



REKOMENDACJA
POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI
DOTYCZĄCA
WZNOWIENIA SZKOLENIA SPORTOWEGO
ORAZ
KORZYSTANIA Z OBIEKTÓW LEKKOATLETYCZNYCH
PRZEZ GRUPY ZORGANIZOWANE
O OGRANICZONEJ LICZBIE UCZESTNIKÓW
PRZY WZMOŻONEJ TRANSMISJI KORONAWIRUSA W POLSCE

GRZEGORZ SOBCZYK

WICEPREZES PZLA

Warszawa, 15 maja 2020 roku

Szanowni Państwo

Polski Związek Lekkiej Atletyki pragnie przedstawić propozycję bezpiecznego wznowienia procesu szkoleniowego „Królowej Sportu”. W załączeniu przekazujemy rekomendację zasad prowadzenia szkolenia oraz korzystania z obiektów lekkoatletycznych przez grupy zorganizowane o ograniczonej liczbie uczestników przy wzmożonej transmisji koronawirusa w Polsce zgodnie z zasadami zachowania „warunków sanitarnych”.

Rekomendujemy systematyczne zwiększanie możliwości szkoleniowych oraz liczby uczestników zajęć lekkoatletycznych w zależności od klasy treningowej obiektu lekkoatletycznego.

Proponowane „odmrażanie” szkolenia sportowego w lekkiej atletyce odbywać się będzie zgodnie z rozporządzeniami Prezesa Rady Ministrów, Minister Sportu, Ministra Zdrowia oraz komunikatów GIS w zakresie znoszenia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii.

W imieniu Polskiego Związku Lekkiej Atletyki

dr Henryk Olszewski

Prezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki

Polski Związek Lekkiej Atletyki przygotował rekomendacje dotyczące zasad zwiększania możliwości uprawiania „Królowej Sportu” na obiektach sportowych. Proponowane zasady zwiększania liczby uczestników szkolenia sportowego są proporcjonalne do różnych warunków bazy szkoleniowej oraz ograniczeń zdrowotnych, które mogą być nałożone na operatorów obiektów przez władze w związku z epidemią COVID-19.

Każdemu etapowi wznawiania działalności towarzyszą proponowane środki ochrony zdrowia, które mogą zagwarantować prowadzenie działań sportowych, przy zachowaniu jak największego bezpieczeństwa.

Przygotowany materiał obejmuje rekomendacje do zintensyfikowania powrotu aktywności sportowej w dwóch głównych obszarach uprawiania lekkiej atletyki:

1. Szkolenie kadry narodowej:
 - 1.1. stacjonarne w ośrodkach szkolenia,
 - 1.2. wyjazdowe na konsultacjach i zgrupowaniach (stopniowe wdrażanie od szkolenia olimpijskiego do młodzieżowego).
2. Szkolenie klubowe:
 - 2.1. stacjonarne,
 - 2.2. wyjazdowe na konsultacjach i zgrupowaniach (stopniowe wdrażanie).

Przedstawione obszary są ze sobą ściśle powiązane, a intensyfikacja szkolenia kadr narodowych powinno towarzyszyć jednocześnie szkolenie w klubach (akcje centralne są przeplatane szkoleniem klubowym). Plan organizacji szkolenia kadr narodowych z jednej strony zakłada akcje szkoleniowe najlepszych zawodników na poziomie seniora, młodzieżowca, juniora oraz juniora młodszego, a z drugiej strony prowadzenie szkolenia w klubach sportowych. Rozszerzenie możliwości szkoleniowych zapewni ciągłość szkolenia oraz stopniowy i spójny powrót całego środowiska lekkoatletycznego do normalnej działalności.

Mamy nadzieję, że zaproponowane w tym materiale rozwiązania będą również pomocne dla Ministerstwa Sportu przy podejmowaniu decyzji dotyczących rozszerzenia możliwości do uprawiania lekkiej atletyki.

PROPOZYCJA ZWIĘKSZANIA FORM SZKOLENIA SPORTOWEGO

Plan stopniowego zwiększania form szkolenia sportowego w dyscyplinie lekka atletyka.

Prezentujemy cztery etapy wznawiania szkolenia sportowego, w zależności od stopnia obowiązujących ograniczeń oraz decyzji władz dotyczących walki z epidemią koronawirusa.

I Etap (aktualny od 4 maja 2020 roku)

Działają otwarte obiekty sportowe. Wznowiono treningi lekkoatletyczne w otwartej przestrzeni przy ograniczeniach 6 zawodników + 1 trener na obiekcie. Realizacja szkolenia w parkach, lasach itp.

Decyzją Ministerstwa Sportu po uzgodnieniach z COMS rozpoczęcie szkolenia kadr narodowych w Centralnych Ośrodkach Sportu.

Ten etap pozwala na realizację treningów lekkoatletycznych w otwartej przestrzeni z wykorzystaniem wielu form i środków treningowych.

Pobyt w Centralnych Ośrodkach Sportu od 8 maja zgodnie z poniższymi wytycznymi:

- ✓ „SYSTEMEM BEZPIECZEŃSTWA SANITARNEGO ZABEZPIECZAJĄCEGO PRZED ZAKAŻENIEM COVID-19 W CENTRALNYM OŚRODKU SPORTU” - załącznik.
- ✓ Kwestionariusz i oświadczenia osób przebywających w Centralnym Ośrodku Sportu – załącznik.

II etap (propozycja uruchomienia od 18 maja 2020 roku)

Decyzją Ministerstwa Sportu po uzgodnieniach z COMS rozpoczęcie szkolenia kadr narodowych w pozostałych Centralnych Ośrodkach Sportu.

Wznowienie działalności obiektów zamkniętych (ograniczenia dotyczyć będą liczby ćwiczących i organizacji zajęć szkoleniowych zgodnie z obowiązującymi przepisami z zachowaniem bezpiecznego dystansu między przebywającymi tam osobami).

Na tym etapie propozycja zwiększenia liczby zawodników na obiektach lekkoatletycznych o różnej kategorii treningowej.

