

فدراسیون هاکی جمهوری اسلامی ایران



I.R. Iran Hockey Federation

دستورالعمل برپایی اردوهای تیم های ملی هاکی داخل سالن

با توجه به شیوع بیماری کووید ۱۹ و اجرای دستورالعمل ستاد مبارزه با کرونا که کلیه مسابقات ورزشی را لغو نموده است، لزوم تدوین و برنامه ریزی دقیق جهت ادامه فعالیت های ورزشی با رعایت مقررات بهداشتی به منظور پیشگیری از شیوع مجدد این بیماری با هماهنگی ستاد ملی مبارزه با کرونا ضروری به نظر می رسد.

۱. برگزاری اردو

نحوه حضور در هتل و خوابگاه

- توصیه می شود در هر اتاق یک یا دو نفر مستقر شود
- سرو غذا به صورت تک نفره و پرسی انجام شود و از سرو غذا به صورت سلفی و بوفه خودداری شود
- در غذاخوری ها، هر نفر بر روی یک میز بنشینند با حداقل فاصله ۲ متر
- از ظروف یکبار مصرف بشقاب، قاشق و چنگال استفاده گردد
- اطلاعات کلی اعضا پرسنل رستوران و غذاخوری به ناظر بهداشتی داده شود تا کنترل بهداشتی صورت گیرد
- رعایت کلیه نکات بهداشتی از قبیل استفاده از ماسک با دستکش و شستن دستها استفاده از مواد ضدعفونی کننده مورد تایید وزارت بهداشت و ضدعفونی سطوح مطابق با دستورالعمل های مربوطه از سوی بهداشت الزامی است.

۲. تمرینات

- در نحوه تمرینات توصیه می شود تمرینات آماده سازی در مراحمی که در این دستورالعمل آماده است حداقل به مدت یک هفته و با فاصله ۱۵ روز یکبار انجام شود
- تمرینات در سالن های واقع در شهرهای مجاز و سفید که از سوی وزارت بهداشت و وزارت ورزش اعلام می گردد برگزار شود
- طول مدت تمرین در هر جلسه ۹۰ دقیقه و در روز به صورت صبح و عصر انجام شود
- در یک میکروسیکل هفته ای ۵ جلسه تمرین و یک جلسه ریکاوری لحاظ شود
- ۱۰ جلسه تمرین در هفته با دو جلسه ریکاوری

۳. ارکان تیم

- در زمان برگزاری اردو ارکان تیم به غیر از سرمربی و مربی نباید در کنار تیم حضور داشته باشند
- قبل از شروع اردو و تمرین تمام اعضای تیم از تست PCR، فرم غربالگری، تب سنجی، ارزیابی و معاینات فیزیکی در مراکز مورد تایید فدراسیون پزشکی ورزشی غربالگری شوند
- تعداد نفراتی که در یک جلسه تمرین می توانند حضور داشته باشند شامل: سی بازیکن سرمربی و دو نفر مربی و یک نفر پزشک می باشد

- از افراد بالای ۶۰ سال یا افراد دارای بیماری های زمینه ای استفاده نمی گردد
- یک نفر ناظر بهداشتی که از سوی فدراسیون پزشکی مشخص می شود تا بر حسن اجرای کلیه امور بهداشتی نظارت نموده و مدیریت تیم موظف است با ایشان همکاری کنند.
- تمرینات بدون حضور تماشاچی انجام میشود

۴. محل برگزاری تمرین

- رختکن ها، حمام ها و سرویس های بهداشتی حداقل روزانه دو بار گندزدایی شود
- مواد ضد عفونی کننده دست ها در محل تمرین و رختکن در دسترس باشد به تعداد مورد نیاز
- تهویه هوای سالن و رختکن به طور منظم و دائم روشن باشد
- در رختکن رعایت فاصله فیزیکی به صورت هر شش نفر با هم انجام شود
- تجمع بازیکنان، مربیان و عوامل تیم در رختکن ممنوع می باشد

۵. رفت و آمد

رفت و آمد به صورت زیر امکان پذیر خواهد بود

- در هر ردیف صندلی اتوبوس یک نفر نشسته و نفر بعدی در ردیف عقبی باشد
- از دو اتوبوس جهت انتقال اعضای تیم استفاده شود
- مشخصات رانندگان در اختیار ناظر بهداشت تیم قرار گیرد
- رانندگان دارای گواهی صحت و سلامت باشند
- کلیه سطوح اتوبوس به صورت منظم بعد از پیاده شدن اعضای تیم ضد عفونی شود

