

## Zasady bezpiecznego udziału w zgrupowaniach

### Kadry Narodowej

### Polskiego Związku Lekkiej Atletyki.

#### Wstęp

31 grudnia 2019 roku Chiny poinformowały WHO o licznych zachorowaniach na zapalenie płuc wywołanych przez nieznaną przyczynę etiologiczną, którą zidentyfikowano 7 stycznia 2020 roku jako nowy koronawirus SARS-CoV-2. Wirus ten w szybki sposób rozprzestrzenił się po całym świecie wywołując chorobę, którą nazwano COVID-19. Pierwszy przypadek w Polsce odnotowano 4 marca w Zielonej Górze, a 11 marca 2020 WHO ogłosiła stan pandemii. Wobec braku skutecznego leczenia i szczepionki, główną formą opanowania epidemii stało się ograniczanie lokalnej transmisji wirusa. W Polsce notowane jest aktualnie od 5000 do ponad 8000 nowych zakażeń dziennie, biorąc pod uwagę dużą zaraźliwość, która utrzymuje się przez około 7 dni (chory jest najbardziej zaraźliwy dwa dni przed oraz w pierwszych dniach objawów) oraz niedoszacowanie przypadków (przyjmując 10-krotną poprawkę za CDC) oznacza to, że zaraźliwych Polaków jest każdego dnia ponad 400 tysięcy. Wobec wystąpienia ognisk zakażenia wśród sportowców różnych dyscyplin sportowych (w tym lekkoatletyki) ryzyko zakażenia i transmisji wirusa SARS-COV-2 podczas zgrupowań listopadowych i grudniowych należy uznać za prawdopodobne. Niniejsze zasady mają pomóc zmniejszyć ryzyko zakażenia i ułatwić postępowanie w przypadku jego podejrzenia.

#### Podstawowe informacje o drogach zakażenia nowym koronawirusem

Źródłem zakażenia jest osoba zakażona, zwykle chora, który jest najbardziej zaraźliwy dwa dni przed oraz w pierwszym dniu objawów, rzadziej osoba zakażona bezobjawowo, bardzo rzadko skażone przedmioty i powierzchnie. Koronawirus przenosi się głównie drogą kropelkową z wydzielinami dróg oddechowych osoby zakażonej, które wydostają się w trakcie mówienia, kaszlu i kichania – do zakażenia zwykle wymagany jest bliski kontakt w odległości poniżej 1 m trwający kilkanaście minut lub kontakt bezpośredni np. przez pocałunki. Wrotami zakażenia są błony śluzowe oczu (spojówki) nosa i jamy ustnej. Uważa się, że stałe zachowywanie odległości > 2 m od innych osób oraz unikanie chorych z objawami zakażenia chroni przed zakażeniem. Podobnie noszenie maseczek, które można przyrównać do zachowania odległości

2 m – maseczki należy zakładać zawsze wtedy, gdy nie można zachować odległości >2 m. Przyłbice i gogle chronią oczy. Jeżeli chodzi o kontaktową drogę zakażenia, to polega ona na przeniesieniu materiału zakaźnego (wydzieliny z dróg oddechowych osoby zakażonej) za pośrednictwem skażonych rąk na błony śluzowe, to jest oczy, nos lub spojówki osoby zdrowej. Tę drogę transmisji przerywa dezynfekcja powierzchni używanych przez kilka osób jak np. klamki, jak też mycie lub dezynfekcja rąk (jeżeli są nie zabrudzone w sposób widoczny wystarcza dezynfekcja za pomocą środka zawierającego minimum 60% alkoholu) oraz unikanie dotykania rękoma błon śluzowych: oczu, nosa, jamy ustnej i okolic płciowych. Zasady te należy przestrzegać także przy kontakcie z używaną maseczką: zdezynfekować ręce przed jej założeniem, po jej zdjęciu, jak też unikać dotykania powierzchni filtracyjnej – maski powinno się trzymać tylko za troczki. Osoby, które noszą szkła kontaktowe powinny z nich w miarę możliwości zrezygnować, ponieważ częściej dotykają oczu. Transmisja drogą powietrzną (aerozol) czy pokarmową nie została udokumentowana, jednak zaleca się dobre wietrzenie pomieszczeń oraz dokładne mycie rąk po korzystaniu z toalety.

### Przebieg i objawy zakażenia SARS-CoV-2

Okres wylegania wynosi średnio 4-6 dni (2-14 dni). Do najważniejszych objawów u dorosłych należą: gorączka, rozbicie – osłabienie, suchy, męczący kaszel, duszność oraz utrata smaku i węchu. Nie ma swoistych objawów umożliwiających łatwe odróżnienie COVID-19 od innych powszechnych zakażeń dróg oddechowych. Zakażenie może przebiegać łagodnie jak przeziębienie lub nawet całkowicie bezobjawowo. Rozpoznanie ustala się za pomocą testu RT-PCR. Na ciężki przebieg narażeni są ludzie > 70 lat oraz przewlekle chorzy. Ponieważ wirus jest przenoszony głównie drogą kropelkową oraz przez kontakt z wydzielinami dróg oddechowych chorych zapobieganie polega na ograniczeniu podróży i kontaktów fizycznych z innymi ludźmi oraz zachowywaniu ścisłej higieny: częstym myciu rąk, kaszlu i kichaniu w zgięcie łokciowe, unikaniu chorych, zachowywaniu odległości > 2 m oraz noszeniu maseczek, gdy odległości między ludźmi są mniejsze. Szczególnie należy unikać kontaktów ze starszymi ludźmi, którzy zagrożeni są ciężkim przebiegiem COVID-19.