Ten etap uruchamia realizację treningów lekkoatletycznych w zamkniętej przestrzeni oraz rozszerzenie możliwości realizacji treningów lekkoatletycznych w otwartej przestrzeni z wykorzystaniem wielu form i środków treningowych.

III etap (propozycja uruchomienia od 29 czerwca 2020 roku)

Wznowienie organizacji akcji szkoleniowych kadr wojewódzkich młodzików i szkolenia klubowego w Centralnych Ośrodkach Sportu oraz innych ośrodkach spełniających wymagania Ministerstwa Sportu.

Kontynuacja zwiększania działalności obiektów zamkniętych (zmniejszenie ograniczeń dotyczących liczby ćwiczących i organizacji zajęć szkoleniowych zgodnie z obowiązującymi przepisami z zachowaniem bezpiecznego dystansu między przebywającymi tam osobami).

IV etap

Oficjalne zakończenie epidemii koronawirusa.

Prowadzenie normalnej działalności sportowej. Na tym etapie możliwy powrót do tradycyjnego szkolenia sportowego.

WZNOWIENIE DZIAŁALNOŚCI SZKOLENIA KADR NARODOWYCH

Polski Związek Lekkiej Atletyki zdefiniował 4 etapy wznawiania działalności, odpowiadając na 4 hipotezy ograniczeń bezpieczeństwa zdrowotnego, narzucone przez władze państwowe lub odpowiadających krajowemu planowi zapobiegania i zwalczania epidemii.

Aktywacja i modyfikacja każdego ze stopni będzie zależęć od aktualnych wskaźników zdrowotnych i dyrektyw rządowych oraz będzie przekazywana w czasie rzeczywistym każdej powiązanej strukturze.

Rekomendacje dotyczące zasad organizacji treningów i stosowania środków sanitarnych.

I Etap

Warunki zdrowotne:

- ✓ organizacja akcji szkoleniowych dla kadry olimpijskiej w wybranych Centralnych Ośrodkach Sportu (zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Sportu i COMS),
- ✓ możliwość refundacji kosztów wykonania testów na obecność koronawirusa dla kadry olimpijskiej w ramach dotacji Ministerstwa Sportu (testy Covid-19),
- ✓ organizacja szkolenia na otwartych obiektach sportowych z ograniczeniem liczby ćwiczących - 6 zawodników + 1 trener
- ✓ zachowanie bezpiecznej odległości społecznej zgodnie z obowiązującymi przepisami (do momentu zniesienia),
- ✓ obowiązek noszenia maseczki w przestrzeni publicznej zgodnie z obowiązującymi przepisami (do momentu zniesienia),
- ✓ zmiany w zasadach postępowania i korzystania z obiektów sportowych zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Ogólne zasady organizacji treningów:

- ❖ trening grupowy na otwartych obiektach sportowych zgodnie z wytycznymi,
- ❖ ćwiczenia na otwartej przestrzeni w parkach i lasach zgodnie z wytycznymi,
- ❖ trening indywidualny w warunkach domowych,
- ❖ wirtualny coaching trenerów kadr narodowych.

Zasady organizacji szkolenia

Ogólne zasady organizacji szkolenia centralnego (dotyczy kadry olimpijskiej):

- ✓ powołania: zawodnicy powołani na centralne akcje szkoleniowe są zobowiązani do przestrzegania wszystkich zasad i ograniczeń wydanych przez władze + przesyłają do PZLA wypełniony kwestionariusz ryzyka,
- ✓ dojazd na akcje szkoleniowe w miarę możliwości transportem prywatnym zawodników (inne możliwości do uzgodnienia indywidualnie),
- ✓ zakwaterowanie, organizacja pobytu i poruszania się na terenie COS zgodna z zasadami określonymi przez COMS i COS dla danego obiektu,
- ✓ rekomendacja PZLA: pokoje 1 lub 2 osobowe (zakwaterowanie w parach treningowych), możliwość opuszczania pokoju i poruszania się co najmniej w obrębie ośrodka,

- ✓ zawodnicy, trenerzy i osoby towarzyszące są zobowiązane do bezwzględnego przestrzegania regulaminu obiektu i ustalonych w obiekcie zasad bezpieczeństwa sanitarnego.

Rekomendacje PZLA dla zawodników i trenerów dotyczący bezpieczeństwa treningu:

- w związku z brakiem możliwości korzystania z szatni i wężła sanitarnego (z wyjątkiem WC) zawodnicy przybywają na trening od razu ubrani w strój treningowy (jeśli to konieczne to zakładają na strój treningowy kurtkę itp.),
- zawodnicy muszą mieć ze sobą na zgrupowaniu odpowiednią liczbę sprzętu treningowego,
- na trening należy wziąć torbę sportową, w której muszą znajdować się niezbędne rzeczy (sprzęt treningowy, sprzęt osobisty, żel antybakteryjny, chusteczki higieniczne, napoje itp.).

Rekomendacje PZLA dotyczące środków sanitarnych na zajęciach szkoleniowych:

- ❖ mycie rąk za pomocą środka dezynfekującego (przed wejściem na trening, po kontakcie z urządzeniami i sprzętem ogólnodostępnym oraz po zajęciach szkoleniowych),
- ❖ sprawdzenie zużycia maski (ewentualna wymiana - maseczki jednorazowe),
- ❖ przed wejściem na obiekt zamknięty obowiązek zmiany obuwia,
- ❖ trener upoważnia zawodnika do wejścia na obiekt zgodnie z harmonogramem zajęć,
- ❖ zawodnik podczas przygotowania do treningu przebywa w określonej bezpiecznej strefie rozgrzewkowej,
- ❖ zawodnik w trakcie treningu ma wyznaczone swoje miejsce, gdzie zostawia torbę z niezbędnymi rzeczami na trening (sprzęt treningowy, sprzęt osobisty, żel antybakteryjny, chusteczki higieniczne, napoje itp.),
- ❖ po zakończonej rozgrzewce zawodnik zgodnie z instrukcją trenera rozpoczyna w określonej bezpiecznej strefie część główną treningu.

