și personalului tehnic. După această perioadă, utilizarea vestiarului se va face cu respectarea principiilor de distanțare socială.

- Trebuie acordată o atenție particulară curățării și dezinfecției acestei zone, de fiecare dată după ce a fost utilizată.

- Hainele purtate vor fi depozitate în saci biodegradabili, ce vor fi amplasați în coșuri aflate la o distanță cât mai mare de zonă și care să fie marcate vizibil cu inscripția: "obiecte pentru dezinfecție".

## **2.8. Zona medicală și zona de refacere**

Managementul operațional al zonei medicale și de refacere va respecta următoarele cerințe:

- utilizarea acestor zone va fi limitată la sportivii care au nevoie de îngrijiri medicale;

- toate materialele sanitare trebuie schimbate după fiecare pacient (sportiv). Trebuie să se acorde o atenție deosebită curățeniei și dezinfecției în aceste zone;

- utilizarea saunei este interzisă.

## **CAPITOLUL 4: D. Regulă generală**

### **1. \_**

- Fiecare bază de cantonament va avea asigurate cel puțin două camere suplimentare de câte o persoană, cu grup sanitar propriu (spații de izolare) pentru persoane cu simptomatologie COVID-19, care să nu comunice între ele și nici cu celelalte spații definite. Utilitatea acestora este aceea de a izola de grup orice membru care prezintă simptome până la un consult de specialitate/testare/evacuare.

- În cazul în care dintre membrii personalului apar cazuri care se confruntă cu apariția simptomatologiei, aceștia trebuie să se izoleze rapid și să anunțe medicul structurii sportive. Acesta din urmă va anunța direcția de sănătate publică teritorială ale cărei recomandări vor fi urmate.

### **2. NOTĂ:**

Acest plan de măsuri se referă numai la perioada de reluare a antrenamentelor în baze de cantonament organizate.

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