

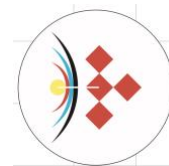


SMIRIVANJE EPIDEMIJE I POVRATAK STRELIČARSTVU

SMJERNICE I PREPORUKE KLUBOVIMA



**HRVATSKI
STRELIČARSKI
SAVEZ**



UVOD

Ove se smjernice odnose na ponovni početak rada strelčarskih klubova. Izrađene su u skladu s preporukama Kriznog stožera o aktivnostima na otvorenom i dopuštanju okupljanja i bavljenja sportom uz uvjet - do 300 ljudi na otvorenom prostoru, bez gledatelja; objavljenim 21. svibnja 2020.

Strelčarstvo je sport u kojem se može izbjeći bliski kontakt s drugim sudionicima u sportu. Hrvatski strelčarski savez donosi niz praktičnih smjernica i preporuka koje klubovi trebaju slijediti tako da se klupske aktivnosti mogu nastaviti, gdje god to lokalni Stožeri civilne zaštite dopuštaju. U ovom trenutku izbor za povratak strelčarstvu je na klubovima, odnosno na lokalnoj razini. Mnogi klubovi se žele što prije vratiti svojim redovnim sportskim aktivnostima i odgovornost je svakog kluba da napravi procjenu na temelju lokalnog okruženja i trenutnih okolnosti.

Molimo vas da pažljivo pročitate i razmotrite smjernice i preporuke, prije nego što donesete odluku o povratku klupskim aktivnostima što je sigurnije moguće.

Ne započinjite s radom u klubu pod svaku cijenu sve dok niste uvjereni da to možete učiniti sigurno, slijedeći smjernice Hrvatskog strelčarskog saveza i trenutne epidemiološke situacije, koja se mijenja iz dana u dan u pozitivnom smjeru.

OSTANI ODGOVORAN

Jasna poruka Stožera civilne zaštite je da svi možemo pomoći u kontroli korona-virusa ako budemo odgovorni i slijedimo upute i preporuke za sprječavanje širenja.

U ovoj fazi popuštanja mjera:

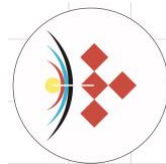
- Ograničite kontakt s drugim ljudima
- Držite socijalnu distancu (2 metra kad god je to moguće)
- Redovno održavajte higijenu ruku
- Kontaktirajte obiteljskog liječnika ako vi ili bilo tko u vašem okruženju ima simptome

Klubovi trebaju biti spremni na komunikaciju sa svojim članovima i brzo reagirati ako se ustanovi porast broja pozitivnih na lokalnoj i/ili nacionalnoj razini ili ako se ustanovi da je netko od članova ili posjetitelja kluba pozitivan na korona-virus.

POSTUPNI POVRATAK

Povratak strelčarstvu treba se odvijati postupno, u skladu sa smjernicama epidemiološke struke. Imajte na umu da se sve može brzo promijeniti, ovisno o epidemiološkoj situaciji. Kako sada stvari stoje idemo u dobrom smjeru i situacija postaje jasnija (23. svibnja - bez novo zaraženih i umrlih osoba).

Vrlo je važno u ovoj fazi održavati društvenu distancu od 2 metra. Treninge treba organizirati na način da strelčari i njihovo treneri dolaze na trening spremni za izlazak na



liniju, bez nepotrebnih društvenih aktivnosti. Smanjite kontakt s drugima na najmanju moguću mjeru. Treniranje 1:1 dopušteno je uz održavanje socijalne distance.

Sljedeća, očekivana, faza je povratak u puni trening i natjecanja.

Ako imate bilo kakvih pitanja, pošaljite nam e-mail na adresu archery@archery.hr i pokušat ćemo vam odgovoriti. Imajte na umu da ćemo za pitanja na koje nemamo spremne odgovore, potražiti upute od Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, a to može potrajati duže nego inače.

SIGURAN PONOVI POČETAR RADA STRELIČARSKIH KLUBOVA

Iako je odluka o ponovnom pokretanju rada streličarskih klubova na lokalnoj razini, Hrvatski streličarski savez ima odgovornost pružiti podršku klubovima za donošenje odluka na bazi vjerodostojnih informacija. Napravili smo plan u nekoliko koraka kako bismo osigurali siguran način donošenja odluke o ponovnom početku rada streličarskih klubova.

Ako niste u mogućnosti udovoljiti svim uvjetima, možda će vaš klub morati pričekati s početkom rada do potpunog ukidanja mjera ograničenja dok traje epidemija.