Rekomendacje PZLA dotyczące środków sanitarnych po zakończeniu zajęć szkoleniowych:

- przed wyjściem myje ręce środkiem dezynfekującym,
- ubiera się i zabierając torbę opuszcza obiekt treningowy,
- odstępy pomiędzy kolejnymi treningami nie mogą być mniejsze niż 15 minut, w tym czasie należy dokonać dezynfekcji urządzeń i sprzętu sportowego z którego korzystała grupa treningowa oraz maksymalnie wywietrzyć obiekt zamknięty.

Rekomendacja PZLA dla organizacji treningu na obiekcie otwartym:

- trening na obiekcie otwartym, ograniczenie liczby osób do możliwości powierzchniowych (treningi tych samych mniejszych grup pozwalają na realizację programu szkolenia przy maksymalnym ograniczeniu ryzyka zakażenia i ograniczeniu liczby osób w ewentualnej kwarantannie gdyby doszło do zakażenia),
- treningi na obiekcie otwartym zgodnie z rekomendowaną liczbą uczestników dla poszczególnej klasy obiektu treningowego,
- dezynfekcja urządzeń lekkoatletycznych każdorazowo po zajęciach treningowych,

- o w przypadku korzystania przez różnych zawodników z tego samego sprzętu sportowego (poprzeczka, płotek, pałeczka sztafetowa itp.) dezynfekcja sprzętu lekkoatletycznego każdorazowo po kontakcie z zawodnikiem,
- o dezynfekcja osobistego sprzętu lekkoatletycznego każdorazowo po zajęciach treningowych.

II Etap

Warunki zdrowotne:

- ✓ kontynuacja organizacji akcji szkoleniowych dla kadry olimpijskiej we wszystkich Centralnych Ośrodkach Sportu (zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Sportu i COMS),
- ✓ wznowienie organizacji akcji szkoleniowych dla wybranych kadr narodowych w Centralnych Ośrodkach Sportu (zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Sportu i COMS),
- ✓ zmiany w zasadach postępowania i korzystania z obiektów sportowych zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Ogólne zasady organizacji treningów:

- ❖ trening grupowy na otwartych obiektach sportowych zgodnie z wytycznymi,
- ❖ ćwiczenia na otwartej przestrzeni w parkach i lasach zgodnie z wytycznymi,
- ❖ trening grupowy w zamkniętych obiektach sportowych zgodnie z wytycznymi,
- ❖ wirtualny coaching trenerów kadr narodowych.

Zasady organizacji szkolenia

Rekomendacja PZLA dla organizacji treningu na obiekcie zamkniętym:

- trening na obiekcie zamkniętym (hala, siłownia, sala gimnastyczna itp.), ograniczenie liczby osób do możliwości powierzchniowych (treningi tych samych mniejszych grup/ podgrup pozwalają na realizację programu szkolenia przy maksymalnym ograniczeniu ryzyka zakażenia i ograniczeniu liczby osób w ewentualnej kwarantannie gdyby doszło do zakażenia),
- rekomendacja PZLA dla obiektów zamkniętych:
 - o minimalny obszar treningowy dla 1 zawodnika na hali to 25 m² (1 trener na 6 zawodników)
 - o minimalny obszar treningowy dla 1 zawodnika na siłowni to 20 m² (1 trener na 4 zawodników).
- dezynfekcja urządzeń sportowych każdorazowo po zajęciach treningowych,
- dezynfekcja sprzętu lekkoatletycznego każdorazowo po kontakcie z zawodnikiem,
- dezynfekcja osobistego sprzętu lekkoatletycznego każdorazowo po zajęciach treningowych,

Poniższe rekomendacje PZLA zgodnie z prowadzonymi zmianami jak w I etapie:

- ❖ bezpieczeństwa treningu,
- ❖ środków sanitarnych na zajęciach szkoleniowych,
- ❖ środki sanitarne po zakończeniu zajęć szkoleniowych,

- ❖ **organizacji treningu na obiekcie otwartym.**

III Etap

Warunki zdrowotne:

- ✓ kontynuacja organizacji akcji szkoleniowych we wszystkich Centralnych Ośrodkach Sportu oraz innych ośrodkach (zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Sportu i COMS),
- ✓ wznowienie organizacji akcji szkoleniowych kadr wojewódzkich młodzików i szkolenia klubowego w Centralnych Ośrodkach Sportu oraz innych ośrodkach (zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Sportu i COMS),
- ✓ zmiany w zasadach postępowania i korzystania z obiektów sportowych zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Ogólne zasady organizacji treningów:

- ❖ trening grupowy na otwartych obiektach sportowych zgodnie z wytycznymi,
- ❖ ćwiczenia na otwartej przestrzeni w parkach i lasach zgodnie z wytycznymi,
- ❖ trening grupowy w zamkniętych obiektach sportowych zgodnie z wytycznymi.

Zasady organizacji szkolenia

Poniższe rekomendacje PZLA zgodnie z prowadzonymi zmianami jak w I i II etapie:

- ❖ **bezpieczeństwa treningu,**
- ❖ **środków sanitarnych na zajęciach szkoleniowych,**
- ❖ **środki sanitarne po zakończeniu zajęć szkoleniowych,**
- ❖ **organizacji treningu na obiekcie otwartym,**
- ❖ **organizacji treningu na obiekcie zamkniętym.**

Etap IV

Warunki zdrowotne:

- ✓ zniesione zostają ograniczenia dotyczące dystansu społecznego i obowiązek noszenia maseczek,
- ✓ możliwe jest prowadzenie szkolenia na ogólnych zasadach sprzed okresu epidemii.

Rekomendacje PZLA:

- ❖ zawodnicy i trenerzy powinni przestrzegać ogólnych zasad higieny,
- ❖ utrzymanie zasad sanitarnych na obiektach otwartych i zamkniętych.

WZNOWIENIE DZIAŁALNOŚCI SZKOLENIA W KLUBACH SPORTOWYCH

Aktywacja i modyfikacja każdego ze stopni będzie zależeć od aktualnych wskaźników zdrowotnych i dyrektyw rządowych oraz będzie przekazywana w czasie rzeczywistym każdej powiązanej strukturze.

