



Udhëzues për zhvillimin e ushtrimeve në kohën e pandemisë Covid - 19

Prishtinë, maj 2020

1. Hyrje

Pandemia botërore COVID-19 ka ndikuar në të gjitha sferat e jetës shoqërore. Edhe sporti është prekur nga kjo gjendje, duke bërë që të pezullohen aktivitetet sportive për një periudhë kohore, mbi bazën e kufizimeve të vëna nga organizatat ndërkombëtare të sporteve dhe nga qeveritë e vendeve të ndryshme. Kufizimet në lëvizje të vendosura nga Qeveria e Kosovës prej 11.03.2020 e në vazhdim, kanë rezultuar në pezullimin e aktiviteteve sportive, përfshirë edhe aktivitetet e tenisit. Me planet e Qeverisë për lehtësimin e masave kufizuese janë ofruar mundësitë për rikthim të aktiviteteve të tenisit, fillimisht të ushtrimeve, e më vonë potencialisht edhe të aktiviteteve formale.

Tenisi është një sport individual, ku distanca mes lojtarëve është shumë e madhe dhe parimisht lojtarët i kanë fushat e veçanta të lojës, të ndara me rrjetë. Rrjedhimisht kontaktet fizike mes lojtarëve janë tejet të kufizuara dhe kanë mundësi të shmangies së plotë. Prandaj, si sport me rrezikshmëri më të vogël, tenisi ka marrë lejen e autoriteteve të vendit për të rifilluar ushtrimet, por me respektim të plotë të standardeve të përcaktuara.

Ky dokument është përpiluar në bazë të udhëzuesit të hartuar nga Komisioni i Federatës Ndërkombëtare e Tenisit (ITF) për Shkenca Sportive & Mjekësi, i cili është në përputhje me udhëzimet e OBSH-së për organizimin e garave sportive. Dokumenti është hartuar me qëllim të përgatitjes së duhur të të gjitha klubeve të tenisit, për vijimin e ushtrimeve të tenisit, në përputhje të plotë me masat parandaluese të Covid 19. Udhëzimet në dokument vetëm e ulin rrezikun e infeksionit me COVID 19, por nuk mund ta eliminojnë tërësisht.

Ky dokument jep udhëzime vetëm për aktivitetet e tenisit që lidhen me ushtrimet. Për aktivitetet sportive formale do të rishikohet ky udhëzues duke u bazuar në situatën e ardhshme dhe në udhëzimet/vendimet e organeve kompetente.

2. Standardet e nevojshme për zhvillim ushtrimeve në tenis

Masat që lidhen me distancën fizike:

- Ushtrimet duhet të zhvillohen në terrene të hapura të tenisit
- Në një terren të tenisit maksimalisht duhet të ushtrojnë 2 tenistë dhe trajneri i tyre.
- Lojtarët dhe trajneri në terren duhet të qëndrojnë të ndarë nga njëri-tjetri së paku 2 metra.
- Shtrëngimi i duarve dhe çfarëdo forme tjetër e kontaktit fizik duhet të eliminohet në terren dhe jashtë tij.
- Lojtarët duhet të ndërrojnë anën e terrenit, duke përdorur anët e kundërta të rrjetës.
- Vendet për pushim të tenistëve duhet të jenë të larguara nga njëra-tjetra së paku 2 metra
- Lojtarët duhet të përdorin topa personalë. Identifikohen dhe shënjohen topa të ndryshëm për secilin tenist. Secili prej tyre i mbledh dhe i rivë topat e tij/saj në lojë.
- Në rastet kur ushtron tenisti me trajnerin, trajneri (që është i pajisur me dorëza) obligohet t'i mbledhë dhe t'i rivë topat në lojë.

- Lojtarët duhet të arrijnë tek terrenet e tenisit afër kohës së ushtrimeve, të veshur me rrobat e lojës, dhe të largohen menjëherë pas përfundimit të lojës (nuk lejohet dushi)
- Lojtarët në terren duhet t'i përdorin vetëm gjërat personale (rekuizitat sportive, peshqirët, ujin, etj.).
- Tenisti në ushtrime mund të vjen vetëm me një person përcjellës.
- Afër terreneve të tenisit lejohet numër i kufizuar i njerëzve (prindi i tenistit, zyrtarët e klubit, etj.). Këta persona duhet të qëndrojnë në distancë fizike nga terreni dhe nga njëri-tjetri, së paku 2 metra.
- Lojtarët duhet të bëjnë matjen e temperaturës para ardhjes në ushtrime. Nëse kanë temperaturë të lartë, apo nuk ndihen mirë, duhet të heqin dorë nga ushtrimet.
- Klubi duhet të shënjojë distancën për ndarje fizike në vendet ku ka qarkullim të njerëzve (p.sh. hapësirat ndihmëse si vendi i vetëshërbimit me ushqim/pije, tualetet, etj.).

Masat që lidhen me higjienën:

- Te gjithë janë të obliguar t'i lajnë duart në hyrje dhe në dalje nga terrenet
- Duhet shmangur prekja me duar e syve, gojës dhe hundës.
- Duhet bërë pastrimi ditor dhe dezinfektimi i shpeshtë i të gjitha hapësirave të përbashkëta.
- T'u sigurohet lojtarëve faculeta, qese të plastikës, dezinfektues me bazë alkooli.
- Tenistët dhe trajneri duhet të dezinfektojnë duart dhe rekuizitat gjatë pushimeve.
- Për secilin tenist duhet të sigurohet një shportë e veçantë, për hedhjen e të gjitha gjësëndeve të panevojshme.
- Trajnerët duhet të përdorin dorëza për një përdorim, gjatë ushtrimeve në terren.
- Zyrtarët, stafi, dhe të tjerët duhet të vendosin maska dhe dorëza gjatë qëndrimit jashtë terrenit.
- Klubi duhet t'i organizojë oraret e ushtrimeve ashtu që të ketë së paku 15 minuta zbrazëtirë kohore ndërmjet dy ushtrimeve me lojtarë të ndryshëm, për t'iu shmangur takimeve ndërmjet lojtarëve, trajnerëve dhe përcjellësve.
- Njoftime për higjienë duhet të jenë të dukshme në hapësirat e klubit. Ato edhe duhet komunikuar në mënyrë të veçantë secilit që frekuenton klubin.

Masat për mbajtjen e evidencave dhe raportimin:

- Klubi obligohet të mbajë evidencën e saktë për të gjithë personat (tenistët, trajnerët, personat përcjellës, zyrtarët e klubit, etj) që vijnë në hapësirat e klubit. Kjo evidencë duhet të përfshijë emrat e mbiemrat, pozitën, si dhe kohën e ardhjes dhe të largimit nga hapësirat e klubit.
- Në rast të paraqitjes së rasteve të infektuarve në mesin e personave që kanë frekuentuar klubin, atëherë klubi duhet t'i vë në dispozicion për autoritetet evidencat e mbajtura, për qëllime të gjurmimit të kontakteve.
- Nëse klubi ka informata për ndonjë rast të infektimit me COVID-19, duhet t'i njoftojë menjëherë institucionet relevante.

Vërejtje:

Federata do të bëjë monitorimin e rregullt të zbatimit të ushtrimeve sipas këtij udhëzuesi, dhe në rast të nevojës do të ndërtojë në shmangien e parregullsive.

Figura 1. Luaj sigurt & Shko- Klubet.

