



**ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА
РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ**

SERBIAN INSTITUTE OF SPORT AND SPORTS MEDICINE



ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА
РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ
Број 01-2643
Датум 02.07.2020.
УРЕДНИШТВО, КНЕЖА МИХАИЛА ПЕРИЋА 7

Предмет: информације Спортским Савезима везане за актуелну ситуацију у земљи изазвану пандемијом COVID-19

Поштовани,

У складу са тренутном новонасталом ситуацијом у земљи која је изазвана инфекција вирусом COVID-19 званично од марта месеца ове године, *Завод за спорт и медицину спорта Републике Србије* доставља информације од значаја за све спортске савезе и сараднике.

Наредбом Министарства здравља о забрани окупљања у Републици Србији на јавним местима у затвореном простору донетом 11.03.2020 године на предлог Републичке стручне комисије за заштиту становништва од заразних болести и Института за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут“, донете су конкретне мере које су у потпуности испоштоване како би се спречило ширење болести првог таласа у затвореним просторима а исте су трајале до 05.06.2020 године када је Влада РС донела на предлог кризног штаба, званичне препоруке о наставку мера за сузбијање и заштиту од ширења заразних болести, што је од огромног значаја за наставак многих виталних активности, све докле постоји опасност од ширења виремије (закључак донет на кризном штабу 05.06.2020.). <https://www.mos.gov.rs/vest/preporuke-o-merama-za-suzbijanje-i-zastite-od-sirenja-zarazne-bolesti-covid-19>

У складу са поменутиим препорукама дефинисано је како и под којим условима се спроводи, између осталог и организација тренажног процеса врхунских спортиста али и свих осталих у рекреативном спорту како у затвореним тако и отвореним просторима.

Обзиром да велики број спортиста долази из иностранства или се припрема за такмичења у наредним месецима неопходно је да сви имамо опште информације везане за актуелну виремију и могући поновни талас и да се у складу са тиме опходимо. Званичан сајт Министарства здравља, на дневном нивоу, објављује нове информације везане за актуелну ситуацију и даје смернице о правилима понашања.

Ефикасност превентивних мера зависи од наше информисаности и едукације и у складу са тиме, неопходне смернице можемо прочитати на сајту Института за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут“ и Министарства здравља:



http://www.batut.org.rs/index.php?category_id=202, <https://covid19.rs/>

Завод за спорт и медицину спорта РС прати и ажурира информације везане за актуелну ситуацију видљиве на нашем линку <http://www.rzsport.gov.rs/news-src/11298/>, а најједноставнији начин превентиве је праћење смерница које издаје министарство у свакодневним активностима:

1. Редовно прање руку сапуном и топлом водом и средствима за дезинфекцију на бази 70% алкохола
2. Избегавати близак контакт са особама које имају повишену температуру, кијају и / или кашљу
3. Избегавајте руковање и љубљење, са саговорницима одржавајте раздаљину од најмање једног метра
4. Ако кашљете или кијете прекријте уста и нос папирном марамицом или надлактицом
5. Често проветравајте просторије у којима боравите
6. Не узимајте антибиотике на своју руку без савета лекара
7. Маску користите обавезно у затвореним просторима и градском превозу а у случају да кијете или кашљете и на отвореном простору

Шта морамо знати:

1. У интересу свих је поштовање смерница које даје Министарство здравља на свакодневном нивоу
2. Одговорност свих лица која долазе из иностранства, посебно земаља која се тренутно третирају као жаришта – ово се односи и на све спортисте који долази из земаља у којима постоје евидентирани случајеви
3. Важни телефони и контакти
Министарство здравља за питања у вези коронавирусом 064/8945 235
Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут“ 011/2684 566
4. Симптоми који су важни да се препознају и шта радити:
 - повишена, температура, кашаљ, отежано дисање, болови у мишићима, умор / ставити маску преко уста и носа, појачати хигијену руку топлом водом и сапуном, самоизолација, телефонским путем контактирати епидемиолога ради консултације или завод за јавно здравље надлежног за подручје на коме живимо доступним на бројеве преко линка:

