



CLUBUL SPORTIV MUNICIPAL REȘIȚA

DECIZIA NR 25 DIN 14.05.2020

Directorul Clubului Sportiv Municipal Reșița , Fîc Rusalin, numit în baza Ordinului 1821 din data de 19. 09. 2011 al Autorității Naționale Pentru Sport si Tineret;

Având în vedere incetarea stării de urgență instituită prin Decretul Președintelui României nr. 195/2020 privind instituirea stării de urgență pe teritoriul României, publicat în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 212 din 16 martie 2020 și prelungită 30 de zile prin Decretul Președintelui României nr. 240/2020 ;

Având în vedere ordinul 565 din 13.05.2020 al Ministrului Tineretului si Sportului privind aprobarea regulamentului privind condițiile necesare a fi respectate în vederea reluării antrenamentelor sportive în cantonamente, precum și regulamentul privind condițiile necesar a fi respectate în vederea reluării antrenamentelor în cazul sporturilor individuale care se practică în aer liber;

Emite următoarea:

D E C I Z I E :

Art 1. După data de 15 mai 2020, avand în vederea că CSM Reșița nu poate îndeplini cumulativ condițiile precizate în anexa 2, litera A, punctul 3 la ordinul 565 din 13.05.2020 al Ministrului Tineretului si Sportului , bazele sportive aflate în administrarea CSM Reșița rămân închise.

Art 2 După data de 15 mai 2020, antrenamentele la secția de atletism se reiau, în grupuri nu mai mari de 3 persoane și în aer liber. În timpul probelor de alergare, distanța între sportivi trebuie să fie de minimum 10 metri.



CLUBUL SPORTIV MUNICIPAL REȘIȚA

Art 3 După data de 15 mai 2020, la celelalte secții pe ramuri de sport, este permisă, tuturor sportivilor, în grupuri nu mai mari de 3 persoane și în aer liber, cu condiția respectării tuturor măsurilor de distanțare socială și igienă personală, pregătirea fizică generală în aer liber (stretching, elemente din școala alergării, exerciții de echilibru și orientare spațială din gimnastică, exerciții cu propria greutate, exerciții de tehnică și tactică individuală prin reprezentare mentală a adversarului sau a unei situații specifice de luptă/joc, execuția tehnică/tactică de tip box cu umbra, aruncarea la coș/poartă fără minge etc.).

Art 4. Măsuri care preced antrenamentului

- a) Orice antrenament trebuie să fie precedat de o procedură de auto-evaluare. Simptomele comune ale îmbolnăvirii de COVID-19 sunt: tuse, febră, dificultate în respirație (creșterea frecvenței respiratorii), cu debut brusc. Alte simptome care pot apărea sunt: nas înfundat, secreții nazale fluide, dureri în gât, dureri de cap, dureri musculare, diaree, stare de oboseală. Persoanele care prezintă unul sau mai multe dintre aceste simptome sau l-au prezentat în ultimele două săptămâni trebuie să urmeze procedurile descrise de autoritățile sanitare și să nu părăsească locuința pentru a se antrena.
- b) Deplasarea către și de la locul de desfășurare a antrenamentului trebuie să se facă respectând toate măsurile de protecție dispuse de autorități.
- c) La locul de antrenament trebuie să fie pregătite măsuri pentru igienizarea și/sau dezinfectarea mâinilor și a echipamentului sportiv (de exemplu, gel hidroalcoolic dezinfectant).

Art 5. Condiții general valabile de antrenament

- a) Se permite practicarea activităților sportive doar pe terenuri în aer liber. Desfășurarea activităților în săli, baloane presostatice sau alte structuri închise este interzisă.



CLUBUL SPORTIV MUNICIPAL REȘITA

b) Pe tot parcursul antrenamentului, trebuie să fie păstrată o distanță de siguranță față de celelalte persoane care ar putea să fie prezente. Această distanță este de cel puțin 2 metri în perioadele de repaus și de cel puțin 6 metri în perioadele de activitate fizică intensă, pentru a ține cont de faptul că particulele de transpirație ori salivă se pot transmite pe distanțe mult mai mari în acest context.

c) Este interzisă eliminarea salivei în spațiul de antrenament.

d) În cazul sportivilor de performanță, care sunt asistați de antrenor și alți specialiști, distanța de siguranță trebuie păstrată inclusiv în timpul ședințelor tehnice. În cazul în care medicul sportiv este prezent, el trebuie să poarte echipamentul de protecție pe tot parcursul interacțiunii directe cu sportivul.

e) Materialele și echipamentele sportive (de exemplu: bicicleta, racheta de tenis, arcul etc.) trebuie să fie folosite exclusiv de o singură persoană sau să fie dezinfectate complet înainte de a trece de la un sportiv la altul.

Art 6 Condiții după antrenament

a) Materialele sportive vor fi dezinfectate cu atenție după fiecare folosire.

b) Echipamentul folosit în timpul antrenamentului trebuie pus direct într-o pungă de plastic închisă ermetic, urmând ca după aceea să fie spălat/curățat la o temperatură de minim 80o .

c) Tratamentul de refacere (fizioterapie, kinetoterapie) trebuie făcut cu respectarea precauțiilor: este de preferat să fie făcut doar de persoanele care au absolută nevoie. În orice moment, în afara personalului medical esențial, în zona de fizioterapie / kinetoterapie trebuie să fie prezentă o singură persoană. Personalul medical trebuie să fie dotat cu echipament de protecție personală.



MINISTERUL TINERETULUI ȘI SPORTULUI



CLUBUL SPORTIV MUNICIPAL REȘIȚA



MINISTERUL TINERETULUI ȘI SPORTULUI



CLUBUL SPORTIV MUNICIPAL REȘIȚA

Art 7. După caz, antrenorii și sportivii își pot desfășura activitatea și prin pregătirea la domiciliu, efectuând antrenamente individuale, cu respectarea regulilor de disciplină sanitară stabilite de autoritățile cu atribuții în domeniu, urmărind cu prioritate asigurarea prevenției și reducerea riscului de îmbolnăvire cu COVID-19 (corona virus).

Art. 8. Antrenorii vor elabora și vor prezenta prin email (csmresita@gmail.com) sau orice mijloace de comunicare digitală (whatsapp, etc ...) în fiecare zi de luni a săptămânii, un plan de pregătire individual, ce poate fi folosit în evidența activității sportive a fiecărui sportiv, care se pregătește, după caz, în aer liber sau la domiciliu.

Art. 9. Antrenorii vor asista sportivii la programul de pregătire, după caz, prin prezența la ședințele tehnice sau prin mijloace de comunicare video și audio, urmărind principalii indicatori cantitativi și obiectivele operaționale.

Art. 10. Prezenta decizie se afișează pe site-ul instituției și se comunica personalului CSM Reșița prin mijloacele electronice de comunicare de către responsabilul de resurse umane.

Director,

Rusalin Fîc



Str.