Rekomendacje dotyczące zasad organizacji treningów i stosowania środków sanitarnych.

I Etap

Warunki zdrowotne:

- ✓ organizacja szkolenia na otwartych obiektach sportowych z ograniczeniem liczby ćwiczących - 6 zawodników + 1 trener
- ✓ zachowanie bezpiecznej odległości społecznej zgodnie z obowiązującymi przepisami (do momentu zniesienia),
- ✓ obowiązek noszenia maseczki w przestrzeni publicznej zgodnie z obowiązującymi przepisami (do momentu zniesienia),
- ✓ zmiany w zasadach postępowania i korzystania z obiektów sportowych zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Ogólne zasady organizacji treningów:

- ❖ trening grupowy na otwartych obiektach sportowych zgodnie z wytycznymi,
- ❖ ćwiczenia na otwartej przestrzeni w parkach i lasach zgodnie z wytycznymi,
- ❖ trening indywidualny zgodnie z wytycznymi trenera klubowego w warunkach domowych,
- ❖ wirtualny coaching trenerów klubowych.

Zasady organizacji szkolenia

Rekomendacje PZLA dla zawodników i trenerów dotyczący bezpieczeństwa treningu:

- w związku z brakiem możliwości korzystania z szatni i węzła sanitarnego (z wyjątkiem WC) zawodnicy przybywają na trening od razu ubrani w strój treningowy (jeśli to konieczne to zakładają na strój treningowy kurtkę itp.),
- zawodnicy muszą mieć ze sobą odpowiedni rodzaj i liczbę sprzętu treningowego,
- na trening należy wziąć torbę sportową, w której muszą znajdować się niezbędne rzeczy (sprzęt treningowy, sprzęt osobisty, żel antybakteryjny, chusteczki higieniczne, napoje itp.).

Rekomendacje PZLA dotyczące środków sanitarnych na zajęciach szkoleniowych:

- ❖ mycie rąk za pomocą środka dezynfekującego (przed wejściem na trening, po kontakcie z urządzeniami i sprzętem ogólnodostępnym oraz po zajęciach szkoleniowych),
- ❖ sprawdzenie zużycia maski (ewentualna wymiana - maseczki jednorazowe),
- ❖ przed wejściem na obiekt zamknięty obowiązek zmiany obuwia,
- ❖ trener upoważnia zawodnika do wejścia na obiekt zgodnie z harmonogramem zajęć,

- ❖ zawodnik podczas przygotowania do treningu przebywa w określonej bezpiecznej strefie rozgrzewkowej,
- ❖ zawodnik w trakcie treningu ma wyznaczone swoje miejsce, gdzie zostawia torbę z niezbędnymi rzeczami na trening (sprzęt treningowy, sprzęt osobisty, żel antybakteryjny, chusteczki higieniczne, napoje itp.),
- ❖ po zakończonej rozgrzewce zawodnik zgodnie z instrukcją trenera rozpoczyna w określonej bezpiecznej strefie część główną treningu.

Rekomendacje PZLA dotyczące środków sanitarnych po zakończeniu zajęć szkoleniowych:

- przed wyjściem myje ręce środkiem dezynfekującym,
- ubiera się i zabierając torbę opuszcza obiekt treningowy,
- odstępy pomiędzy kolejnymi treningami nie mogą być mniejsze niż 15 minut, w tym czasie należy dokonać dezynfekcji urządzeń i sprzętu sportowego z którego korzystała grupa treningowa oraz maksymalnie wywietrzyć obiekt zamknięty.

Rekomendacja PZLA dla organizacji treningu na obiekcie otwartym:

- trening na obiekcie otwartym, ograniczenie liczby osób do możliwości powierzchniowych (treningi tych samych mniejszych grup pozwalają na realizację programu szkolenia przy maksymalnym ograniczeniu ryzyka zakażenia i ograniczeniu liczby osób w ewentualnej kwarantannie gdyby doszło do zakażenia),
- treningi na obiekcie otwartym zgodnie z rekomendowaną liczbą uczestników dla poszczególnej klasy obiektu treningowego,
- dezynfekcja urządzeń lekkoatletycznych każdorazowo po zajęciach treningowych,
- w przypadku korzystania przez różnych zawodników z tego samego sprzętu sportowego (poprzeczka, płótek, pałeczka sztafetowa itp.) dezynfekcja sprzętu lekkoatletycznego każdorazowo po kontakcie z zawodnikiem,
- dezynfekcja osobistego sprzętu lekkoatletycznego każdorazowo po zajęciach treningowych,

II Etap

Warunki zdrowotne:

- ✓ zmiany w zasadach postępowania i korzystania z obiektów sportowych zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Ogólne zasady organizacji treningów:

- ❖ trening grupowy na otwartych obiektach sportowych zgodnie z wytycznymi,
- ❖ ćwiczenia na otwartej przestrzeni w parkach i lasach zgodnie z wytycznymi,
- ❖ trening grupowy w zamkniętych obiektach sportowych zgodnie z wytycznymi,
- ❖ trening indywidualny zgodnie z wytycznymi trenera klubowego w warunkach domowych,
- ❖ wirtualny coaching trenerów klubowych.

Zasady organizacji szkolenia

Rekomendacja PZLA dla organizacji treningu na obiekcie zamkniętym:

- trening na obiekcie zamkniętym (hala, siłownia, sala gimnastyczna itp.), ograniczenie liczby osób do możliwości powierzchniowych (treningi tych samych mniejszych grup/ podgrup pozwalają na realizację programu szkolenia przy maksymalnym ograniczeniu ryzyka zakażenia i ograniczeniu liczby osób w ewentualnej kwarantannie gdyby doszło do zakażenia),
- rekomendacja PZLA dla obiektów zamkniętych:
 - minimalny obszar treningowy dla 1 zawodnika na hali to 25 m² (1 trener na 6 zawodników)
 - minimalny obszar treningowy dla 1 zawodnika na siłowni to 20 m² (1 trener na 4 zawodników).
- dezynfekcja urządzeń sportowych każdorazowo po zajęciach treningowych,
- dezynfekcja sprzętu lekkoatletycznego każdorazowo po kontakcie z zawodnikiem,
- dezynfekcja osobistego sprzętu lekkoatletycznego każdorazowo po zajęciach treningowych,

Pozostałe poniższe rekomendacje PZLA zgodnie z prowadzonymi zmianami jak w I i II etapie:

- ❖ bezpieczeństwa treningu,
- ❖ środków sanitarnych na zajęciach szkoleniowych,
- ❖ środki sanitarne po zakończeniu zajęć szkoleniowych,
- ❖ organizacji treningu na obiekcie otwartym.