۶. ایمنی غذا و تجهیزات در حین تمرین

- در طول برگزاری تمرین انجام ماساژ و حوضچه آب سرد و گرم ممنوع می باشد.
- از تمرینات کششی دو نفره اجتناب شود.
- ورزشکاران نباید از وسایل دیگران استفاده نمایند مثل چوب و دستکش.
- هر ۳۰ دقیقه تمرینات برای نوشیدن آب قطع شود.
- از مواد غذایی بسته بندی شده به صورت انفرادی در زمان تغذیه استفاده شود.
- هر نفر از بطری آب شخصی استفاده کرده و وجود آب معدنی در کنار زمین ممنوع میباشد.
- مسئول خرید تغذیه مشخص باشد و اطلاعات وی در اختیار ناظر بهداشت قرار گیرد.
- توپ، چوب، دستکش، لباس دروازه بانی، ماوانع و سایر تجهیزات بازی روزی دو بار ضد عفونی شود.

فدراسیون هاکی جمهوری اسلامی ایران



I.R. Iran Hockey Federation

دستورالعمل بازگشایی لیگ های هاکی

داخل سالن کشور

۱. مسابقات:

- مسابقات بدون تماشاچی برگزار گردد.
- عکاسان مجاز با ماسک و دستکش برای حضور در سالن حداکثر ۱۰ نفر با حفظ فاصله فیزیکی هستند.
- خبرنگاران مجاز با ماسک و دستکش برای حضور در سالن حداکثر ۱۰ نفر با حفظ فاصله فیزیکی هستند.
- توپ جمع کن ها با حفظ فاصله ۳ متر بر اساس وسعت سالن در مکانهای مشخص با ماسک و دستکش استقرار یابند.
- مسئول برگزاری، مسئول فنی، جاج با حفظ فاصله حداقل ۲ متری فاصله ماسک و دستکش مجاز به حضور در کنار زمین هستند.
- کادر صدا و سیما با حداقل افراد و با پوشیدن ماسک و دستکش مجاز به حضور در سالن می باشند.
- افراد مجاز برای نشستن بر روی نیمکت هر تیم با حفظ فاصله یک صندلی عبارتند از : سرپرست تیم، سرمربی، یک نفر پزشک یا فیزیوتراپیست
- تبصره ۳: سایر بازیکنان (بازیکنان ذخیره) باید در نزدیک ترین جایگاه به نیمکت با حفظ فاصله استقرار یابند.
- تبصره ۴: در صورت حضور پزشک و فیزیوتراپیست با هم، امدادگر تیم حضور نخواهد داشت.
- برای حضور در رختکن در ابتدا ۶ نفر اصلی در دو گروه ۳ و ۳ نفره برای دریافت خدمات پزشکی (در صورت لزوم) و نیز پوشیدن لباس وارد رختکن شوند که هر گروه ۱۰ دقیقه فرصت آماده شدن را خواهد داشت. بقیه بازیکنان در دو گروه ۳ و ۳ نفره وارد رختکن می شوند.

۲. مرحله بندی

بازگشایی به صورت تدریجی و در سه مرحله صورت خواهد پذیرفت که الزامات، تمهیدات و جزئیات اجرایی آن در زیر خواهد آمد. در هر مرحله با کنترل ناظرین بهداشتی این موارد تحت بررسی قرار گرفته و در صورت تخطی از مقررات مندرج در این دستورالعمل فرد یا تیم خاطی توسط فدراسیون هاکی مشمول تذکر یا مجازات انضباطی مقرر خواهد شد. همچنین در صورت بروز مشکلات بهداشتی و بنا به تشخیص ستاد ملی مبارزه با کرونا و وزارت بهداشت بازگشت به مراحل قبل یا تعطیلی و لغو کامل رویدادهای ورزشی به انجام خواهد رسید.