### Zasady „kwarantanny sportowej”

Ze względu na duże ryzyko zakażenia SARS-CoV-2, **przed wyjazdem** zaleca się zastosowanie **10-cio dniowej „kwarantanny sportowej”** wszystkim uczestnikom zgrupowań szkoleniowych organizowanych przez Polski Związek Lekkiej Atletyki.

**Kwarantanna sportowa** - ograniczenie wszelkich bezpośrednich kontaktów międzyludzkich mające na celu zminimalizowanie ryzyka zakażenia wirusem SARS CoV-2 zdrowych zawodników w okresie przed zgrupowaniem.

Kwarantanna sportowa oznacza istotne ograniczenie bezpośrednich kontaktów z innymi osobami w taki sposób, żeby w wyznaczonym okresie mieć kontakt z jak najmniejszą liczbą osób i żeby przez cały czas były to te same osoby.

- Ta sama zasada dotyczy wszystkich osób z najbliższego otoczenia zawodnika, w tym domowników, partnerów itp., których należy o to poprosić i wyjaśnić im celowość koniecznych ograniczeń.
- Zachowanie kwarantanny leży w interesie wszystkich zawodników, gdyż nawet łagodne zakażenie COVID-19 zawodników lub osób z obsługi jest zagrożeniem dla całego zgrupowania.
- Każdy uczestnik zgrupowania musi potwierdzić, że w całym okresie objętym monitorowaniem nie zachorował na COVID-19 oraz nie miał objawów infekcji.
- Każdy uczestnik zgrupowania musi potwierdzić, że nikt z osób, z którymi miał bezpośredni kontakt nie zachorował na Covid-19, nie miał objawów infekcji oraz że nie zachorował i nie miał objawów infekcji nikt z kim kontakty utrzymywały osoby z jej najbliższego otoczenia.

**Wszyscy uczestnicy zgrupowania muszą potwierdzić drogą mailową trenerowi, że otrzymali, rozumieją i realizują wymienione zasady kwarantanny sportowej. Na 1 dzień przed zgrupowaniem każdy z trenerów przesyła do Kierownika Zespołu Medycznego PZLA [jaroslaw.krzywanski@pzla.pl](mailto:jaroslaw.krzywanski@pzla.pl) i DW. do trenera blokowego informację, że wszyscy zawodnicy zrealizowali zasady kwarantanny i mogą wziąć udział w zgrupowaniu.**

Zaleca się podróż na zgrupowanie własnym środkiem transportu.

#### **Zasady postępowania w przypadku wystąpienia jakichkolwiek objawów zakażenia u uczestnika podczas zgrupowania:**

- Natychmiastowa izolacja w pokoju lub jeśli jest dostępne w izolatorium.
- Jeżeli to możliwe, kontakt z lekarzem obecnym na zgrupowaniu; jeśli nie, kontakt telefoniczny – teleporada w celu ustalenia dalszego postępowania.
- Opuszczenie ośrodka, w którym odbywa się zgrupowanie dedykowanym dla tego celu środkiem transportu w ciągu 48 godzin.

#### **Zasady pobytu w hotelach**

- Pokoje powinny być przed wejściem zawodnika zdezynfekowane (przedmioty, które się dotyka jak klamki, armatura sanitarna, blaty, poręcze, przyciski, wyłączniki itp.) oraz przewietrzone.

- Największe ryzyko zakażenia występuje podczas wspólnych posiłków (brak masek) dlatego zaleca się:
  - -utrzymywanie odległości 2 m, gdy tylko to możliwe, zwłaszcza w czasie jedzenia
  - Zakładanie masek w trakcie dojścia do stolika i od stolika
  - Nakładanie jedzenie przez personel w rękawiczkach
  - Napoje do pojedynczego użytku
  - Zapewnienie osobnej odpowiednio dużej sali lub wydzielonych godzin wolnych od innych gości

### **Zasady higieny i prewencji osobistej zawodników i sztabu szkoleniowego przed wyjazdem i podczas zgrupowania**

1. Dezynfekuj oraz myj często i dokładnie ręce.
2. Nie podawaj dłoni na powitanie i pożegnanie.
3. Poza aktywnością sportową noś maskę (chirurgiczną i/lub z filtrem N95/ FFP2 /FFP3 – rekomendowana filtracja powyżej 95%).
4. Nie dotykaj twarzy, nie dotykaj wierzchniej warstwy maski, nie zdejmuj maski z nosa.
5. Stosuj i wymagaj stosowania etykiety kaszlu i kichania.
6. Unikaj spotkań z ludźmi w domu i okolicy, podczas zakupów oraz ogólnie miejsc publicznych, ogranicz przyjmowanie gości i wizyty towarzyskie, szczególnie w miejscach publicznych jak dyskoteki, restauracje i przychodnie lekarskie.
7. Ogranicz wychodzenie z domu do aktywności związanej z treningami.
8. Ogranicz podróże do tych, które są niezbędne dla realizacji celów związanych z treningami.
9. Podczas spacerowania, rekreacji zachowuj odległość 2 m od osób trzecich, a przy bieganiu >3 m.
10. Nie korzystaj z transportu publicznego.
11. Jeśli u członka Twojej rodziny lub osoby, z którą mieszkasz lub jakiegokolwiek innej osoby, która się z Tobą kontaktuje wystąpią objawy chorobowe natychmiast powiadom o tym osobę odpowiedzialną w PZLA i poproś o zalecenia dotyczące dalszego postępowania.
12. Dezynfekuj co najmniej raz dziennie często dotykane powierzchnie, takie jak stoły, klamki, balustrady itp.
13. Sporządź listę osób pozostających z Tobą w kontakcie oraz ich najbliższych kontaktów i przekaz ją osobie odpowiedzialnej w klubie.

Opracował: dr n. med. Jarosław Krzywański  
Kierownik Zespołu Medycznego PZLA