III Etap

Warunki zdrowotne:

- ✓ wznowienie organizacji akcji szkoleniowych w Centralnych Ośrodkach Sportu oraz innych ośrodkach (zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Sportu i COMS),
- ✓ zmiany w zasadach postępowania i korzystania z obiektów sportowych zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Ogólne zasady organizacji treningów:

- ❖ trening grupowy na otwartych obiektach sportowych zgodnie z wytycznymi,
- ❖ ćwiczenia na otwartej przestrzeni w parkach i lasach zgodnie z wytycznymi,
- ❖ trening grupowy w zamkniętych obiektach sportowych zgodnie z wytycznymi.

Zasady organizacji szkolenia – rekomendowane jak w I i II etapie

Ogólne zasady organizacji szkolenia klubowego:

- ✓ powołania: zawodnicy powołani na akcje szkoleniowe są zobowiązani do przestrzegania wszystkich zasad i ograniczeń wydanych przez władze,

- ✓ dojazd na akcje szkoleniowe w miarę możliwości transportem prywatnym zawodników lub zabezpieczonym przez organizatora zgodnie z wytycznymi,
- ✓ zakwaterowanie, organizacja pobytu i poruszania się na terenie zaakceptowanych ośrodków zgodna z zasadami określonymi przez operatora danego obiektu,
- ✓ rekomendacja PZLA: pokoje 1 lub 2 osobowe (zakwaterowanie w parach treningowych), możliwość opuszczania pokoju i poruszania się co najmniej w obrębie ośrodka,
- ✓ zawodnicy, trenerzy i osoby towarzyszące są zobowiązane do bezwzględnego przestrzegania regulaminu obiektu i ustalonych w obiekcie zasad bezpieczeństwa sanitarnego.

Poniższe rekomendacje PZLA jak w I i II etapie:

- ❖ **bezpieczeństwa treningu,**
- ❖ **środków sanitarnych na zajęciach szkoleniowych,**
- ❖ **środki sanitarne po zakończeniu zajęć szkoleniowych,**
- ❖ **organizacji treningu na obiekcie otwartym,**
- ❖ **organizacji treningu na obiekcie zamkniętym.**

Etap IV

Warunki zdrowotne:

- ✓ zniesione zostają ograniczenia dotyczące dystansu społecznego i obowiązek noszenia maseczek,
- ✓ możliwe jest prowadzenie szkolenia na ogólnych zasadach sprzed okresu epidemii.

Rekomendacje PZLA:

- ❖ zawodnicy i trenerzy powinni przestrzegać ogólnych zasad higieny,
- ❖ utrzymanie zasad sanitarnych na obiektach otwartych i zamkniętych.

WYTYCZNE PZLA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA W OKRESIE EPIDEMII

Ogólne zasady postępowania dla trenerów, zawodników i pracowników klubów w trakcie zajęć sportowych: Ich celem jest ochrona zarówno zawodników jak i wszystkich osób z klubu, pracowników, działaczy oraz rodzin trenujących osób.

Przestrzeganie higieny osobistej:

- przed przybyciem na trening weź prysznic,
- weź czysty sprzęt treningowy za każdym razem, gdy idziesz na zajęcia szkoleniowe,
- umyj ręce przy wejściu na zajęcia szkoleniowe żelem dezynfekującym
- pamiętaj o zmianie obuwia przed wejściem na obiekt zamknięty,
- znajdź swoją osobistą przestrzeń do przebrania się (jeśli rozpoczną działać szatnie),
- dezynfekuj ręce przed każdym wejściem lub wyjściem z obiektu sportowego,
- noś maskę (postępuj zgodnie z zaleceniami rządu dotyczącymi jakości maski).

Czystość i dezynfekcja obiektów, przyrządów i przyborów:

- czyszczenie / dezynfekcja zamkniętego obiektu sportowego musi być przeprowadzane przed i po każdym treningu, a także wentylacja obiektu treningowego (przeznacz na te czynności minimum 15 minut),
- czyszczenie / dezynfekcja przyborów i przyrządów wykorzystywanych podczas zajęć musi być przeprowadzana przed i po każdym treningu,
- wszystkie inne pomieszczenia udostępniane w klubie (toalety, recepcja, biuro a także szatnie od momentu zgody władz na ich udostępnienie) muszą być czyszczone/ dezynfekowane co najmniej raz po zakończeniu dnia treningowego (w miarę możliwości należy to robić częściej). Ta sama zasada dotyczy ciągów komunikacyjnych.

Zasady przemieszczaniem się zawodnika od momentu wejścia aż do wyjścia z obiektu:

- ✓ rekomenduje się oznaczenie trasy poruszania się w obiekcie sportowym (oznakowanie podłoga, taśma ostrzegawcza, itp.) w celu zachowania bezpiecznej odległości i dystansu.

Wyznaczenie bezpiecznych stref dla zawodników

- ❖ wyznaczanie obszarów przeznaczonych dla zawodników do rozbierania się i ubierania (taśma ostrzegawcza, słupki odgradzające, oznaczenia poziome itp.). Należy zachować odległość minimum 1 m między każdą strefą.
- ❖ wyznaczenie stref treningowych w obiekcie zamkniętym, oznaczanie obszarów przydzielonych zawodnikom na treningu (taśma samoprzylepna lub inne oznakowanie).

Zapewnienie środków niezbędnych do dezynfekcji (uzupełnianie na bieżąco):

- chusteczki dezynfekujące,
- płynne i aerozolowe środki dezynfekujące do rąk i do powierzchni,
- sprzęt do czyszczenia (wiadra, mopy, gąbki itp.),
- jednorazowe rękawiczki lateksowe lub nitrylowe.