۱- مرحله اول – تمرینات انفرادی

- تمرین بازیکنان در این مرحله فقط به صورت انفرادی و در سالن مسابقه با حفظ فاصله فیزیکی مجاز (۲ متر از هر طرف) صورت می پذیرد و حضور مربی در کنار بازیکن باید فاصله حداقل دو متر رعایت شود.
- مدت زمان دقیق تمرینات انفرادی حداکثر ۹۰ دقیقه خواهد بود که حداکثر به میزان ۵ جلسه در هفته انجام میشود.
- ضروریست تمام بازیکنان و ارکان تیم ها قبل از شروع تمرین و هر هفته یک بار غربالگری شوند که علامتی (شامل فرم های غربالگری، اشباع اکسیژن خون و تب سنج غیر تماسی) و تست (شامل PCR و آزمایش آنتی بادی) خواهد بود.
- بازیکنان و افرادی که دارای شرایط پر خطر ابتلا به بیماری هستند مانند افرادی که بالای ۶۰ سال سن دارند، یا دارای بیماری زمینه ی شامل قلبی عروقی، دیابت، پرفشاری خون و ... طبق دستورالعمل مراقبت کشوری کوئید ۱۹ مجوز همراهی تیم ها را نخواهند داشت.
- در صورت وجود علائم یا تست مثبت، فرد مذکور مجوز همراهی تیم را نداشته و ضروریست به مدت ۱۴ روز قرنطینه باشد.
- در صورت وجود بیش از پنج نفر با علائم مثبت یا مثبت شدن تست های تشخیصی مبنی بر ابتلای فرد به کووید ۱۹، فعالیت تیم مربوطه تا زمان بهبود مبتلایان و کسب گواهی سلامت، معلق خواهد شد. در صورت برگزاری مسابقات به صورت متمرکز، آن تیم از دور مسابقات خارج می گردد.
- در مدت زمان تمرین انفرادی در صورت بروز علائم ضروریست بلافاصله از فرد تست گرفته شود.
- تمرینات این بخش شامل گرم کردن، تمرینات کششی بدون کمک فرد دیگر، تمرینات با وزنه، تمرینات هوازی، سرد کردن و سایر تمریناتی است که واجد تماس و درگیری فیزیکی نباشد.
- در صورت استفاده از تجهیزات و ابزار تشکچه، توپ، مدیسن بال، جیم بال، کونز، وزنه و کش باید این ابزار اختصاصی بوده و یا در صورت استفاده مشترک قبل از هر بار استفاده به طور دقیق و طبق دستورالعمل های وزارت بهداشتگند زدایی گردد.
- در مرحله تمرینات انفرادی اجازه بازگشت به منزل وجود دارد.

- جهت تردد بازیکنان و کادر فنی و سایر افراد ترجیحاً و در صورت امکان از اتومبیل شخصی خود استفاده کنند. و در صورت استفاده از ماشین های عمومی (اتوبوس، مینی بوس، ون و ...) در هر ردیف یک نفر و به صورت ضربدری بنشینند و حداکثر از یک سوم تا یک چهارم ظرفیت خودرو استفاده شود. در صورت استفاده از اتومبیل های سواری حداکثر با احتساب راننده، سه نفر در هر خودرو حضور داشته باشند.
- ضمن اطلاع رسانی نحوه پروتکل های بهداشت فردی، مواد ضد عفونی وسایل حفاظت فردی لازم و مورد نیاز در اختیار بازیکنان قرار گیرد.
- دست دادن، روبوسی و کلیه اعمالی که مستلزم تماس فیزیکی و نزدیک شدن افراد به کمتر از فاصله مجاز (۲ متر) باشد، خودداری شود.
- در کلیه محل های تردد و تمرین فاصله حداقل دو متر بین افراد رعایت شود.
- کلیه تجهیزات و سطوح قبل و بعد از تمرین گندزدایی شوند.
- برای گندزایی سالن و صندلی ها از ترکیبات ضد عفونی مورد تایید ناظران پزشکی استفاده می شود.
- بعد از تمرین ترجیحاً در منزل اقامتگاه استحمام صورت گیرد و در صورت دوش گرفتن در ورزشگاه و با رعایت همه احتیاطات لازم بهداشتی از لوازم شخصی استفاده گردد.
- کلیه دستور العمل های بهداشتی مرتبط در خصوص سرویس های الزامی بوده و باید توسط ناظر بهداشتی به صورت مرتب مورد بررسی و کنترل قرار گیرد.
- الزامات سلامت محیط و کار در فاصله گذاری اجتماعی مرتبط با اماکن ورزشی باد در مکان باشگاه (محل اقامات خارج از منزل (خوابگاه، یا هتل و ...) رعایت شود.