PREPORUČENI KORACI DO POČETKA KLUPSKIH AKTIVNOSTI

Molimo vas da osigurate sljedeće uvjete:

Klupski konsenzus o ponovnom otvaranju.

Konzultirati streličare i trenere podržavaju li ponovno otvaranje, jer se svi moraju osjećati ugodno i sigurno na treningu.

Obavijestiti lokalni Stožer civilne zaštite ili županijskog epidemiologa.

Vodstvo kluba, streličare i trenere upoznati s mjerama opreza i društvenim distanciranjem.

Klupsko vodstvo treba napraviti procjenu rizika i mogućnosti za ponovno otvaranje i početak rada.

Osigurati sredstva za pranje, dezinfekciju ruku i sredstva za čišćenje.

Osigurati uvjete za održavanje socijalne distance.

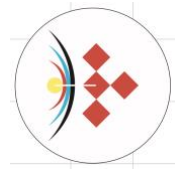
Ako ste na ove korake u odgovorili DA, onda vaš klub zadovoljava uvjete za siguran rad.

Preporučujemo vam da koristite upute u nastavku, a kontaktirajte nas ako vam je potrebna podrška.

PRIPREMANJE TERENA

Prije početka rada, nakon dva i pol mjeseca epidemije, možda će biti potrebno dodatno uređenje streličarskog terena. Treba osigurati sigurnost svih osoba uključenih u radove na uređenju i održavanju.

Klub treba provesti sigurnosnu provjeru trening terena i napraviti procjenu rizika prije početka treniranja. Sve aktivnosti, u svakom trenutku, trebaju biti u skladu s preporukama i smjernicama vezanim za očuvanje zdravlja, društvene distance i higijene.



Mjere za početak rada trebaju uključivati:

- Osigurajte odgovarajuće dezinfekcijsko sredstvo i sredstvo za pranje ruku
- Dezinficirajte/očistite sve dodirne površine, npr. kvake na vratima, prozorima, lokote i zasune
- Rasporedite osobe za rad s jednim strojem (kosilica, sakupljač, puhalica ..) i u potpunosti očistite sve strojeve nakon uporabe
- Košnja trave po potrebi
- Dezinficijens i krpe za svaku metu
 - * Dezinficijens treba sadržavati min. 70% alkohola.

KLUBOVI

Ove će smjernice vrijediti za većinu streličarskih klubova; međutim, moguće je da se svi klubovi neće moći odmah otvoriti, iz različitih razloga. Ponovni početak rada bi se trebali omogućiti samo ako klub može pouzdano ispuniti smjernice.

Povratak u ovoj fazi je samo gađanje na otvorenom. Treniranje se može odvijati jedan na jedan sve dok se održava društvena distanca.

Streličari moraju u svako doba održavati udaljenost od 2 metra. Osobe iz različitih kućanstava ne bi smjeli putovati istim automobilom.

Jedna meta za jednog streličara ili za grupu streličara ako su iz istog kućanstva.

Osigurajte metu, lice i pinove svakom streličaru i zatražite da ih nakon uporabe ponovo iskoriste, a lica i pinove nose sa sobom.

Mete trebaju biti smještene na međusobnom razmaku min. 4 metra.

Klupski sadržaji trebaju ostati zatvoreni i u ovom trenutku ne bi smjelo biti grupnog boravka ili klupske društvene aktivnosti. Više informacija o ponovnom otvaranju klubova i klupskih aktivnosti objavit ćemo kako nam postanu dostupne.

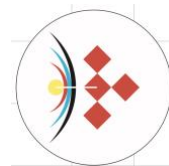
Sadržaji klupskih prostorija, uključujući kafiće, kuhinju ili toalete, trebali bi ostati zatvoreni. Toaleti se mogu koristiti u hitnim slučajevima i ako su poduzete mjere dezinfekcije i čišćenja.

Na treningu treba omogućiti streličarima gađanje sa što više strijela u seriji, smanjujući broj odlazaka do mete i vađenje strijela (upis pogodaka).

Field - pored gore navedenih općih smjernica, poljsko streličarstvo e može trenirati i s drugom osobom koja nije iz istog kućanstva (uz poštivanje društvene udaljenosti) ili s članovima istog kućanstva na svakoj meti, ali u svakom trenutku zadržite najmanje 2 metra od ostalih streličara.

3D - kao što je gore spomenuto, mjere društvenog distanciranja trebaju se primjenjivati u svako doba.