ZASADY KORZYSTANIA Z OBIEKTÓW LEKKOATLETYCZNYCH PRZEZ GRUPY ZORGANIZOWANE

- zalecana jest rezerwacja obiektu dla grup zorganizowanych i realizacja szkolenia zgodnie z harmonogramem,
- płatności powinny być dokonywane kartami płatniczymi lub przelewem,
- na obiekcie, w widocznym miejscu, musi być tablica informacyjna, na której obowiązkowo będą zamieszczone informacje o obowiązujących procedurach,
- należy określić zasadę wejścia szkoleniowca (opiekuna) oraz zawodników na stadion oraz drogi przemieszczania się po obiekcie,
- weryfikacja szkoleniowców (zgłoszenie do administratora obiektu osób odpowiedzialnych za prowadzone zajęcia),
- przed wejściem na obiekt sportowy obowiązywać będzie nakaz zasłaniania ust i nosa,
- przy wejściu na obiekt powinny być udostępnione dozowniki do dezynfekcji rąk,
- obowiązkowa dezynfekcja rąk dla wchodzących i opuszczających obiekt,
- brak możliwości korzystania z szatni i węzła sanitarnego (z wyjątkiem WC); należy umieścić przy umywalkach instrukcje BHP mycia rąk,
- obowiązywać będzie nakaz zachowania dystansu społecznego, odległości między przebywającymi na obiektach,
- w trakcie zajęć sportowych nie trzeba będzie zakrywać ust i nosa,
- korzystanie z osobistego sprzętu treningowego lub dezynfekcja po każdym użyciu.
- na stadionie należy zachować bezpieczną odległość pomiędzy zostawionym sprzętem i rzeczami osobistymi poszczególnych zawodników,
- zalecany jest 15-minutowy bufor czasowy między zakończeniem treningu, a wejściem kolejnej grupy szkoleniowej do wybranej strefy szkolenia, który powinien zostać wykorzystany na bezkontaktową wymianę zawodników,
- obowiązek zalecenia się do innych poleceń porządkowych osoby upoważnionej z ramienia administratora obiektu.

Zmiany zaleceń korzystania z obiektów lekkoatletycznych muszą być zgodne z rozporządzeniami Prezesa Rady Ministrów, Minister Sportu, Ministra Zdrowia oraz komunikatów GIS w zakresie znoszenia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii.

Pełna informacja o zmianach w sporcie na stronie Ministerstwa Sportu: www.gov.pl/web/sport

Propozycja Polskiego Związku Lekkiej Atletyki dotycząca zwiększenia liczby uczestników na zorganizowanych zajęciach szkoleniowych na otwartych obiektach lekkoatletycznych wynika z możliwości powierzchniowych oraz rozkładu urządzeń na tych obiektach.

Podział kategorii stadionów lekkoatletycznych został zatwierdzony przez Zarząd Polskiego Związku Lekkiej Atletyki i obowiązuje od dnia 1.01.2019 r.

Proponowany podział obiektów lekkoatletycznych jest podziałem na poniższe klasy treningowe:

- I klasy,
- II klasy,
- III klasy.

Podział niepełnowymiarowych obiektów lekkoatletycznych na klasy:

- IV klasy,
- V klasy.

OBIEKT LEKKOATLETYCZNY I KLASY TRENINGOWEJ

W skład obiektu wchodzi 400 m bieżnia lekkoatletyczna oraz następujące urządzenia:

- 8 torowa bieżnia okrężna i na prostej;
- skocznia w dal i do trójskoku;
- zeskok do skoku o tyczce;
- zeskok do skoku wzwyż;
- rzutnia do pchnięcia kulą;
- rzutnia do rzutu dyskiem i młotem (klatka do rzutów lekkoatletycznych);
- rzutnia do rzutu oszczepem.

Powierzchnia stadionu lekkoatletycznego wynosi ponad 14 tys m².

Maksymalna liczba uczestników zajęć: 50 uczestników (44 zawodników i 6 trenerów).

Konfiguracja liczby uczestników zajęć na poszczególnych składowych całego obiektu lekkoatletycznego I klasy treningowej:

Lp.	Wskazana część obiektu	Liczba uczestników	Dodatkowe informacje	Minimalna powierzchnia na 1 zawodnika [m ²]
1.1.	Zajęcia na bieżni okrężnej	do 16	całość bieżni (pokonywany dystans powyżej 200 m)	powyżej 250 m ²
1.2.	Zajęcia na wirażu i prostej bieżni	do 16	½ bieżni okrężnej (pokonywany dystans do 200m) lub na prostej	powyżej 125 m ²
2.	Zajęcia na skoczni w dal i trójskoku	do 6	na 1 skocznię	powyżej 40 m ²
3.	Zajęcia na skoczni wzwyż	do 6	na 1 zeskok	powyżej 40 m ²
4.	Zajęcia na skoczni o tyczce	do 6	na 1 zeskok	powyżej 40 m ²
5.	Zajęcia na rzutni do pchnięcia kulą	do 6	na 1 koło	powyżej 80 m ²
6.1.	Zajęcia na rzutni do dysku i młotu*	do 6	na 1 koło	powyżej 400 m ²
6.2.	Zajęcia na rzutni do oszczepu*	do 6	na 1 rozbieg	powyżej 400 m ²
6.3.	Zajęcia na trawie wewnątrz bieżni**	-	na całym terenie trawiastym	-

*Zajęcia rzutowe z klatki do rzutów lekkoatletycznych odbywają się pod warunkiem braku kolizji zajęć z rzutni do oszczepu i odwrotnie.

**Zajęcia na trawie wewnątrz bieżni lekkoatletycznej odbywają się pod warunkiem braku zajęć na rzutni z klatki do rzutów lekkoatletycznych i rzutni do oszczepu zgodnie z wytycznymi MS.

W przypadku mniejszej liczby uczestników na całym obiekcie lekkoatletycznym (w wybranych częściach obiektu) możliwość zwiększenia liczby uczestników zajęć w stosunku do proponowanej liczby na bieżni, skoczni lub rzutni).

