



FEDERATA E HENDBOLLIT E KOSOVËS

KOSOVA HANDBALL FEDERATION

RUKOMETNI SAVEZ KOSOVA

KTHIMI NË HENDBOLL DHE PROCESIN STËRVITOR

Udhëzimet për Garat vendore të Klubeve për edicioni 202/21

Koncepti COVID19



Table of Contents

| | |
|--|----|
| Hyrje..... | 3 |
| Qëllimi..... | 3 |
| Zyrtari i Klubit për COVID19..... | 3 |
| Udhëzimet e përgjithshme për higjienën | 4 |
| Testimet COVID19..... | 4 |
| Personat të cilët nuk duhet të marrin pjesë | 5 |
| Ushtrimet e skuadrave..... | 5 |
| Arritja e skuadrave në palestër para zhvillimi të ndeshjes | 6 |
| Zhvillimi i ndeshjeve të hendbollit | 6 |
| Udhëzimet për ndeshje..... | 7 |
| Përgatitja e përgjithshme | 8 |
| Procedura para-ndeshjes..... | 9 |
| Banka rezervë | 9 |
| Takimi teknik..... | 9 |
| Hyrja e ekipit para ndeshjes | 10 |
| Gjatë ndeshjes | 10 |
| Pjesa e parë..... | 10 |
| Pjesa e dytë..... | 11 |
| Informacionet e përgjithshme | 11 |

Hyrje

Ky dokument ofron udhëzimet e FHK për rifillimin e stërvitjeve dhe kthimin në palestra të klubeve në kohën e pandemisë Covid-19 të parapara të fillojnë nga data 17.09.2020 ndërsa nga data 10.10.2020 të startojm me ndeshje zyrtare të hendbollit. Këto udhëzime funksionojnë së bashku me rregulloret ekzistuese të FHK dhe të EHF për (gara ndërkombëtarë) për secilin garë dhe grupmoshë të cilat do të zhvillojnë gara në edicionin 2020/21.

Të gjitha klubet duhet të kenë në zbatim planin e përgaditur nga Task Forca e FHK-së, në përputhje me udhëzimet e IKSHPK-së dhe MKRS, dhe të qëndrojnë përgjegjës për zbatimin e masave të nevojshme në mjedisin e tyre të rregullt të klubit. Klubet janë përgjegjës për përgatitjen e ndeshjeve vendas në bashkëpunim me FHK-në në një mjedis të sigurt dhe për të siguruar që ato të ndjekin të gjitha udhëzimet kombëtare dhe rekomandimet e sigurisë.

Manuali i përgaditur së bashku me këtë manual do të jetë adekuat për rifillimin e procesit stërvitor dhe rifillimin e hendbollit në të gjitha qendrat e Kosovës, ne raste të nevojës Task Forca e FHK-së e cila do të jet e pranishme pranë klubeve do të shkoj mundësin që vazhdimisht sipas rrethanës të bëj plotësime që të gjithë pjesëmarrësit të jenë të sigurt

Me situatën e Covid-19 që evoluon vazhdimisht, ky do të jetë një dokument adekuat dhe ne do të nxjerrim udhëzime ku ndiejmë se kërkohen ndryshime.

Federata e Hendbollit e Kosovë në bashkëpunim me stafin mjekësorë dhe strukturat tjera udhëheqëse ka përpiluar një udhëzues për masat parandaluese dhe mbrojtëse për vazhdimin e kampionatit.

Më poshtë gjeni të përmbledhura udhëzimet dhe rekomandimet për stafin mjekësor dhe skuadrat e hendbollit në Republikën e Kosovës, të cilat përfshijnë masat përgatitëse, parandaluese dhe mbrojtëse kundër pandemisë COVID19, në mënyrë që të bëhet e mundur rifillimin e edicionit të ri të garave 2020/21 te cilin e ka parapr të filloj me procesin e stërvitor në palestra nga data 17 shtatori 2020 ndërsa Bordi i FHK-së ka marruar vendim që me datë 10 Tetor 2020 të filloj me garat zyrtare.

Qëllimi

Këto udhëzime kanë për qëllim të informojnë të gjithë akterët e përfshirë (lojtarët, trajnerët, stafi ndihmës, gjyqtarët, personeli i shërbimit), e që janë të ekspozuar ndaj një rreziku të mundshëm me Covid 19, si dhe në anën tjetër të ruajtjes së vazhdimësisë së funksionimit social dhe ekonomik të hendbollit.

