



SLOVENSKÁ
PLAVECKÁ FEDERÁCIA

POKYNY A ODPORÚČANIA SLOVENSKEJ PLAVECKEJ FEDERÁCIE V ČASE PANDÉMIE COVID 19 PRE PREVÁDZKU BAZÉNOV NA SLOVENSKU

V čase, ktorý práve prežívame, kedy nás trápí Covid 19 je pre každého človeka dôležitý zdravý a bezpečný pohyb, medzi ktorý sa odporúča zaradiť prechádzky, turistiku, beh, bicyklovanie a plávanie. Plávanie si nevyžaduje priamy kontakt medzi plavcami alebo trénermi a sociálny dištanc možno dodržiavať počas celej tréningovej jednotky. Tak ako v každej pohybovej aktivite v súčasnej dobe, je potrebné aby aj plávanie dodržiavalo pravidlá pre sociálny dištanc a bezpečnosť v rámci EÚ na prevádzkovanie bazénov. Sme presvedčení, že v spolupráci s pandemickou komisiou, virológmi, Úradom verejného zdravotníctva, prevádzkovateľmi bazénov a Slovenskou plaveckou federáciou dokážeme vytvoriť bezpečné pokyny a odporúčania pre prevádzku bazénov na Slovensku a podporíme tak fyzické a duševné zdravie obyvateľov. WHO (svetová zdravotnícka organizácia) oznámila, že neexistujú dôkazy o tom, že vírus covid19 sa šíri v chlórnom upravenej vode. Bezpečné prevádzkovanie bazénov, vrátane dezinfekcie chlórnom a čistenie predpísanými dezinfekčnými prostriedkami by mali inaktivovať vírus v bazénovej vode a bazénových priestoroch už za 30 sekúnd.

ŠTÁTNE, OKRESNÉ, MESTSKÉ A MIESTNE ODPORÚČANIA:

Plavecké športy by mali mať vyčleneného **za každý klub** na Slovensku **jedného pracovníka zodpovedného za komunikáciu s SPF**, ktorá je centrálnym koordinátorom ohľadom pandémie COVID-19 a je zodpovedná za dodržiavanie aktuálneho stavu a odporúčaní UVZ a pandemickej komisie, resp. štátnych orgánov a reaguje na akékoľvek súvisiace zmeny v opatreniach.

Plánované opatrenia všeobecne:

1. Aké opatrenia a fázu má váš okres / obec pre nasledujúci týždeň / mesiac
 - a. Je prenos šírenia vo vašom okrese nízky až rovný nule?
 - b. Je zapnutý covid automat, alebo je upravený kvôli prípadom COVID-19?
2. Kto robí rozhodnutia o prístupe k vášmu športovému zariadeniu?
3. Aká je kapacita zariadenia (veľkosť bazénového telesa) v rámci týchto opatrení?
4. Preštudovali ste si dodržiavanie pokynov covid automatu, UVZ, platnej vyhlášky?
5. Kontaktovali ste SPF a dodržiavali ste ich pokyny na stránke swimmsvk.sk ?

Odporúčania na zmiernenie nebezpečenstva pandémie:

- Eliminujte používanie málo vetraných priestorov a miestností, ktoré môžu obmedziť sociálny dištanc, ako sú šatne a sprchy.
- Zvýšte úroveň úpravy vody - ako príklad chlór na hornej hranici, bližšie k 2,0 PPM.
- Vytvorte viditeľné značky, ktoré označia vhodné rozstupy na podlahe bazéna, vchodoch atď.

Plánované opatrenia bazén:

1. Plán dezinfekcie bazéna a ostatných zariadení – kto je zodpovedná osoba?
2. Aký je plán pre kontroly čistenia a dezinfekcie povrchov?
3. Kto bude riadiť a kontrolovať vstup a výstup do športového zariadenia?
4. Ako obmedzíte kontaktné body v zariadení (napr. otvorené dvere, dezinfekcia, vybavenie papierovými uterákmi a pod.)?
5. Aký je váš plán, ak ochorie tréner, športovec, atď. na covid19?