Zwiększanie liczby uczestników szkolenia sportowego są proporcjonalne do różnych warunków bazy szkoleniowej oraz ograniczeń zdrowotnych, które mogą być nałożone na operatorów obiektów przez władze w związku z epidemią COVID-19.

OBIEKT LEKKOATLETYCZNY II KLASY TRENINGOWEJ

W skład obiektu wchodzi 400 m bieżnia lekkoatletyczna oraz następujące urządzenia:

- 6 torowa bieżnia okrężna i 8 torów na prostej;
- skocznia w dal i do trójskoku;
- zeskok do skoku o tyczce;
- zeskok do skoku wzwyż;
- rzutnia do pchnięcia kulą;
- rzutnia do rzutu dyskiem i młotem (klatka do rzutów lekkoatletycznych);
- rzutnia do rzutu oszczepem.

Powierzchnia stadionu lekkoatletycznego wynosi ponad 13 tys m².

Maksymalna liczba uczestników zajęć: 46 uczestników (40 zawodników i 6 trenerów).

Konfiguracja liczby uczestników zajęć na poszczególnych składowych całego obiektu lekkoatletycznego II klasy treningowej:

Lp.	Wskazana część obiektu	Liczba uczestników	Dodatkowe informacje	Minimalna powierzchnia na 1 zawodnika [m ²]
1.1.	Zajęcia na bieżni okrężnej	do 12	całość bieżni (pokonywany dystans powyżej 200 m)	powyżej 250 m ²
1.2.	Zajęcia na wirażu i prostej bieżni	do 12	½ bieżni okrężnej (pokonywany dystans do 200m) lub na prostej	powyżej 125 m ²
2.	Zajęcia na skoczni w dal i trójskoku	do 6	na 1 skocznię	powyżej 40 m ²
3.	Zajęcia na skoczni wzwyż	do 6	na 1 zeskok	powyżej 40 m ²
4.	Zajęcia na skoczni o tyczce	do 6	na 1 zeskok	powyżej 40 m ²
5.	Zajęcia na rzutni do pchnięcia kulą	do 6	na 1 koło	powyżej 80 m ²
6.1.	Zajęcia na rzutni do dysku i młotu*	do 6	na 1 koło	powyżej 400 m ²
6.2.	Zajęcia na rzutni do oszczepu*	do 6	na 1 rozbieg	powyżej 400 m ²
6.3.	Zajęcia na trawie wewnątrz bieżni**	-	na całym terenie trawiastym	-

*Zajęcia rzutowe z klatki do rzutów lekkoatletycznych odbywają się pod warunkiem braku kolizji zajęć z rzutni do oszczepu i odwrotnie.

** Zajęcia na trawie wewnątrz bieżni lekkoatletycznej odbywają się pod warunkiem braku zajęć na rzutni z klatki do rzutów lekkoatletycznych i rzutni do oszczepu zgodnie z wytycznymi MS.

W przypadku mniejszej liczby uczestników na całym obiekcie lekkoatletycznym (w wybranych częściach obiektu) możliwość zwiększenia liczby uczestników zajęć w stosunku do proponowanej liczby na bieżni, skoczni lub rzutni).

Zwiększanie liczby uczestników szkolenia sportowego są proporcjonalne do bazy szkoleniowej oraz ograniczeń zdrowotnych, które mogą być nałożone na operatorów obiektów przez władze w związku z epidemią COVID-19.

OBIEKT LEKKOATLETYCZNY III KLASY TRENINGOWEJ

W skład obiektu wchodzi 400 m bieżnia lekkoatletyczna oraz następujące urządzenia:

- 4 torowa bieżnia okrężna i 6 torów na prostej;
- skocznia w dal i do trójskoku;
- zeskok do skoku o tyczce;
- zeskok do skoku wzwyż;
- rzutnia do pchnięcia kulą;
- rzutnia do rzutu dyskiem i młotem (klatka do rzutów lekkoatletycznych);
- rzutnia do rzutu oszczepem.

Powierzchnia stadionu lekkoatletycznego wynosi ponad 12 tyś m².

Maksymalna liczba uczestników zajęć: 42 uczestników (36 zawodników i 6 trenerów).

Konfiguracja liczby uczestników zajęć na poszczególnych składowych całego obiektu lekkoatletycznego III klasy treningowej:

Lp.	Wskazana część obiektu	Liczba uczestników	Dodatkowe informacje	Minimalna powierzchnia na 1 zawodnika [m ²]
1.1.	Zajęcia na bieżni okrężnej	do 8	całość bieżni (pokonywany dystans powyżej 200 m)	powyżej 250 m ²
1.2.	Zajęcia na wirażu i prostej bieżni	do 8	½ bieżni okrężnej (pokonywany dystans do 200m) lub na prostej	powyżej 125 m ²
2.	Zajęcia na skoczni w dal i trójskoku	do 6	na 1 skocznię	powyżej 40 m ²
3.	Zajęcia na skoczni wzwyż	do 6	na 1 zeskok	powyżej 40 m ²
4.	Zajęcia na skoczni o tyczce	do 6	na 1 zeskok	powyżej 40 m ²
5.	Zajęcia na rzutni do pchnięcia kulą	do 6	na 1 koło	powyżej 80 m ²
6.1.	Zajęcia na rzutni do dysku i młotu*	do 6	na 1 koło	powyżej 400 m ²
6.2.	Zajęcia na rzutni do oszczepu*	do 6	na 1 rozbieg	powyżej 400 m ²
6.3.	Zajęcia na trawie wewnątrz bieżni**	-	na całym terenie trawiastym	-

*Zajęcia rzutowe z klatki do rzutów lekkoatletycznych odbywają się pod warunkiem braku kolizji zajęć z rzutni do oszczepu i odwrotnie.

**Zajęcia na trawie wewnątrz bieżni lekkoatletycznej odbywają się pod warunkiem braku zajęć na rzutni z klatki do rzutów lekkoatletycznych i rzutni do oszczepu zgodnie z wytycznymi MS.