Qëllimi i këtyre masave është të minimizojmë rrezikun e transmetimit të Covid-19, gjatë fazës përgatitore-trajnimeve dhe ndeshjeve të hendbollit që i organizon FHK-ja. Këto realizohen përmes informacionit dhe masave organizative të gjitha palëve të përfshira.

Zyrtari i Klubit për COVID19

Të gjitha ekipet duhet të emërojnë një zyrtar i cili do të jetë përgjegjës për Covid-19 dhe i cili do të jetë përgjegjës për të siguruar të gjitha masat zbutëse që të ndiqen nga lojtarët, zyrtarët e skuadrës dhe ndeshjeve dhe të gjithë personelin tjetër të përfshirë në këtë ngjarje. Zyrtari për Covid-19 duhet të punojë në bashkëpunim të ngushtë me zyrtarin e Task Forcës së FHK-së i cili duhet vazhdimisht të jetë në kontakt me ta. Zyrtari për Covid-19 duhet të ketë njohuri për simptomat dhe transmetimin e SARS-COV-2 si dhe masat parandaluese për transmetimin e sëmundjeve.



Zyrtari për Covid-19 i ekipit vendas do të jetë përgjegjës për kontrollin e lojtarve para hyrjes në palestër, fushën si dhe të sigurojë që udhëzimet IKSHPK-së dhe Task Forcës së FHK-së janë duke u respektuar.

Zyrtari për Covid-19 i ekipit vendas do të jetë përgjegjës për lidhjen me IKSHPK dhe Task Forcën e FHK-së për të siguruar që të gjitha udhëzimet e dalura nga IKSHPK dhe Ministria e Shëndetësisë janë duke u ndjekur.

Zyrtarët për Covid-19 duhet të njoftojnë Task Forcën e FHK-së menjëherë nëse ndonjë lojtar person zyrtar apo pjesëmarrës direkt apo indirekt në stërvitje apo ndeshje ndikon në infektimin apo jep shenja të infeksionit me COVID19, me qëllim të ndërmarrjes së masave tjera për parandalimin e infektimit të personave tjerë.

Zyrtari për COVID para çdo stërvitje është i obliguar të informoj Task Forcën e FHK-së përmes formularit përkatës me të dhënat simptomatike të çdo pjesëmarrësi në stërvitje dhe ndeshje të hendbollit.

Udhëzimet e përgjithshme për higjienën

Këto masa rekomandohen për të gjithë lojtarët dhe zyrtarët në çdo kohë:

- Lani duart disa herë në ditë me sapun dhe ujë ose përdorni dezinfektues dore me bazë alkooli.
- Ekipeve dhe zyrtarëve të ekipit u rekomandohet të mbajnë një sanitizues personal të duarve.
- Përdorni maskë që mbulon plotësisht gojën dhe hundën në hapësirat publike në çdo kohë (vetëm koha e ushqimit dhe ndeshjes si dhe koha e stërvitjes për lojtarët / zyrtarët duhet të ketë përjashtim). Mburojat e fytyrës (Face Shields) nuk ofrojnë mbrojtje të mjaftueshme dhe prandaj nuk duhet të përdoren si masë mbrojtëse e vetme.
- Largohuni nga personat afër jush nëse keni nevojë të kolliteni apo tështini.
- Mbuloni gojën dhe hundën me një façoletë ose përdorni brrylin tuaj sa herë që kollitni ose teshtitni dhe hidhni menjëherë façoletën
- Mbani distancën. Rekomandohet distancë prej të paktën 1,5 m
- Mos shtrëngoni duart me personat e tjerë.
- Shmangni vendet me shumë njerëz (edhe kur masat e distancimit respektohen).
- Shmangni transportin publik.
- Shmangni transportin me shumë njerëz.
- Jini të vetëdijshëm për të gjitha simptomat e Covid-19 dhe njoftoni stafin mjekësor nëse shfaqen ato simptoma.

Testimet COVID19

Testimi për COVID19, i të gjithë lojtarëve, trajnerëve dhe stafit mbështetës është i rekomanduar.

Testimi për COVID19, i të gjithë lojtarëve, trajnerëve dhe stafit mbështetës të përfshirë në trajnime dhe ndeshje hendbollistike shërben për rritjen e sigurisë së grupeve të përfshira, si dhe zvogëlon mundësinë që një personi pozitiv pa simptoma të shpërndaj infeksionin tek të tjerët.

