

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
Радою ФЛАУ**

**«30» травня 2020 року**

Громадська спілка «Легка атлетика України» у відповідності до статті 4 Конституції ІААФ визнана єдиним національним керівним органом всієї легкої атлетики в Україні.

За приписами ст. 20 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» центральний орган виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері фізичної культури та спорту, може надати спортивній федерації статусу національної спортивної федерації. Статусу національної спортивної федерації надається лише одній спортивній федерації з відповідного виду спорту, яка має всеукраїнський статус.

Наказом Міністерства молоді та спорту України від 18.07.2014 року № 2385 Громадська спілка «Федерація легкої атлетики України» (змінена назва – Громадська спілка «Легка атлетика України», код ЄДРПОУ 14292236) надано на безстроковій основі статут національної спортивної федерації з виду спорту – легка атлетика.

В свою чергу ФЛАУ, як єдиний національний керуючий орган всієї легкої атлетики в Україні, та на виконання Постанови Кабінету Міністрів України № 211 від 11 березня 2020 р. «Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2» (зі змінами) надає методичні рекомендації, які були розроблені у співпраці із Міністерством охорони здоров'я України, для протидії поширення коронавірусної хвороби COVID-19 при проведенні змагального процесу у легкій атлетіці та навчально-тренувальних зборів збірних команд України з легкої атлетики до основним міжнародних змагань 2020-2021 років та XXXII літніх Олімпійських ігор в умовах карантину.

## **Методичні рекомендації щодо проведення навчально-тренувального та змагального процесу у легкій атлетиці в умовах карантину для протидії поширення коронавірусної хвороби COVID-19**

### **Загальні засади:**

При здійсненні дозволених постановою Кабінету Міністрів України від 11 березня 2020 р. № 211 «Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2» видів діяльності, в роботі підприємств, установ, організацій, які забезпечують проведення спортивного заходу або навчально-тренувального процесу повинні враховуватись ці тимчасові рекомендації, спрямовані на запобігання ускладнення епідемічної ситуації внаслідок поширення коронавірусної хвороби (COVID-19).

1. Перед виїздом на роботу кожним працівником зранку вдома проводиться вимірювання температури тіла.

Працівники, які визначили свою температуру понад 37,2 °С або виявили в себе ознаки респіраторного захворювання (кашель, нежить, чхання та ін.), повідомляють свого безпосереднього керівника та не допускаються до виконання обов'язків. Подальша тактика обирається для кожного окремого випадку та залежить від стану здоров'я працівника (робота на дому певний період часу, звернення до сімейного лікаря та ін.).

Керівники фіксують кожний подібний випадок в журналі довільної форми, що знаходиться у відповідальній особи.

2. Відвідувачі допускаються до закритих приміщень підприємств, установ, організацій, які забезпечують проведення спортивного заходу або навчально-тренувального процесу тільки в респіраторі або масці, у тому числі виготовленій самостійно (далі – маска), яка має покривати ніс і рот. На вході в такі приміщення необхідно розмістити яскраве нагадування щодо необхідності їх використання.

Працівники можуть перебувати на своєму робочому місці без респіратора або маски за умов дотримання фізичного дистанціювання не менше 1,5 метрів від інших працівників в приміщенні або наявності фізичних бар'єрів.

Перебування та перехід в приміщеннях загального користування відбувається з дотриманням фізичного дистанціювання – не менше 1,5 метрів від інших працівників.

3. Прийом спортсменів, тренерів та інших членів команд для проведення змагань здійснюється виключно за попередньою домовленістю з дотриманням часового інтервалу, який дозволяє виключити контакт між відвідувачами. Очікування повинно відбуватися ззовні приміщення з дотриманням принципів фізичного дистанціювання.

4. На вході до закритих приміщень організовується місце для обробки рук спиртвмісними антисептиками з концентрацією активно діючої речовини

понад 60% для ізопропілових спиртів та понад 70% для етилових спиртів. Біля цього місця необхідно розмістити яскраві вказівники щодо гігієни рук, респіраторної гігієни і етикету кашлю (банер, наліпка, стенд тощо).

5. В приміщеннях підприємств, установ, організацій, які забезпечують проведення спортивного заходу або навчально-тренувального процесу необхідно:

забезпечити постійну наявність рідкого мила, паперових рушників та теплої проточної води в санвузлах та антисептиків в місцях для обробки рук;

забезпечити розміщення в місцях гігієни рук яскравих вказівників (банер, наліпка) щодо правил і практик гігієни рук;

забезпечити інформування відвідувачів щодо встановлених обмежень та умов відвідування при вході до закладу, при проведенні телефонних розмов та на офіційних сторінках в мережі Інтернет і соціальних мережах;

забезпечити вологе прибирання з використанням мийно-дезінфекційних засобів після закінчення робочого дня і провітрювання не рідше, ніж кожні 2 години та після закінчення робочого дня/зміни;

кількість відвідувачів, які одночасно перебувають на території, не повинна перевищувати кількості, з розрахунку одна особа на 10 метрів квадратних використовуваної площі споруди;

організувати збір використаних засобів індивідуального захисту, паперових серветок в контейнери (урни) з кришками та одноразовими поліетиленовими пакетами в санвузлах з подальшою утилізацією;

максимально обмежити контакти для осіб з групи ризику (особи, які досягли 60-річного віку, особи, які мають хронічні захворювання, що супроводжуються імуносупресією);