BEZPEČNÉ POSTUPY A ODPORÚČANIA:

- Tréner alebo zamestnanec bazéna by sa mali pýtať športovcov, ktorí vstupujú na bazén či sa necítia chorí, poskytnú im zoznam príznakov a v prípade pozitivity pošlú týchto športovcov domov a zaznamenajú informácie o príznakoch.
- Príznaky zahŕňajú mierne až ťažké dýchanie ochorenie s horúčkou, kašľom a ťažkosťami s dýchaním, príp ďalšie identifikované príznaky.
- Športovci / tréneri, ktorí začnú kašľať / kýchať na kohokoľvek, musia ísť preč od ostatných, kým prestanú kašľať resp. kýchanie sa rozplynie.
- Športovci by sa mali prezliecť a sprchovať doma.

Plánovanie opatrení pre bazény:

1. Aký je váš plán personálneho zabezpečenia: prevádzka bazéna, plavčíci, osoba na kontrolu vstupu športovcov do a zo zariadenia a ďalší zamestnanci?
2. Aký bude rozvrh prevádzky bazéna, prestávky medzi jednotlivými hodinami, počet hodín/tréningov za týždeň pre každú skupinu, prípadne sucho atď.?
3. Ako budete dodržiavať rozostupy v bazéne počas tréningu?

Príklady: delené začiatky tréningov, opozitné státie, počet športovcov na dráhu, komunikácia trénerov so športovcami, značky viditeľné pre športovcov pre vstup a výstup z bazéna, (napr. viditeľné kužele na podlahe bazéna, označenie smeru plávania atď.) tréneri na opačných stranách bazéna?

4. Aký je váš plán ochrany zamestnancov / trénerov – prijaté opatrenia?
 - a. Osobné ochranné prostriedky, napríklad respirátory, rúška
 - b. Rozostupy pred vstupom do bazéna a v bazéne
 - c. Vybavenie, ktoré sa musí nosiť počas čistenia bazénov a iných plôch.
5. Aký je váš plán všetkých štandardov pre zabezpečenie bezpečnosti vykonávania športovej činnosti?
6. Aký je váš plán na zabezpečenie dostatočnej recyklácie vzduchu?

Príklad: Otvorené dvere, zvýšenie cirkulácie vzduchu, prechod na vonkajšie bazény, vstup z vonkajších priestorov atď.

KOMUNIKÁCIA

Odporúčania:

- Športovci musia byť otestovaní, prípadne po prekonaní covidu diagnostikovaní na protilátky.
- Zapamätajte si, že za prípadné nakazenie je zodpovedný každý sám, nie je možné nikoho trestať a ak športovec, alebo ktorýkoľvek jeho člen rodiny sa necíti dobre, mal by zostať doma.

Plánovanie návratu do bazénov:

1. Oslovili ste všetky skupiny nájomcov a spolupracujete s klubmi pri návrate do bazénu?
2. Aký je váš komunikačný plán pre informovanie rodičov?

Napríklad: Zverejnite opatrenia týkajúce sa bezpečnosti a ochrany zdravia pri športe, plán odovzdania a vyzdvihnutia, zadelenie do skupín podľa rodiny, namiesto vekových skupín atď.

3. Vyrobili ste vizuálne pomôcky, ktorými chcete vysvetliť rodičom prevádzku bazénu a prípadné rozostupy športovcov?

Základné odporúčania:

- Buďte jasní a konzistentní ohľadom opatrení a pri ich prezentácii.
- Ak je to možné, presuňte sa do exteriérových bazénov.
- Využite zamestnancov klubu pri prechode z jedného športoviska na druhé.

Plánovanie prevádzky:

1. Vytvorili ste finančný model pre rôzne povolenia počtu športovcov za hodinu?
2. Máte plán trénerského zabezpečenia na jednotlivé hodiny a zabezpečenia ich ochrany zdravia pri práci?

Napríklad: zapojte trénerov do suchej prípravy a tým zabezpečíte socializáciu športovcov, robte opatrenia na zníženie počtu športovcov pri bazéne, ale nechajte rodinných príslušníkov spolu.

3. Ako budete zabezpečovať požiadavky na bezpečnosť športovcov?

Napríklad: najskôr vstupujú do priestoru starší plavci, aby sa naučili systém, a následne mohli slúžiť na modelovanie správania sa mladších plavcov.