<http://www.batut.org.rs/download/aktuelno/KontaktTelefoniEpidemiologa2020.pdf>

http://www.batut.org.rs/index.php?category_id=207



- уколико сте допутовали из региона интензивне трансмисије вируса у коме сте могли бити изложени дејству инфекције, саветујемо да се држите упутства издатих на српском и енглеском језику:

<http://www.batut.org.rs/download/aktuelno/zdravstvenoUpozorenjeSrpLat2.pdf>

СМЕРНИЦЕ У РЕАЛИЗАЦИЈИ ПРЕГЛЕДА И ТЕСТИРАЊА

Током реализације лекарских прегледа у Заводу у периоду активне виремије, напоменути спортистима да приликом заказивања прегледа **ОБАВЕЗНО НАПОМЕНУ ДА ДОЛАЗЕ ИЗ ИНОСТРАНСТВА** или да имају назнаке респираторне инфекције. У складу са тиме добиће све неопходне информације везане за даље кораке јер ће Завод максимално бити укључен у комуникацији са Министарством здравља. Прегледи ће се реализовати у смањеном обиму и у складу са препорукама искључиво за здраве спортисте који нису напустили територију Србије и немају симптоме инфекције док смо за остале, за дилеме и додатна питања, доступни у наредном периоду да помогнемо спортистима у процедурама које нам предстоје.

Процедура лекарских прегледа се од маја месеца спроводи са мањим новинама који се огледају у обавезном увођење теста на **COVID-19**, и читавању налаза не старијим од 48-72 часа. Здрави спортисти са негативним налазима улазе у процедуру прегледа пратећи опште превентивне смернице које су доступне мејлом али и по уласку у Завод и пролазе све кораке досадашњег прегледа осим ергоспирометрије која је из безбедносних разлога замењена тестом без коришћења маске. Сви спортисти који имају сумњиве налазе тестова, упућују се додатно Институту за јавно здравље Батут на даљу проверу, консултацију и праћење.

За реализацију свих лекарских прегледа врхунских и перспективних спортиста током 2020 године као и додатна питања и недоумице, Спортски Савези могу контактирати сектор медицине преко броја 066/64 10 754 као и путем мејла rzs@rzsport.gov.rs, medicina@rzsport.gov.rs, tamara.gavrilovic@rzsport.gov.rs.

СМЕРНИЦЕ У РЕАЛИЗАЦИЈИ КАМПА КАРАТАШ

У складу са постојећом ситуацијом, организација, реализација и праћење активности у оквиру *Омладинског кампа Караташ* се, из безбедносних разлога а у интересу спортиста, од јуна 2020 године одвија са мањим изменама.

1. Завод предлаже свим савезима да спортисте, из превентивних разлога, тестирају на **COVID-19** пре непосредног одласка у камп уз очитане налазе теста не старије од 72 часа
2. Спортисти би требало да имају потврду о обављеном лекарском прегледу по доласку у камп као и до сада, које по потреби могу бити доступне дежурном лекару Завода (у камп долазе искључиво здрави спортисти)



**ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА
РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ**

SERBIAN INSTITUTE OF SPORT AND SPORTS MEDICINE



3. Препорука је да доласком у камп, кретање спортиста буде минимално ван граница кампа (пожељно је да припреме буду затвореног типа / карантинског уколико је то могуће); уколико захтеви спорта захтевају напуштање кампа, обавезно је ношење маске у свим ситуацијама у којима није могуће одржавање минималне препоручене дистанце
4. У оквиру кампа обавезно је придржавање свих превентивних хигијенских мера за све спортисте и чланове стручног тима
5. По доласку у камп сваки члан мора имати са собом маску коју ће носити у складу да препорукама, лични топломер и минималну количину антипиретика (парацетамол)
6. Смештај у собама је усклађен са препорукама уз најбоље могуће услове за одржавање личне хигијене
7. Доласком у камп сви спортисти попуњавају епидемиолошки упитник и предају га надлежном лекару Завода који ће их пратити током боравка
8. У случају појаве било каквих симптома прехладе, кашља, температуре, стомачних тегоба или сличног, симптоми се морају пријавити лекару како би се спровеле превентивне процедуре изолације од осталих спортиста и наставило са даљим праћењем.
9. У складу са препорукама предлаже се свим савезима да максимално користе терене на отвореном простору из безбедносних разлога а за оне који користе затворене терене, обавезно поштовање препорука о броју спортиста и минималној дистанци (ношење маске обавезно у затвореном простору)
10. Након коришћења теретане, сваки спортиста мора по коришћењу справа алкохолем да пребрише све контактне површине како би биле безбедне за наредног корисника у теретани
11. Услови у ресторану су такође прилагођени тренутној ситуацији а Завод је обезбедио максималне мере у превентиви и заштити од инфекције

