



# PREPORUKE ZA OČUVANJE ZDRAVLJA ŠPORTAŠA, TRENERA ...

## U VRIJEME COVIDA -19

### DOLAZAK NA TRENING:

- Svaki športаш, ako je to moguće, dolazi sam na trening!!!
- Po mogućnosti već obučen u dres, kako bi korištenje svlačionica sveli na minimum!!!
- Športаш dolazi spreman za trening, zdrav i bez akutnih zdravstvenih tegoba!!!

**BILO KAKVU POJAVU TEMPERATURE**, grlobolje, glavobolje ili tegoba s disanjem, športаш je dužan prijaviti svom klupskom liječniku, liječniku NŠS-a ili osobi iz HOO-a zaduženoj za zdravstvenu skrb svih športаша koji participiraju u olimpijskom i razvojnim programima HOO-a. ŠPORTAŠ S NAVEDENIM SIMPTOMIMA NE DOLAZI NA TRENING!

JEDNAKO TAKO, AKO TIJEKOM TRENINGA ŠPORTAŠ OSJETI SLABOST: GLAVOBOLJU, PROBLEME S DISANJEM i sl., ISTOG TRENUTKA PREKIDA TRENING i javlja se svom treneru i dežurnom zdravstvenom djelatniku.

### TRENING:

- Po mogućnosti što više treninga provoditi vani na otvorenom (terenu)!
- Športаш i trener na treningu i nakon treninga komuniciraju uz pridržavanje nužno potrebne fizičke distance po preporuci epidemiološke službe.
- Trening se obavlja po točno definiranom rasporedu s navedenim športашima uz prisustvo minimalnog broja tehničkog osoblja koje je potrebno za navedeni trening.
- Za treninge u kontaktnim športovima u kojima nije moguće održavati fizičku distancu između trenera i športаша, sugerira se da uvijek isti športаш i isti trener odrade trening.
- POŽELJNO je da treningu nazoči zdravstveni djelatnik (liječnik, fizioterapeut, psiholog) posebice u momčadskim športovima, a on mora imati odgovarajuću osobnu zaštitnu opremu definiranu prema naputku HZJZ.

### ŠPORTSKI napitci i športska prehrana za korištenje tijekom treninga :

- Športаш donosi na trening svoju športsku bočicu (šejker, termos bocu...) ili dvije bočice s kod kuće pripremljenim/dogovorenim napitkom/icima, izotonom ili napitkom za oporavak. ŠPORTAŠ NA BOCAMA IMA NAZNAČENO SVOJE IME I ISKLJUČIVO ON/ONA KORISTI TE ŠPORTSKE BOČICE, koje uredno kod kuće održava sanitarno/higijenski održivim.



- Ukoliko športaš zaboravi kod kuće napitke, NI U KOM SLUČAJU „ne posuđuje,, napitak od trenera ili suigrača, već koristi VODU u originalno zatvorenoj boci, koju po korištenju odlaže u spremnike za otpatke s dvostrukom vrećicom i odgovarajućim poklopcem.
- Ukoliko tijekom treninga športaš koristi energetske gel ili energetske čokoladice, donosi je od kuće u originalnom pakiranju tzv. zaštitnoj foliji.
- Športaš koristi isključivo ŠPORTSKE NAPITKE i DODATKE PREHRANI koji su registrirani, dopinški čisti i odobreni za uporabu od ovlaštenih institucija (WHO, FDA, Europska legislativa. GMP - certifikat dobre proizvođačke prakse), temeljem športaševih stvarnih potreba i dijagnostičiranog pomanjkanja.
- ŠPORTSKU PREHRANU i DODATKE PREHRANI, određuje performans nutricionist, liječnik... športaš ne kupuje dodatke bez konzultacije s nutricionistom i nikako ih ne kupuje internetom, marketing levelom i sl.

#### **ODLAZAK S TRENINGA**

- Športaš odlazi s treninga; tuširanje i osobnu higijenu obavlja kod kuće, ako je to moguće, bez ulaska u svlačionicu, poštujući mjere fizičke udaljenosti, najbolje individualno jedan po jedan.
- Ako nije moguće obaviti osobnu higijenu kod kuće, u svlačionici se treba zadržavati što je moguće kraće, poštujući mjere fizičke udaljenosti. Svlačionice kao i sve ostale prostorije treba što češće prozračivati.
- Obveza je sve športske rekvizite (lopte nakon korištenja, kao i ostale rekvizite) te opremu za trening po završetku treninga dezinficirati!!!
- Športaš se nakon treninga NE ZADRŽAVA u prostorijama kluba, kafiću, teretani, na biljaru i sl. već nastoji to zadržavanje izvan obavljenog treninga svesti na minimum i uz poštovanje fizičke distance za svaku komunikaciju.

#### **VAŽNA OBAVIJEST**

Sve lokacije CROATIA poliklinike - Zagreb, Pula, Split, Koprivnica - naše ugovorne kuće za provođenje preventivnih sistematskih i specijalističkih pregleda, otvorene su i dostupne. Aktivno prate razvoj situacije s koronavirusom te su poduzele sve mjere za sigurnost klijenata.

Poduzeli su sve mjere koje je dalo Ministarstvo zdravstva, Hrvatska liječnička komora i Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Sistematski i specijalistički pregledi te kompletna dijagnostika obavlja se u sigurnom i pouzdanom okruženju.

SVI ŠPORTAŠI OLIMPIJSKOG I ŠPORTAŠI RAZVOJNIH PROGRAMA II i III mogu se putem voditelja programa i matičnog saveza javiti voditeljici zdravstvene skrbi, **mr.ph. Mimi Vurdelja**, kako bi obavili sistematski pregled ili neki dijagnostički pregled slijedom traženja liječnika specijalista.

*Zdravstvena komisija*

*Hrvatskog olimpijskog odbora*