SLOVENSKÁ
PLAVECKÁ FEDERÁCIA

ĎALŠIE OPATRENIA A KOMUNIKÁCIA SO ZAMESTNANCAMI, ŠPORTOVCAMI A RODIČMI

- Rizikové faktory pre zváženie účasti osôb na bazéne: autoimunitné choroby, cukrovka, astma, srdcovocievne choroby a pod.
- Športovci a rodiny, ktoré sa vrátili v predchádzajúcom období z dovolenky zo zahraničia musia ísť do karantény na 14 dní pred návratom do bazénu.
- Uistite sa, že váš okres vyhovuje požiadavkám nastaveným v covid automate a zistite si, v ktorej fáze sa nachádza.
- Okresy, ktoré sa vrátili späť do prísnejšej fázy covid automatu, ak už boli predtým spolu s verejnosťou, mali by maximalizovať svoju fyzickú vzdialenosť od ostatných.
- Uvedomte si, že aj keď obmedzenia sú zmiernené a váš okres sa presunul z jednej fázy návratu do druhej alebo tretej, v súlade s bezpečnosťou musia zostať na mieste preventívne opatrenia s celoštátnymi opatreniami, v závislosti na dostupnosti očkovania, alebo účinnej liečby koronavírusu.
- Nezabudnite komunikovať so všetkým zamestnancami, športovcami, rodičmi a trénermi, že by nemali plávať, ak oni, alebo ktokoľvek s kým zdieľajú spoločnú domácnosť:
 - Vykazujú akékoľvek príznaky koronavírusu: mierne až ťažké ochorenie dýchacích ciest s horúčkou, kašeľ, ťažkosti s dýchaním alebo iné príznaky .
 - Boli v kontakte s niekým, kto bol pozitívne testovaný na COVID-19 za posledných 14 dní.
 - Má oslabenú imunitu a váš okres je v posledných dvoch fázach covid automatu.

Základné opatrenia

Ochrana pred infekciou

- Umývajte si ruky mydlom a vodou (dlhšie ako 20 sekúnd) alebo použite dezinfekciu rúk, ak mydlo a voda nie sú ľahko dostupné k bazénu.
- Nezdierajte si plavecké pomôcky
- Prineste si plnú fľašu s vodou, aby ste sa nedotkli kohútika alebo rukoväte vodnej fontány.
- Ak potrebujete kýchať alebo kašľať, urobte to do vreckovky, alebo do lakťa.
- Prichádzajte včas na dohodnutý čas pre športovú aktivitu.
- Ak je to možné, nedotýkajte sa kľučiek, zábran, lavičiek atď.
- Neúčastňujte sa tréningov, ak vy alebo váš člen domácnosť sa necíti dobre.

PRED PLÁVANÍM

- Postupujte podľa pokynov na rozostupy a držte sa najmenej dva metre od iných.
- Nenadväzujte fyzický kontakt s ostatnými, ako napr. podanie ruky alebo podanie lakt'a.
- Nedotýkajte sa svojej tváre.
- Nepoužívajte spoločné jedlá, nápoje alebo uteráky.
- Udržiavajte vhodný sociálny dištanc sa od ostatných športovcov pri prestávke.
- Oblečenie si obliekajte tesne pred tréningom, po tréningu.

PO PLÁVANÍ

- Opustite zariadenie čo najskôr po tréningu, ako je to primerane možné.
- Dôkladne si umyte ruky alebo použite dezinfekčný prostriedok na ruky po opustení bazéna.
- Nepoužívajte šatne ani sprchy (osprchujte sa doma, oblečte si plavky pred tréningom).
 - V priestore bazénu nevykonávajte žiadne mimoškolské alebo spoločenské aktivity (žiadne spoločné stretnutia, vyhodnotenia po tréningu).

