

## Tréninky karate od 1. září 2020..... Jak na to?

Možná hned v nadpisu budím zdání, že mám recept, jak vyžrát na Covid. Není tomu tak, pouze se za pomoci zdrojů z MŠMT a MZCR pokusím dát dohromady pár vlastních postřehů a rad(∞). Určeny jsou pro trenéry, ať už trénují v pronajatých prostorách (tělocvičny, haly,...) nebo v prostorách vlastních\*.

### a) Základní hygienická pravidla

- Dodržování hygieny – mytí rukou, čistota provozních prostor (dezinfekce a úklid vícekrát denně\*), větrání
- Skupinová izolace - trénink pouze karatistů, omezit přítomnost doprovodu
- Sociální distance
- Ochrana úst a nosu – v závislosti na tzv. semaforu (viz odkazy)
- Opakované poučování a kontrola dodržování výše uvedených pravidel

### b) Organizace tréninků

- Aktualizace kontaktů na rodiče a zákonné zástupce
- Pokud karatista trpí např. alergií, která se projevuje kašlem, dýchavičností apod., měl by on nebo jeho zákonní zástupci o tom trenéra informovat (prostřednictvím přípisu ošetřujícího lékaře..)
- Pokud se obtíže objeví během tréninku, okamžitě volat zákonné zástupce a nemocného cvičence od ostatních izolovat.
- Není asi od věci zakoupit do klubu alespoň jeden bezkontaktní teploměr (nabídka je poměrně široká, dávejte pozor na přesnost měření∞)
- Pokud dochází ke střídání skupin v dojo, zařídit co nejmenší a nejkratší kontakt skupin (mezi tréninky 30 min prodleva)

### c) Standardy úklidu\* (ale může se týkat i pronajatých prostor)

- Dezinfekční prostředky s dávkovačem (bezkontaktní) u vchodu, popř. u toalet
- Důsledné a opakované mytí rukou po dobu 20-30 s
- Intenzivní a časté větrání (v zimě se máme na co těšit...)
- Místo ručníků používat jednorázové utěrky nebo osoušeče
- Důkladný úklid za pomoci dezinfekčních prostředků

### d) Zajištění nemocného cvičence, popř. cvičence s příznaky nemoci Covid-19

- Pokud má zjevné příznaky jakékoli nemoci při příchodu, nelze ho vpustit dál – informovat zákonného zástupce
- Pokud se onemocnění projeví během tréninku, izolovat nemocného a opět informovat rodiče, popř. zákonné zástupce – po dobu izolace by měl mít roušku (doporučuji koupit do zásoby∞) on i případný dozor
- U měření teploty se hodnota do 37°C bere jako teplota akceptovatelná

### e) Výskyt nemoci Covid-19 v dojo

- ✓ Klub je kontaktován KHS, která prování epidemiologické šetření
- ✓ Povinností trenérů je nicméně příslušnou KHS informovat, jakmile je oficiální výsledek testů znám (informace od rodičů, popř. zákonných zástupců)

- ✓ KHS poté rozhodne o rozsahu karantény v klubu

Důležité odkazy:

<https://onemocneni-aktualne.mzcr.cz/covid-19/stupne-pohotovosti#dalsi-informace-CZ0312>

<https://koronavirus.mzcr.cz/dulezite-kontakty-odkazy/>

<https://www.msmt.cz/file/53629/>

Vážení trenéři, karatisté, spolubojovníci.

Přeji Vám všem v této pro nás ne příliš příznivé době co nejvíce sil, energie, zdraví a co nejméně Covid-19 pozitivních žáků. Snad můj stručný přehled bude k užitku Vám všem.

Oss, Mgr. Roman Kneifl, tajemník TMK JKA ČR