۲- مرحله دوم تمرینات گروهی:

- تمرینات باید بدون تماشاچی انجام شود
- به منظور حفظ فاصله فیزیکی تعداد و تراکم بازیکنان در هر جلسه تمرینی متناسب با مساحت فضای آزاد تعیین می گردد
- توصیه می شود تمرینات آماده سازی در قالب اردو و به صورت ایزوله حداقل به مدت سه تا پنج هفته پیش از زمان شروع مسابقات تا پایان مسابقات برگزار شود

- اگر تا پایان تمرینات بازیکنان در قرنطینه باشند اتاق افراد باید کاملاً مجزا باشد
- کلیه مفاد و الزامات سلامت محیط و کار در راهنماهای ابلاغی مرتبط با محل باشگاه و اماکن ورزشی رعایت شود.
- کلیه مفاد و الزامات سلامت محیط و کار در راهنماهای ابلاغی مرتبط با محل اقامت افراد رعایت شود.
- کلیه مفاد و الزامات سلامت محیط و کار در راهنماهای ابلاغی مرتبط با ماشین های جابجایی افراد رعایت شود.
- تا حد امکان محل تمرین و اقامت در یک محل بوده و نیاز به جابجایی نباشد.
- الزامات سلامت محیط و کار مرتبط با پانسیون ها هتل ها و محل سرو غذا بایستی در طول مدت اقامت بازیکنان و کادر فنی و سایر افراد رعایت شود(در هر اتاق فقط یک نفر استقرار یابد)
- در زمان استفاده از رستوران و سلف سرویس در حد امکان هر نفر روی یک میز بنشیند و فاصله بین میزها از طرفین حداقل ۲ متر رعایت شود. در صورت لزوم نشستن افراد بیش از یک نفر بروی میز فاصله افراد حداقل ۲ متر از طرفین رعایت شود.
- استفاده از ظروف یکبار مصرف در سرو غذا در اولویت می باشد. در غیر اینصورت رعایت نکات بهداشتی تجهیزات طبق پروتکل و الزامات سلامت محیط و کار الزامی می باشد.
- حضور کلیه افراد در محل های عمومی از جمله سالن غذاخوری و مشابه با ماسک الزامی می باشد.
- گند زدایی محل تمرین رختکن و سرویس های بهداشتی بایستی قبل و بعد از تمرین طبق پروتکل های ابلاغی از سوی وزارت بهداشت انجام شود.
- تهویه مناسب هوا در محیط های بسته از جمله سالن تمرین در صورت استفاده، سرویس های بهداشتی، رختکن و محل اداری و استراحت و جلسات بایستی صورت پذیرد.
- تاحد امکان از برگزاری جلسات حضوری خودداری شود و جلسات بصورت ویدئو کنفرانسی باشد. در صورت برگزاری جلسات رعایت فاصله گذاری و همچنین استفاده از ماسک الزامی می باشد.
- در تمرینات گروهی استفاده از وسایل مشترک و یا وسایل دیگر افراد از جمله قمقمه آب، کش، ساق بند و موارد مشابه ممنوع می باشد.
- در تمرینات کششی کمک گرفتن از دیگران ممنوع می باشند.
- در هنگام تمرینات گروهی سعی شود حداقل برخورد با دیگران صورت پذیرد.
- فاصله حداقل دو متری نیز بین افراد رعایت شود.

- توپ در فواصل زمانی یا توقف تمرین و قبل و بعد از بازی گندزدایی شود.
- حلقه زدن تیمی در تمرینات و بازی ممنوع می باشد.
- برگزاری کنفرانس خبری باید بصورت مجازی انجام شود.
- حضور عکاسان و خبرنگاران در تمرینات به حداقل ممکن طبق مفاد این دستورالعمل خواهند بود در صورت - حضور ایشان رعایت بهداشت فردی (با ماسک) و فاصله گذاری الزامی می باشد.