OPATRENIA PRE TRÉNING A SÚŤAŽE

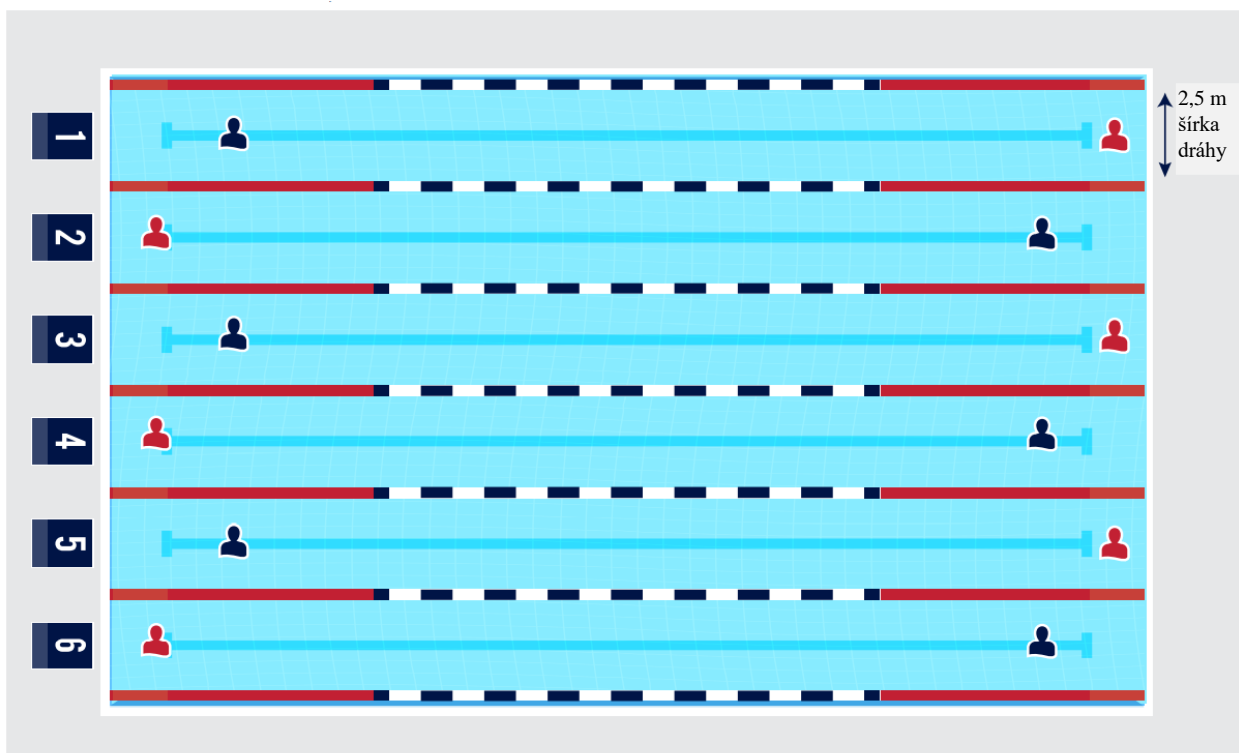
- Deti by mali byť stále aktívne najmenej 60 minút za deň, aj pri zákaze zhromažďovania.
- Ak sa športovci vracajú do tréningu, musíme brať do úvahy prípadné zranenia a postupný návrat.
- Domáce tréningy musia byť jednoduché, s nízkym zaťažením a rizikom. Návrat do bazéna by mal vychádzať zo suchých tréningov.
- Dôraz sa musí klásť na kvalitu pohybu, nie na kvantitu cvičenia; správny pohyb je kľúčový.
- Tréneri by mali využívať výpadky tréningov na zabezpečenie školenia bezpečnosti pri športových aktivitách, školenie prvej pomoci a pod.
- V budúcnosti zohľadniť sociálny dištanc a jeho plánovanie do praxe.
- Obmedziť veľkosť skupín a ich rozloženie do dráh.
- K väčšine úrazov dôjde začiatkom sezóny, preto je potrebné dávať na to pozor, neurýchľovať regeneráciu športovcov a pozor na skorý návrat do plného tréningového zaťaženia.
- Každý týždeň zvýšte aktivitu maximálne o 10% .
- Nemajte veľké očakávania od súťaží.