Në rastet të shfaqje së simptomat të ndonjë lojtari apo lojtare zyrtari për covid në bashkëpunim me Task Forcën do të caktoj terminin për bërjen e testi serologjik për atë lojtar i cili është i obliguar që të izolohet deri në marrjen e rezultateve. Në rast të shfaqjes së simptomave më shumë se 4 -5 persona të cilët rezultojnë pozitiv

në SARS COVID19 në një klub do të pezullohet aktiviti i atij klubi për 14 ditë deri në marrjen e vendimit nga Komisionet përkatëse për vazhdimin e aktivitetit.

Nëse një lojtar i ndonjë ekipi apo dikush nga stafi, anëtarët e tjerë të ekipit do të vlerësohen si persona me kontakt të ngushtë dhe duhet të karantinohen. Ata mund të lejohen të dalin nga vetizolimi në mënyrë që të stërviten ose marrin pjesë në stërvitje, dhe kërkohet që të paraqesin një rezultat negativ të marrë brenda 24 orëve para ndeshjes përkatëse, si dhe një konfirmim mjekësor që ata nuk tregojnë ndonjë simptomë të sëmundjes Coronavirus apo Covid- 19.

Nëse një numër i lojtarëve kontraktajnë virusin dhe ekipi mendon se nuk mund të krijojë më një ekip konkurrues për një ndeshje të ardhshme, ata duhet të kontaktojnë menjëherë FHK.

Personat të cilët nuk duhet të marrin pjesë

Personat që nuk duhet të kenë qasje në dhe gjatë ushtrimeve dhe ndeshjet e hendbollit, janë të gjithë ata që brenda 14 ditëve të fundit kanë pasur:

- Ethe.
- Temperaturë
- Dhembje të fytit
- Probleme të frymëmarrjes
- Kontakt me pacient Covid-19

Ushtrimet e skuadrave

Implementimi i udhëzimeve për Federatën e Hendbollit të Kosovës dhe klubet nën ombrellën e sajë prioritet është shëndeti i të gjithë personave që janë pjesë e komunitetit të hendbollit e më gjerë. Hendbolli konsiderohet sport kontakti dhe për këtë arsye FHK-ja ka propozuar një numër masash që do të lejojnë zhvillimin e aktiviteteve sportive. Nga 17 shtatori 2020 të rifilloj me procesin stërvitor në palestra Ministria e Shëndetësisë dhe IKSHPK ka vendos të lejojnë hapjen selektive të aktiviteteve sportive, FHK ka përgatitur udhëzuesin duke u mbështetur në rekomandimet e IKSHPK për stërvitje hendbollit dhe zhvillimin e ndeshjeve:

- Te behet dezinfektimi i palestrës dhe pajisjeve të ushtrimeve para fillimi të çdo stërvitje.
- Para se të shkoni në çdo seancë stërvitore, lojtarët dhe trajnerët duhet të masin temperaturën e trupit nga zyrtari për COVID dhe të evidentohet në formularin përkatës. Në rast të shfaqjes së ndonjë simptome, të ethe, temperatura, dhembje fyti, probleme me frymërrje ose kontakt me ndonjë të prekur me COVID19, ju duhet të qëndroni në shtëpi, duhet të ndërpreni aktivitetin fizik dhe të konsultohen me mjekun, si dhe të njoftohet zyrtarët e Task Forcës.
- Dezinfektimi i duarve të të gjithë lojtarëve/trajnerëve para, gjatë pushimeve, dhe pas stërvitjes është i obligueshëm, ndërsa dezinfektuesi duhet të jetë i disponueshëm për të gjithë lojtarët që marrin pjesë në stërvitje;
- Maksimumi 25 lojtarë lejohen të ushtrojnë nën një hapsirë të mbyllur në palestër, por në asnjë moment të stërvitjes ata/ato nuk duhet të qëndrojnë më afër se 1.5 metra nga njëri-tjetri;
- Dhomat e zhveshjes të kenë hapësirë të mjaftueshme për mbajtjen e distancës sipas rekomandimeve të IKSHPK-së.
- Shmangia e përdorimit të njëkohshëm në hyrje, zhveshtore, korridore dhe tunele për dezinfektim.
- Është e ndaluar shtrëngim duarve, përqaqimeve dhe të shmangët prekja e dorezave të derës.