обмежити проведення заходів із залученням більше чотирьох людей в одному приміщенні, у разі необхідності – проводити їх на відкритих майданчиках (учасники мають дотримуватися фізичного дистанціювання, а в разі неможливості – одягати респіратор або маску);

проводити дезінфекцію поверхонь, до яких часто доторкуються, шляхом протирання один раз на 4 години (ручки дверей, умивальники, перила, кнопки зливних бачків та ін.);

проведення дезінфекції тренувального інвентарю після завершення кожного тренування;

присутність лікаря у місці проведення спортивного заходу;

обмежити кількість людей в кімнатах для прийому їжі до двох за одним столом, дозволити прийом їжі на робочому місці під час перерви;

заборонити обмін персональними речами та спортивним інвентарем між співробітниками, учасниками спортивного заходу або навчально-тренувального процесу;

заборонити рукостискання та інші вітальні практики, які супроводжуються фізичними контактами із високим ризиком інфікування респіраторними інфекціями.

6. Працівники та відвідувачі повинні:

мити руки з рідким милом після приходу на роботу і відвідування вбиральні, перед прийомом їжі та якщо вони видимо забруднилися;

обробляти руки спиртовмісними антисептиками після доторкування до поверхонь загального користування (наприклад, дверні ручки, поручні);

утримуватись від контактів з особами, що мають симптоми респіраторних захворювань – кашель, лихоманка, ломота в тілі тощо;

самоізолюватись у разі виникнення симптомів респіраторних захворювань.

#### **Додаткові рекомендації до умов проведення групових навчально-тренувальних зборів:**

заходи проводяться з використанням об'єктів відкритого та/або закритого типу;

тривалість заходу не менша або дорівнює 14 днів;

всі учасники навчально-тренувальних зборів (далі – НТЗ) та обслуговуючий персонал суворо дотримуються відповідних санітарних та протиепідемічних заходів, забезпечені засобами індивідуального захисту та дезінфекції, утримуються від контактів зі сторонніми особами без крайньої необхідності;

обов'язковий температурний скринінг в момент заїзду на територію бази проведення НТЗ;

щоденний контроль температури тіла у всіх учасників НТЗ та обслуговуючого персоналу на базі проведення НТЗ (двічі на день – зранку та ввечері) із внесенням показників у журнал довільної форми;

медичний огляд та масаж виконуються в одноразових засобах індивідуального захисту (масках і рукавичках);

в разі виявлення респіраторних симптомів у особи, вона має бути негайно ізольованою у своїй кімнаті або у виділеному приміщенні; слід повідомити відповідний заклад охорони здоров'я щодо особи з підозрою на коронавірусну хворобу (COVID-19);

учасники НТЗ розміщуються у кімнатах (номерах) в місцях проживання на базі проведення НТЗ максимум по дві особи; відстань між ліжками має становити не менше 1,5 метри;

щоденне вологе прибирання та триразове на день провітрювання кімнат (номерів) учасників НТЗ;

у місцях харчування забезпечене дотримання відстані не менш як 1,5 метра між місцями для сидіння за сусідніми столами та розміщення не більше як двох учасників НТЗ за одним столом;

вологе прибирання та провітрювання приміщень харчоблоку після кожного прийому їжі.

### **Додаткові вимоги до проведення змагань:**

медичний огляд та масаж виконуються в одноразових засобах індивідуального захисту (масках і рукавичках);

учасники змагань, судді та обслуговуючий персонал перебувають у приміщеннях проведення заходу та на спортивній арені із дотриманням фізичного дистанціювання, а в разі неможливості – в одягнених респіраторах або масках, в тому числі виготовлених самостійно;

на спортивній трибуні напроти сектора де проводяться змагання виділити місце для тренерського складу учасників змагань з дотриманням фізичного дистанціювання;

проводити дезінфекцію спортивного інвентарю перед використанням його іншою особою (рекомендовано використовувати виключно індивідуальне спортивне знаряддя);

змагання проводити без глядачів;

обмежити тривалість ранкової та вечірньої сесій до трьох годин поспіль.

## Гігієнічна обробка рук спиртовмісним антисептиком



## Миття рук з водою та милом

0



Намочіть руки водою

1



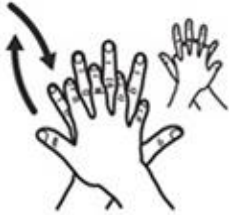
Нанесіть стільки мила, щоб воно покривало всю поверхню рук

2



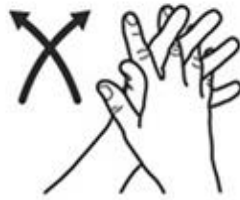
Масажуйте долоня до долоні

3



Потріть правою долонею по поверхні лівої руки з переплетьними пальцями і навпаки

4



Потріть руки долоня об долоню з переплетьними пальцями

5



Зачепіть пальці і потріть їх

6



Ретельно вимивайте великі пальці кожної руки

7



Потріть долоні пальцями в круговому напрямку

8



Змийте руки водою

9



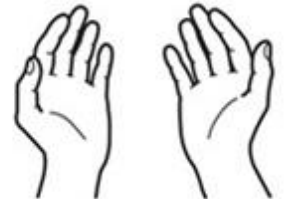
Витріть руки рушником одноразового використання

10



Вимкніть кран рушником

11



Тепер ваші руки в безпеці