SLOVENSKÁ
PLAVECKÁ FEDERÁCIA

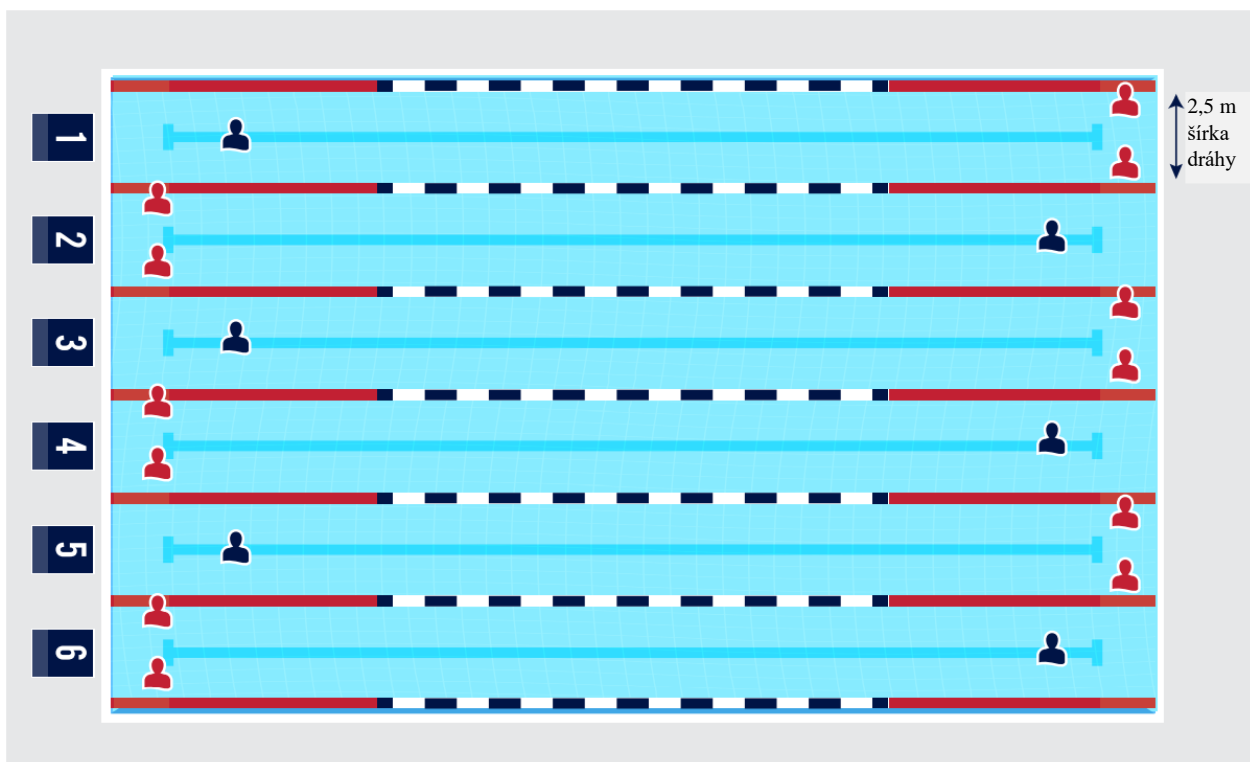
VZORY JEDNOTLIVÝCH MODELOVÝCH SITUÁCIÍ NA BAZÉNOCH