- Të mos preken me dorë butonat e ashensorit, kangjellat e shkallëve ose dorezat e dyerve (alternativë: bërrylat ose vetëm me dorëza një përdorimshe).
- Duart duhet të pastrohen gjithmonë pasi ti keni prekur hundën, të keni teshti ose pas kollitjes.
- Përdorimi i pajisjeve të fitnesit duhet të bëhet vetëm me doreza, duhet të vendosët maskë mbrojtëse dhe gjithmonë pas përfundimit të përdoren dezinfektues. Fitness-i duhet të bëhet n grupe të vogla duke u respektuar distanca hapësinore minimale, maksimum 5 persona brenda një hapësirës.
- Personat e dyshuar duhet të vetë izoloohen, duke respektuar standardet e vendosura nga autoritetet i IKSHPK-së.
- Personat pozitivë me Covid-19 pa simptoma, duhet ti nënshtrohen programit individual të trajnimit, i cili mund të kryhet në shtëpi.

Arritja e skuadrave në palestër para zhvillimi të ndeshjes

Skuadrat si vendase ashtu edhe mysafire duhet ti respektojnë manualin e përgatitur nga Task Foca e FHK-së, për zhvillimi e aktiviteteve sportive gjate udhëtimin para dhe pas mbarimit të ndeshjes:

- Lëvizja e ekipeve me autobusë / transportues kolektivë të bëhet duke përdorur maskat.
- Sigurohuni që autobusët të dezinfektohen përpara nisjes.
- Të bëhet matja e temperaturës trupore para se te nisen me autobus nga zyrtari i klubit për covid19. Secili që hyn në arenë duhet të ju maett temperatura në hyrje duke përdorur një termometër për ballë (kushdo që ka temperaturë 37,5 ose më shumë nuk mund të hyjë).
- Ardhja e skuadrave në palestër duhet të ndahet në kohë dhe hapësirë. Të ruhet distanca në kohë ndërmjet ekipeve
- Dhomat e zhveshjes të kenë hapësirë të mjaftueshme për mbajtjen e distancës sipas rekomandimeve të IKSHPK-së (skuadrat dhe gjyqtarët).
- Shmangia e përdorimit të njëkohshëm në hyrje, zhveshtore, korridore dhe tunele për dezinfektim
- Është e ndaluar shtrëngim duarve, përqaftimeve dhe të shmanget prekja e dorezave të derës.

Zhvillimi i ndeshjeve të hendbollit

Ne procesin e zhvillimit të një ndeshje të hendbollit të pranishëm në palster nuk mund të jenë më shumë se 50 persona nga të dy skuadrat, personat zyrtar të takimit(gjyqtarë/vëzhguesi-kontrollues, kohëmatës procesmbajtës) të cilët duhet të respektojnë:

- Të zvogëlohet sa më shumë numri i personave të panevojshëm për një ndeshje te hendbollit.
- Informimi i të gjithë personave (lajmërimi) që marrin pjesë në ndeshje. Në palestër në pajtueshmëri me masat themelore të higjenës (dezinfektimin e duarve, higjienën e kollitjes dhe teshtitjes, distancën) në përputhje me udhëzimet e IKSHPK-se dhe zyrtarit për Covid.
- Përfshirja e Zyrtarit për COVID19 në çdo klub i hendbollit i cili luan si vendas.
- Zyrtari për COVID19, monitoron masat themelore higjienike (higjiena e duarve, higjiena e kollitjes dhe teshtitjes, rregullat e distancës së rekomanduara) dhe kontrollon ato: para, gjatë dhe pas lojës së hendbollit.
- Zyrtari për COVID19 duhet të jenë në shkëmbim të vazhdueshëm të informacionit me ekipën mjekësore dhe sportistët.
- Detyrat e Zyrtarit të COVID19 të Klubit, duhet të monitorohen nga stafi mjekësorë.
- Duhet të minimizohet koha e kaluar në dhomën e zhveshjes para dhe pas ndeshjes.