С поштовањем,

Директор

Д-р Горан Бојовић



ПРИЛОГ СА ПРЕПОРУКАМА ПОНАШАЊА У ОКВИРУ КОМПЛЕКСА ЗАВОДА ТОКОМ ПАНДЕМИЈЕ

1. Спортисти се при доласку, одласку и током тренинга морају придржавати следећих мера:
 - на тренинг долази и одлази сам или највише у друштву једне особе, придржава се свих мера дистанцирања, пре отпочињања тренинга доћи са опремом (коришћење свлачионице само уколико је неопходно због високог ризика), обавезно ношење личне боце за воду коју не дели са другим спортистима, пешкира, личне торбе,...
2. При доласку на тренинг, тренер је дужан да мери температуру свих спортиста, прикупи информације о појави било каквих сумњивих симптома и да о томе обавести дежурног лекара; у случају постојања симптома моментално удаљавање са терена, остале играче изоловати и пратити
3. По доласку спортиста у наш комплекс спортисти попуњавају епидемиолошки упитник који се на увид доставља надлежном лекару на проверу
4. Одржавање тренинга треба реализовати, кад год је могуће на отвореном простору, поштујући следеће мере:
 - физичка удаљеност спортиста најмање од 1 метра, тј. за сваког спортисту мора постојати простор од најмање 10 метара квадратних
5. Препорука је да се организују карантинске активности (камп Караташ) које би захтевале обавезно тестирање на **COVID-19**, забрану напуштања комплекса кампа свих корисника
6. Током организовања тренинга у затвореном простору боравите што краће уз ограничење броја особа у истом моменту и обавезно одржавање дистанце од најмање 1 метра тј. за сваког спортисту мора постојати простор од најмање 10 метара квадратних
7. Пратити упутства и јавно истакнуте информације о личној хигијени руку и коришћењу раствора за дезинфекцију руку на бази 70% алкохола
8. Обавезно ношење маске у затвореном простору (исправно је да маска при ношењу мора да прекрива нос, уста и браду)
9. Затворени простори у којима се борава се проветравају природним путем (не користити вештачку вентилацију)



10. Храна у ресторанском комплексу се служи запакована због безбедносних разлога
11. Простори у којима се спортисти окупљају затвореног типа а у којима се служи вода, сокови и храна, затварају се по препоруци до даљег
12. По напуштању затвореног простора руке опрати, дезинфиковати, маску одложити у канту за смеће а руке још једном дезинфиковати
13. Уласком у простор теретане морају се поштовати правила понашања која су истакнута
14. Сваки спортиста дезинфикује опрему, справе и површине са којима је био у контакту а простор се проветрава што чешће природним путем
15. На улазу у теретану дезинфиковати руке средством на бази 70% алкохола
16. Корисници теретане морају користити своје сопствене пешкире и средства за личну хигијену
17. У теретани организација мора бити таква да у сваком моменту између вежбача постоји физичка удаљеност од најмање 1 метра, тј. 10 метара квадратних по вежбачу
18. Опрема, справе и реквизити се морају дезинфиковати након сваке употребе
19. Свака сумња да неко поседује симптоме инфекције захтева удаљавање, изолацију и контактирање надлежног Дома Здравља