A.) 25-metrový bazén, 6 dráh



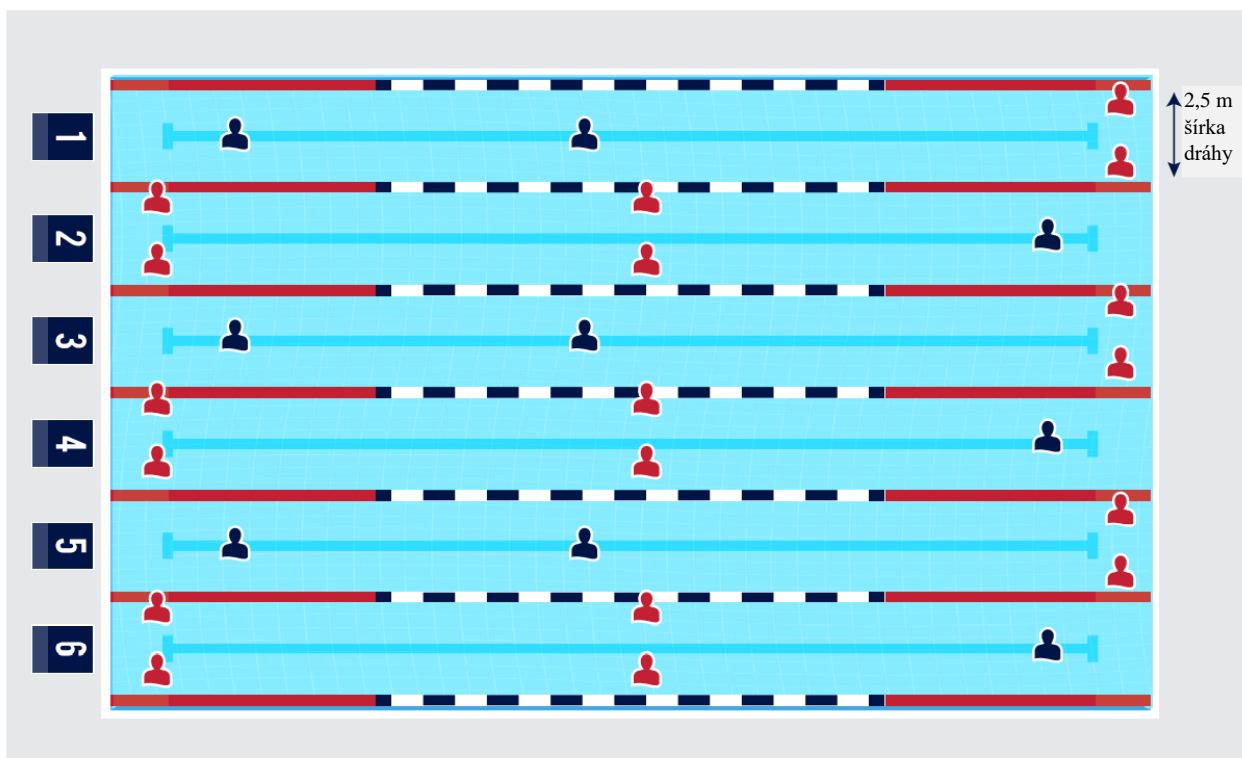
12 PLAVCOV

B.) 25-metrový bazén, 6 dráh



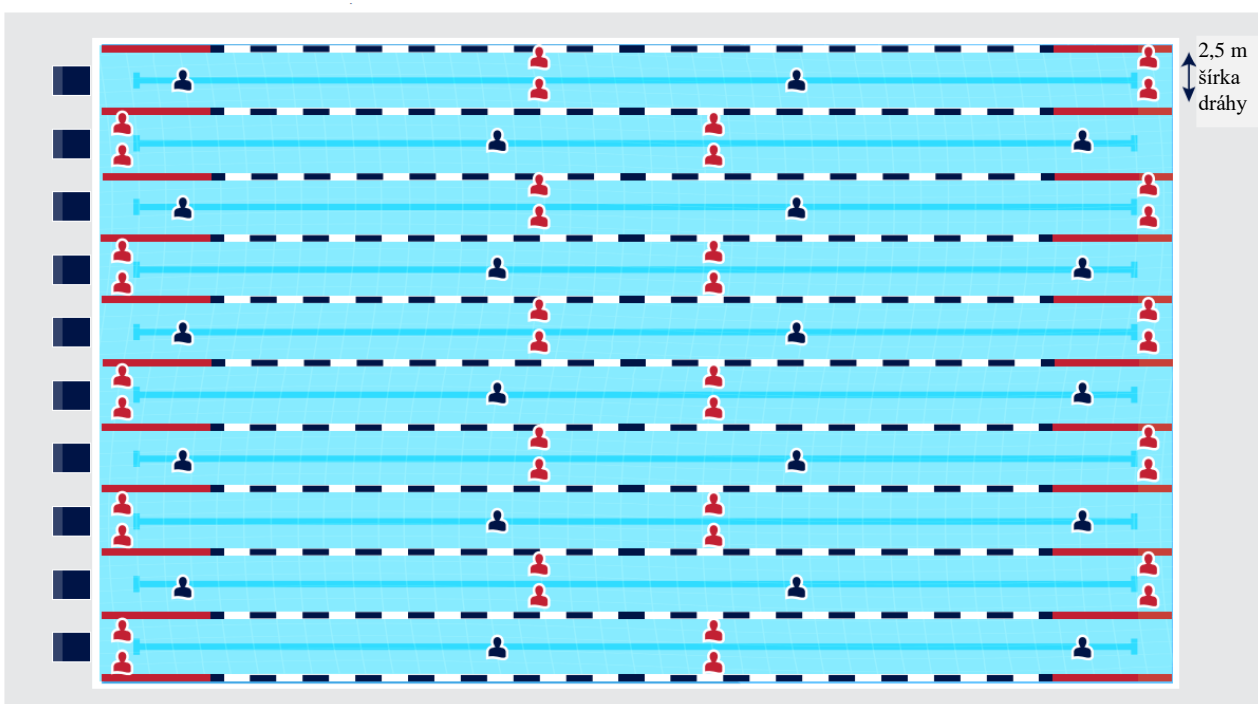
18 PLAVCOV

C.) 25-metrový bazén, 6 dráh



27 PLAVCOV

D.) 50-metrový bazén, 10 dráh



60 PLAVCOV