S bilo kojom opremom treba rukovati što je manje moguće i čistiti prije i poslije upotrebe.



TRENERI

Treniranje se može odvijati sve dok se svi pridržavaju ograničenja opisanih u ovom vodiču.

Treneri mogu trenirati:

Jednu osobu (izvan svog kućanstva) odjednom (1:1).

Više od jedne osobe istovremeno, pod uvjetom da su svi iz istog kućanstva.

Streličari koji samostalno treniraju:

Samo u unaprijed dogovorenom i rezerviranom terminu.

U jednom danu možete se susresti s drugim streličarima, pod uvjetom da se to odvija samo u jednom turnusu uz obavezno održavanje socijalne distance.

Način treniranja prirodno će se morati prilagoditi, a morat ćete se naviknuti raditi stvari na drugi način.

Molimo provjerite da li i dalje radite u skladu s pravilima i kodeksima ponašanja:

Kad predajete/trenirate:

Ostanite najmanje 2 m dalje od svog streličara i drugih osoba u svakom trenutku, osim u slučaju nužde.

Nemojte koristiti fizički kontakt za ispravljanje tehnike. Umjesto toga, koristite usmene i vizualne netaktilne trenerske upute i povratne informacije.

Ne dirajte opremu koju drugi dodiruju – izbjegavajte izvlačenje tuđih strijela i sl.

Ni u jednom trenutku ne dijelite opremu s drugim osobama.

Očistite svoju ili klupsku opremu prije i nakon upotrebe.

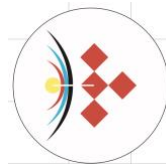
Pripremite se za povratak u trenažni proces:

Streličarstvo je sjajan način poboljšanja našeg tjelesnog i mentalnog zdravlja u ovom trenutku. Imajte na umu da svi različito doživljavaju utjecaj situacije COVID-19, stoga je važno pripremiti se za treniranje malo drugačije od onoga na što ste možda navikli.

Razmislite o osobnim potrebama u ovom trenutku i odvojite malo vremena za razumijevanje potrebe osoba koje podučavate/trenirate. Budite prilagodljivi kako biste pomogli sebi i njima na ugodan i prihvatljiv način.

Planirajte treninge.

Obavijestite svoje streličare o mjerama koje se poduzimaju kako bi se osigurala njihova i vaša sigurnost. Tako ćete steći povjerenje i omogućiti streličarima sudjelovanje u sigurnom okruženju i pomoći im da shvate kako će treninzi odvijati.



Nakon toga razmislite o treningu i tražite povratne informacije kako biste mogli nastaviti s prilagođavanjem i poboljšanjem.

STRELIČARI

Smjernice za streličare trebale bi biti poslane svim članovima kluba. Ova je smjernica sažetak napomena u ovom dokumentu.

Pojedini streličari moraju pucati na jednu metu, ali oni iz istog kućanstva mogu dijeliti metu.

Streličari trebaju koristiti lica i pinove koje su dobili od kluba ili donijeli sami. Lica i pinove ponovo koristite i poslije treninga ponesite sa sobom na novi trening.

Streličari moraju koristiti vlastitu opremu ili klupsku posuđenu opremu (svaka posuđena oprema treba ostati kod streličara do ukidanja ograničenja). Dijeljenje opreme nije dopušteno. Molim vas da nosite doma svu opremu.

Ako su u klubu dogovoreni termini za treniranje, tražite od članova da se drže dogovorenih termina, dolaze na trening sportski odjeveni i s ispravnom opremom te budu spremni za treniranje. Po završetku svog termina, streličari bi trebali otići čim spakiraju svoju opremu. Savjetuje se klubovima da unaprijed dogovorenim terminima minimiziraju rizik susreta streličara s drugima koji dolaze na trening.

Razmotrite uvođenje kratke pauze između termina za trening (npr. 15 minuta) kako bi se streličarima omogućilo vrijeme za siguran odlazak prije dolaska sljedećih streličara.

Da bi se kontakt smanjio na minimum, nema potrebe da streličari ostanu u klubu ako ne treniraju.

Toaleti se mogu koristiti samo u posebnim slučajevima.

GLEDATELJI I RODITELJI

Dolazak roditelja i osoba u pratnji treba obeshrabriti i ne dozvoljavati.

Tamo gdje je potrebno prisustvo roditelja/staratelja ili njegovatelja streličara s hendikepom, treba biti ograničeno na jednog po streličaru, pri čemu se strogo poštuje socijalno distanciranje (razmislite o označavanju određenih prostora).