۳ - مرحله سوم (مسابقات)

- مسابقات بعد از تصویب در ستاد ملی کرونا با توجه به شرایط همه گیری در کشور شروع خواهد شد.
- کلیه مفاد مرحله دوم در مرحله سوم نیز بایستی رعایت شود.
- در این مرحله تمرینات با تمامی بازیکنان و گروه های چند نفری ادامه پیدا میکند.
- تیم ها تا اطلاع ثانوی اجازه بکارگیری ماساژور را ندارند. بدیهی است هر هفته پس از بررسی وضعیت شیوع و بروز کرونا در این خصوص تصمیم گیری و نتیجه ابلاغ خواهد شد.
- تمرینات و حرکات کششی در تمام مراحل فوق بدون یار کمکی انجام می شود.
- در صورت نیاز به استفاده از تجهیزات بدنسازی، باید حفظ فاصله فیزیکی و گندزدایی وسایل قبل از هر بار استفاده به دقت مورد نظر قرار گیرد.
- امکان رد و بدل اشیاء، وسایل تمرین، نوشیدنی و خوراکی ممنوع است.

سایر نکات مورد توجه:

- برگزاری جلسات مسئولین، برگزاری مسابقات لیگ در هر استان با هیات پزشکی ورزشی استان مربوطه و معاونت های محترم بهداشتی دانشگاه ها و دانشکده های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی محل برگزاری تمرینات و مسابقات الزامی می باشد.
- هماهنگی هیات برگزاری لیگ و تمرینات و مسابقات جهت حضور بازرسان بهداشت محیط در محل برگزاری در راستای کنترل الزامات سلامت محیط کار الزامی می باشد.

- معرفی یک نفر از سوی هیات پزشکی ورزشی استان بعنوان کارشناس ناظر بهداشتی به معاونت های بهداشتی دانشگاه / دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی محل برگزاری تمرینات و مسابقات ضروری است.
- در صورت عدم رعایت الزامات سلامت محیط و کار و مفاد این دستورالعمل با هماهنگی مراجع قضایی اقدامات قانونی لازم و در صورت لزوم با ستاد کرونای استان و شهرستان و یا ستاد ملی نسبت به تعطیلی برنامه در سطح شهرستان یا استان و یا کشور اقدام خواهد شد.
- رعایت گندزدایی و چگونگی استفاده از مواد گند زدا بایستی طبق پروتکل های وزارت بهداشت عمل شود.
- اطلاع رسانی و آموزش بازیکنان و کادر فنی و سایر افراد در خصوص بیماری کووید ۱۹ و سایر نکات بهداشتی باید از طریق فضاهای مجازی و نصب استند، بنر در محل های مناسب در محل تمرین و مسابقات به تعداد مناسب توسط مسئولین برگزاری تمرینات و مسابقات صورت پذیرد.
- انجام تست در زمان مسابقات باید در فاصله زمانی هر ۷ روز یکبار انجام شود.
- در صورت بروز یک مورد مثبت در تیم ها و یا عدم انطباق هر یک از موارد الزامی مطابق با چک لیست زیر با فرد یا تیم مورد نظر برخورد خواهد شد.
- در صورت وجود علائم تب و سرفه قبل از تمرین و مثبت شدن تست بازیکنان، فرد باید طبق پروتکل های وزارت بهداشت در قرنطینه قرار گیرد.
- شرایط برگزاری طبق روال عادی در استان های مختلف یا برگزاری مسابقات در یک محل مشخص دقیقاً براساس سیاست های وزارت بهداشت و وزارت ورزش ابلاغ آنها صورت خواهد گرفت.
- ناظرین بهداشتی که از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی معرفی می شوند لازم است:
 - بعد از شرکت در دوره های آموزشی فدراسیون پزشکی ورزشی و براساس ابلاغ مربوطه در محل تمرین و مسابقات حضور یابند.
 - نسبت به حسن اجرای دستورالعمل شامل حفظ فاصله فیزیکی و رعایت مقررات بهداشتی در مراحل مختلف تمرینات انفرادی بدنسازی، تمرینات گروهی و مسابقات نظارت دقیق داشته و نتیجه را به ستاد مقابله با کرونا گزارش نمایند.
 - چک لیست نظارت هفتگی را به دقت تکمیل و نتیجه را جهت اقدام لازم به ستاد مبارزه با کرونا در ورزش و مسئولین برگزاری مسابقات لیگ ارائه دهند.