



10/05/2020

הנחיות לאימוני האבקות בתקופת הקורונה

מטרת ההנחיות היא לייצר פורמט אימון בטיחותי המותאם להנחיות משרד הבריאות להתמודדות עם נגיף הקורונה ולפרט בפני כל המאמנים כיצד לנהוג במהלך קיום אימוני האבקות.

1. הפעילות במתקן תאושר רק לספורטאים שרשומים באיגוד עם בדיקה רפואית בתוקף. מספר הספורטאים יחד עם אנשי צוות האימון לא יעלה על 15 אנשים בכל יחידת אימון בכפוף לגודל המתקן ולמספר האנשים המותר במקום לפי כללי התו הסגול. במהלך הפעילות יש להקפיד על מרחק של שני מטרים בין המתאמנים. חל איסור על קיום מגע בין המתאמנים במסגרת הקפסולה הקבוצתית בכל עת. אין לאפשר נוכחות של אנשים נוספים בזמן האימון.
2. על המאמן להכין תכנית אימון המותאמת להנחיות ותרגילים מותאמים לריחוק של 2 מטרים בין הספורטאים וקבוצות עד 10 מתאמנים.
3. החלוקה לקבוצות היא קבועה. אין להחליף בין ספורטאים בין הקבוצות. כל ספורטאי יתאמן תמיד עם חברי אותה קבוצה.
4. לא יורשה שימוש במלתחות ובמקלחות במתקן האימונים.
5. ניקוי משטחים – בסיום אימון של כל קבוצה יתבצע ניקיון יסודי של סביבת האימון ושל הציוד שבמקום.
6. החיטוי יתבצע באמצעות חומר חיטוי על בסיס אלקוהול בריכוז של לפחות 70%, או באמצעות תמיסת כלור (0.1% sodium hypochlorite) עד לייבוש מלא של המשטחים.
7. יש לחטא את המזרונים, את ציוד האבקות, ציוד ספורט, את תאי השירותים, כיורים אחרי האימון ובין קבוצות האימון.
8. מייד בכניסה לאולם הספורט יש לבצע מידי יום מדידת חום עם מד חום דיגיטלי ללא מגע לכל מי שנכנס למתקן ע"י אחראי קורונה באגודה ולרשום על גבי טופס מדידה יומי. יש לתלות את תסמיני הקורונה במקום מדידת החום ולבקש ממתאבקים לקרוא ולענות האם יש או אין להם את התסמינים האלה ולרשום בטופס גם כן.
9. כל ספורטאי ידווח לאחר אימוני הקורונה במתקן האם הוא סובל מאחד מן התסמינים הבאים: חום מעל 38 מעלות צלזיוס, קוצר נשימה, שיעול, כאב גרון ובעיות במערכת העיכול (שלשול), איבוד חוש טעם וריח, אדמומיות ברגליים.
10. אחרי מדידת חום ותשאול על תסמיני קורונה יש לרשום בטופס המצ"ב ולחתום עליו ע"י ממונה קורונה באגודה. מילוי טופס יבוצע רק ע"י ממונה קורונה (מאמן) ולא ע"י הספורטאים. אין להעביר עטים לספורטאים.
11. יש לשמור את הטפסים בתיק מסודר לפי תאריך וגם לשלוח את הטפסים לאיגוד ההאבקות בסוף כל יום (צילום לווצאפ).



12. כל ספורטאי או איש צוות שלא חש בטוב יופרד מחבריו ויבדק על ידי הרופא. הספורטאי יוחזר לפעילות רק לאחר אישור הרופא והבראה.
13. במקרה שספורטאי/ מאמן/ איש צוות יפתח תסמינים של קורונה (חום, קשיי נשימה, שיעול, איבוד חוש טעם וריח, כאב גרון, שלשול) הוא יישלח לבדיקת קורונה. במידה וקיבל תשובה חיובית כל מי שהיה איתו במגע ייכנס מיד לבידוד ואימוניהם יופסקו למשך 14 ימים. יש לדווח לאיגוד ההאבקות על כל ספורטאי שלא חש טוב ונשלח לבדיקת קורונה.
14. כל ספורטאי, מאמן ואיש צוות יגיעו עם מסכה וישארו איתה עד לתחילת האימון. יש להישאר עם מסכה בזמן החלפת בגדים ולהקפיד לשים מסכה מיד אחרי סיום האימון.
15. כל ספורטאי יתאמן עם ציוד אישי בלבד, ללא העברת ציוד בין ספורטאים. יש לחטא את הציוד לאחר כל אימון.
16. על המאמן לדאוג כי בכל רגע נתון שספורטאים ישמרו מרחק של 2 מטרים אחד מהשני מיד עם כניסתם של המתאמנים למתקן. בנוסף, חובתו של המאמן לתדרך את הספורטאים לשמור על ריחוק גם מחוץ למתחם להסביר את הסיכון באי קיום ההוראות. לא יהיה מגע בין הספורטאים!
17. על כל ספורטאי, מאמן ואיש צוות תוטל חובה להביא בקבוק שתיה אישי ומגבת אישית שימשו אך ורק לשימוש האישי במהלך האימון. לא תהיה גישה לקולר מים משותף.
18. אין העברת ציוד ספורט בין המתאמנים בזמן האימון. יש לחטא את הציוד בין האימונים ולפני העברת הציוד למתאבק נוסף בקבוצה אחרת. אחרי החיטוי יש לתת לציוד להתייבש היטב. יש להשתדל לאוור את אולם הספורט ככל הניתן.
19. המאמן ידאג לחומר חיטוי ובסיום האימון יחטא את הספסלים/ כיסאות שעליהם ישבו הספורטאים, וגם את הציוד ואת המזרונים.
20. אין לבצע הסעות של ספורטאים, כל ספורטאי יגיע לאימון באופן עצמאי בהתאם להנחיות משרד הבריאות.
21. מאמן אשר יחוש בעצמו סימני מחלה כלשהן מחוייב לבטל את הפעילות. במידה והמאמן ידאג למחליף אז מחילפו מחוייב להיות חתום על תצהיר.
22. כל ממונה קורונה חייב להקפיד על כל הכללים האלה כפי שהתחייב בהצהרה שחתם.
23. הנחיות אלה הן בנוסף להנחיות ההתנהגות לציבור בשגרה החדשה וההנחיות הרלוונטיות לספורט כפי שפורסמו על ידי משרד הבריאות.
24. יש לעקוב אחרי הנחיות נוספות של משרד הבריאות ולפעול לפיהם.
25. אגודות שלא חתמו על הצהרת ממונה קורונה לא יכולות להתחיל את הפעילות עד לחתימת המסמך על ידי ממונה קורונה והעברה לאיגוד ההאבקות.



בברכה,

