



Тренажни процес свих врхунских спортиста и осталих спортиста Републике Србије сениорског узраста (у даљем тексту: спортисти) у систему спорта Републике Србије искључиво су директно или индиректно у надлежности националних надлежних спортских савеза у Републици Србији, под условом придржавања услова и мера утврђених овом инструкцијом.

Запослени у затвореном спортском објекту у обавези су да носе маску, као и спортисти приликом кретања кроз објекат. Маску скидати само током тренинга.

Спортисти се при доласку, одласку и током тренинга морају придржавати следећих мера:

1. Спортиста мора на тренинг да долази и одлази са њега сâм или највише у друштву још једне особе;
2. При доласку на тренинг и одласку са тренинга спортиста је дужан да носи маску и одржава физичку дистанцу од других од најмање 1,5 метар;
3. Спортиста треба да долази на тренинг на начин да пре отпочињања тренинга нема потребу за коришћењем свлачионице;
4. Коришћење заједничких, помоћних просторија, као што су свлачионице, туш кабине и сл. могуће је само уколико постоји могућност да се након сваког коришћења изврши дезинфекција те просторије средством на бази хлора у складу са упутством произвођача;
5. Спортисти морају користити своја лична средства за хигијену (сапуни, пешкири и др.);
6. Спортиста је дужан да личне ствари остави у својој засебној торби која је затворена;
7. Током тренинга спортиста мора да користи само своју боцу за воду (или за било који спорски напитање) и не сме је делити ни са ким другим (исто се односи и на храну коју евентуално користи током тренинга);
8. По доласку на тренинг и након завршеног тренинга спортисти су дужни да оперу руке сапуном и топлом водом у трајању од најмање 20 секунди.

Организатори тренинга у сарадњи са руководством затворених и отворених спортских објеката морају да обезбеде следеће услове, односно да предузму следеће мере:

1. При доласку на тренинг, организатор тренинга је дужан да прикупи информације од сваког спортисте, тренера, осталог техничког и другог особља које учествује у реализацији тренинга, које се тичу тога да ли неко има било који симптом који може указати на инфекцију вирусом COVID-19 (температура, кашаљ, малаксалост, отежано дисање и др.), те уколико постоји било који симптом особа се удаљава са тренинга и упућује лекару. Организатор је дужан да води евиденцију о прикупљеним информацијама;
2. При доласку на тренинг свим спортистима, тренерима, осталом техничком и другом особљу које учествује у реализацији тренинга, мери се телесна температура – сваки спортиста, тренер, техничко или друго лице које има повишену телесну температуру се удаљава са тренинга и упућује лекару. Организатор је дужан да води евиденцију о прикупљеним информацијама;
3. Уколико се појави било који симптом који указује на COVID-19 инфекцију било ког спортисте, тренера, техничког или другог особља на тренингу, тренинг се одмах прекида, особа са симптомима се упућује изабраном лекару дома здравља, COVID амбуланти, док се све остале особе подвргавају тестирању на присуство COVID-19 инфекције и остају у изолацији док не добију резултате тестирања;
4. Организатор тренинга је дужан да обезбеди посебну корпу у коју се бацају сва пластична и друга амбалажа, као и папирне марамнице – убруси. Садржај корпе се, након тренинга, ставља у посебно затворену пластичну кесу која се потом одлаже као комунални отпад;
5. У спортском објекту где се тренинг одржава или у објекту који се користи при одржавању тренинга морају бити постављена средства за дезинфекцију руку, одеће и обуће спортиста на бази 70% алкохола;
6. Пре почетка и након завршетка тренинга, организатор тренинга је дужан да дезинфикује део спортског објекта који се користи за тренинг и фиксираних спортске справе које су коришћене при тренингу који је одржан на отвореном;
7. Уколико се тренинзи одржавају у базену, сви параметри базенске воде који се односе на дезинфекциона средства се морају пратити на дневном нивоу;
8. Пре и након сваког тренинга све лопте, као и други спортски реквизити који се користе на тренингу, морају се дезинфиковати на утврђен начин;
9. Организатор тренинга је дужан да о сваком одржаном тренингу води посебну евиденцију у којој се морају навести имена свих особа које су биле присутне у објекту током тренинга ради накнадног, евентуалног, епидемиолошког праћења контаката;

10. Организатори тренинга у сарадњи са руководством затворених и отворених спортских објеката су дужни да обезбеде да временски размак између два тренинга буде минимално 30 минута;
11. Све затворене просторије које користе спортисти, тренери, техничко или друго особље морају бити редовно проветраване природним путем, отварањем врата и простора, а уколико временске прилике дозвољавају прозори могу бити стално отворени како би се обезбедила природна вентилација. Употреба централне климе није дозвољена.

Одржавање тренинга се, када је год то могуће, организује на отвореном простору на коме постоје услови за обављање тренинга на начин да се поштују и следеће мере:

1. Спортисти приликом тренинга морају бити физички удаљени један од другог најмање два метра, а за сваког спортисту мора постојати простор од 12 квадратних метара;
2. На тренингу може истовремено бити највише 10 особа, укључујући и тренера. Број техничког и другог особља мора бити сведен на апсолутни минимум, и то тако да ни у једном моменту укупан број лица на отвореном простору где се тренира (фудбалски терен и сл.) не може прећи укупан број од 12 лица;
3. Препоручује се свим надлежним националним спортским савезима у Републици Србији, као и свим организацијама у области спорта (клубовима) у директној или индиректној надлежности тих савеза, да када год је то могуће организују контролисане (карантинске) тренажне припреме својих спортиста, при чему су обавезни да предузму следеће мере:
 - сви спортисти, тренери и остале особе које су укључене у контролисане (карантинске) тренажне припреме, морају пре поласка на припреме и започињања тренинга бити тестиране на присуство COVID-19;
 - сви спортисти, тренери и остале особе које су укључене у контролисане (карантинске) припреме, не смеју да напуштају смештај (простор) одређен за контролисане (карантинске) тренажне припреме за све време трајања припрема;
 - сви спортисти, тренери и остале особе које су укључене у контролисане (карантинске) припреме, као и организатори тренинга, морају се да се придржавају свих мера утврђених овом инструкцијом за све време трајања припрема;
 - објекти (смештајни и тренажни) пре доласка спортских екипа морају бити дезинфиковани у складу са стандардима дезинфекције који се примењују ради спречавања могућности присуства COVID-19.

Напомена: Препоруке су подложне изменама у зависности од промене епидемиолошке ситуације.