- Duhet të bëhet dezinfektimi i rregullt i sipërfaqeve të zhveshtoreve dhe hapësirave tjera para ardhjes së ekipeve dhe personave zyrtar (gjyqtarët).
- Shishet e ujit të jenë të personalizuara. Çdo sportist duhet të ketë shishën personale.
- Pajisjet teknike për nxemje të lojtarëve duhet të dezinfektohen para dhe pas përdorimit.
- Personat (trajneri, mjeku, ekonomi etj.) që kanë kontakt të drejtpërdrejt me lojtarët duhet ti kushtojnë vëmendje të veçantë distancës dhe masave mbrojtëse-higjienik.
- Prezent të jenë vetëm persona nga stafi trajnerëve që janë të domosdoshëm për lojën.
- Personat që nuk janë të domosdoshëm për lojën, të gjen format tjera elektronike për pjesëmarrje
- Përdorimi i dhomave të zakonshme (dhoma për ndërrim, dushe) të bëhet vetëm në grupe të vogla dhe me distancë të garantuar 1.5m.
- Dushet pas lojës (duhet të shmanget nga avullin si përçues i mundshëm i viruseve nga njëri sportistë tek tjetri) ose të realizohet në shtëpi.
- Para, gjatë dhe pas lojës të rritet numri i personelit të pastrimit në palestër (brenda dhe jashtë objektit).
- Korridorët brenda të pajisen me dezinfektues në çdo 5 m largësi
- Fëmijët për kujdes (pastrim të parketit) gjat ndeshjes- mundësisht në lojë mos të jenë prezent me shumë 4, (me masa mbrojtëse-maskë dhe dorëza)
- Zhveshtoret e palestrës duhet të kenë: Dezinfektues, Sapun, Peshqira dhe Material higjienik- toaleti.
- Të shmangen bisedat private, pasi këto zvogëlojnë distance sociale.
- Zhveshtoret duhet të kenë ajrosje të mjaftueshme, ose ajri nuk duhet të jetë i thatë, siç është përmes sistemit të kondicionimit (21 °, lagështia 50-60%)
- Dyert duhet të qëndrojnë të hapura sa më shumë që të jetë e mundur në mënyrë që të mos përdoren dorezat
- Rekomandohet ndarja hapësinore e fizioterapeutëve, distanca e mjaftueshme midis shtrateve të trajtimit gjatë masave terapeutike, si dhe të dezinfektohen rregullisht shtretërit e ekzaminimit
- Kujdes, gjatë përdorimit të telefonave celularë, tableta etj. të personave të tjerë.

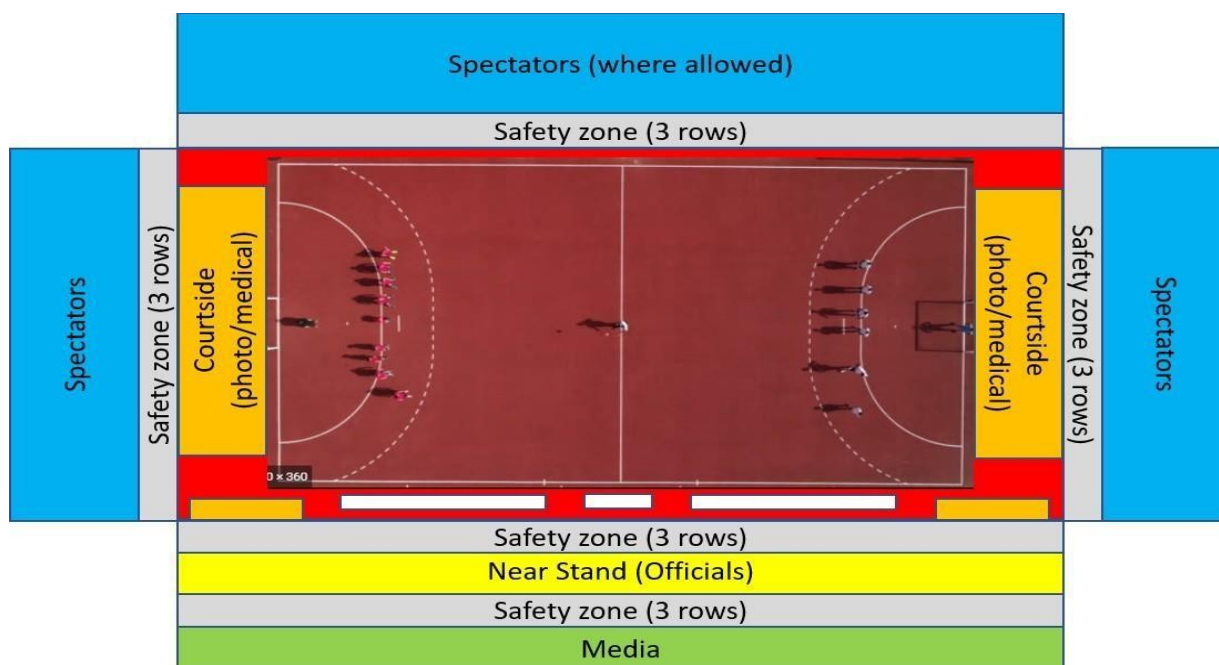
Udhëzimet për ndeshje

Një qasje e ndarjes së zonave në fushë që ndahet në sektorë për grupe të ndryshme të pjesëmarrësve. Është thelbësore për organizimin e ndeshjes që të mos ketë asnjë kontakt të pjesëmarrësve në zonat përkatëse.