W przypadku mniejszej liczby uczestników na całym obiekcie lekkoatletycznym (w wybranych częściach obiektu) możliwość zwiększenia liczby uczestników zajęć w stosunku do proponowanej liczby na bieżni, skoczni lub rzutni).

Zwiększanie liczby uczestników szkolenia sportowego są proporcjonalne do bazy szkoleniowej oraz ograniczeń zdrowotnych, które mogą być nałożone na operatorów obiektów przez władze w związku z epidemią COVID-19.

OBIEKT LEKKOATLETYCZNY IV KLASY TRENINGOWEJ

W skład obiektu wchodzi 200 m bieżnia lekkoatletyczna oraz następujące urządzenia:

- 4 torowa bieżnia okrężna i 4-6 torów na prostej;
- skocznia w dal i do trójskoku;
- zeskok do skoku o tyczce;
- zeskok do skoku wzwyż;
- rzutnia do pchnięcia kulą;
- rzutnia do rzutu dyskiem i młotem (klatka do rzutów lekkoatletycznych);
- rzutnia do rzutu oszczepem.

Powierzchnia stadionu lekkoatletycznego wynosi ponad 8 tys m².

Maksymalna liczba uczestników zajęć: 34 uczestników (28 zawodników i 6 trenerów).

Konfiguracja liczby uczestników zajęć na poszczególnych składowych całego obiektu lekkoatletycznego IV klasy treningowej:

Lp.	Wskazana część obiektu	Liczba uczestników	Dodatkowe informacje	Minimalna powierzchnia na 1 zawodnika [m ²]
1.1.	Zajęcia na bieżni okrężnej	do 8	całość bieżni (pokonywany dystans powyżej 100 m)	powyżej 125 m ²
1.2.	Zajęcia na wirażu i prostej bieżni	do 6	½ bieżni okrężnej (pokonywany dystans do 100m) lub na prostej	powyżej 80 m ²
2.	Zajęcia na skoczni w dal i trójskoku	do 4	na 1 skocznię	powyżej 50 m ²
3.	Zajęcia na skoczni wzwyż	do 4	na 1 zeskok	powyżej 120 m ²
4.	Zajęcia na skoczni o tyczce	do 4	na 1 zeskok	powyżej 50 m ²
5.	Zajęcia na rzutni do pchnięcia kulą	do 4	na 1 koło	powyżej 120 m ²
6.1.	Zajęcia na rzutni do dysku i młotu*	do 4	na 1 koło	powyżej 300 m ²
6.2.	Zajęcia na rzutni do oszczepu*	do 4	na 1 rozbieg	powyżej 300 m ²
6.3.	Zajęcia na trawie wewnątrz bieżni**	-	na całym terenie trawiastym	-

*Zajęcia rzutowe z klatki do rzutów lekkoatletycznych odbywają się pod warunkiem braku kolizji zajęć z rzutni do oszczepu i odwrotnie.

**Zajęcia na trawie wewnątrz bieżni lekkoatletycznej odbywają się pod warunkiem braku zajęć na rzutni z klatki do rzutów lekkoatletycznych i rzutni do oszczepu.

W przypadku mniejszej liczby uczestników na całym obiekcie lekkoatletycznym (w wybranych częściach obiektu) możliwość zwiększenia liczby uczestników zajęć w stosunku do proponowanej liczby na bieżni, skoczni lub rzutni).

Zwiększanie liczby uczestników szkolenia sportowego są proporcjonalne do bazy szkoleniowej oraz ograniczeń zdrowotnych, które mogą być nałożone na operatorów obiektów przez władze w związku z epidemią COVID-19.

OBIEKT LEKKOATLETYCZNY V KLASY TRENINGOWEJ

W skład obiektu wchodzi jednoimienne obiekty treningowe, które mogą być zabezpieczone w poniższą infrastrukturę lekkoatletyczną:

- 4-6 torów na prostej;
- skocznia w dal i do trójskoku;
- zeskok do skoku o tyczce;
- zeskok do skoku wzwyż;
- rzutnia do pchnięcia kulą;
- rzutnia do rzutu dyskiem i młotem (klatka do rzutów lekkoatletycznych);
- rzutnia do rzutu oszczepem.

Powyższa infrastruktura może występować w różnych konfiguracjach lub niezależnie jako obiekt treningowy.

Maksymalna liczba uczestników zajęć: 16 (14 zawodników i 2 trenerów).

Konfiguracja liczby uczestników zajęć na poszczególnych jednoimiennych obiektach V klasy treningowej:

Lp.	Wskazana część obiektu	Liczba uczestników	Dodatkowe informacje	Minimalna powierzchnia na 1 zawodnika [m ²]
1.	Zajęcia na prostej bieżni	do 2	na 1 tor	powyżej 50 m ²
2.	Zajęcia na skoczni w dal i trójskoku	do 6	na 1 skocznię	powyżej 40 m ²
3.	Zajęcia na skoczni wzwyż	do 6	na 1 zeskok	powyżej 40 m ²
4.	Zajęcia na skoczni o tyczce	do 6	na 1 zeskok	powyżej 40 m ²
5.	Zajęcia na rzutni do pchnięcia kulą	do 6	na 1 koło	powyżej 80 m ²
6.1.	Zajęcia na rzutni do dysku i młotu*	do 6	na 1 koło	powyżej 400 m ²
6.2.	Zajęcia na rzutni do oszczepu*	do 6	na 1 rozbieg	powyżej 400 m ²

*Zajęcia rzutowe z klatki do rzutów lekkoatletycznych odbywają się pod warunkiem braku kolizji zajęć z rzutni do oszczepu i odwrotnie.

W przypadku mniejszej liczby uczestników na całym obiekcie lekkoatletycznym (w wybranych częściach obiektu) możliwość zwiększenia liczby uczestników zajęć w stosunku do proponowanej liczby na bieżni, skoczni lub rzutni).

Zwiększanie liczby uczestników szkolenia sportowego są proporcjonalne do bazy szkoleniowej oraz ograniczeń zdrowotnych, które mogą być nałożone na operatorów obiektów przez władze w związku z epidemią COVID-19.