Palestra do të ndahet në pesë zona:

| Zona | Fusha | Grupi | Numri maksimal |
|-------------|--|--|----------------|
| Kuçe | Fusha, bankinat, zhveshtoret, dhoma për Doping kontroll, tualetet. | Për ekip (lojtarët dhe zyrtarët) | 20 |
| | | Gjyqtar | 2 |
| | | Mirëmbajtësit e sallës | 4 |
| | | Zyrtarët e ndeshjeve (tabela e mbajtësve të kohës) | 4 |
| | | Mirëmbajtësit e sallës | 2 |
| Portokallët | Zonat (zona të zgjedhura) / prapa golit - duhet të jetë së paku 2 metra larg nga hyrjet dhe bankat | Marketingu i FHK. | 1 |
| | | Fotografët mbikëqyrës | 4 |
| | | Shërbime mjekësore | 4 |
| | | TV / kamerat | 4/6 |
| | | Mbikëqyrësi i Sigurisë së Covid-19 | 1 |

| | | | |
|----------------|--|---|--------------------------|
| Verdhë | Mbështetësit, zyre të ndara / dhoma takimesh/ zona e jashtme (TV / Sigurimi) | Sinjali bazë Argëtues/spiker i sallës Statistikat / Të dhënat e ndeshjes Delegacionet e ekipit Produksioni televiziv (TV) Shërbimi zjarrfikësive Policia / Sigurimi | 2 2 30 |
| Gjelbër | Mbështetësit | Media Menaxheri i medias / Menaxheri i katit përkatës | 20 1/2 |
| Kaltër | Mbështetësit | Spektatorë (kur lejohen) Sigurimi | Sipas rregullores lokale |



Përgatitja e përgjithshme

- Të gjitha hapësirat publike të sallës duhet të pastrohen plotësisht para se të hapet palestra për ardhjen e ekipeve dhe zyrtarëve.
- Dyshemeja, portat, ulëset e lojtarëve, tabela "timekeeper" duhet të pastrohen dhe dezinfektohen përpara se ekipet të arrijnë.
- Sanitizuesit e duarve pa prekje duhet të sigurohen në secilën dhomë ndërruese, dhomën e mbledhjeve, dhomën e trajtimit, tualetin dhe në tryezën e timekeeper's dhe në çdo zonë të përbashkët në zonat portokalli / të verdha / jeshile.
- Përveç informimit të rregullt, i gjithë stafi i skuadres vendase që punojnë në ndeshjen (sigurimi, mjekët, pastruesit, etj) duhet të jenë të informuar plotësisht për masat e Covid-19.

Procedura para-ndeshjës

- Distanca sociale duhet të vazhdojë të vëzhgohet në zonat e hyrjes në zonat e lojërave.
- Zonat e hyrjes duhet të jenë të dizajnuara për të lejuar distancimin shoqëror, p.sh. duke përdorur shenja të distancës.
- Nëse është e mundur, rrugë të ndryshme për hyrje dhe dalje duhet të përdoren për të hyrë në zonën e lojës.
- Hyrja e ekipit duhet të jetë e koordinuar në mënyrë që të dy ekipet të mos arrijnë në hyrje në të njëjtin moment.
- Gjatë ngrohjes të skuadrave duhet të respektohet distancim social kur është e mundur dhe të lënë një "zonë të qartë" qendrore nga të dyja palët e vijës së dyshemesë qendrore.

Banka rezervë

- Ekipet duhet të kujdesen për tu siguruar që çdo lojtar është ndarë në një vend të veçantë / hapësirë ku ata mund të vënë peshqirin dhe shishen e tyre të ujit (vendet/ hapësira duhet të shënohen)
- Bankat rezervë duhet të pastrohen dhe dezinfektohen para se të arrijnë ekipet.
- Në gjysmën e kohës skuadrat duhet të marrin të gjitha gjërat e tyre nga banka rezervë në deshatore ose t'i vendosin në pjesën e prapme të ulësës, në mënyrë që të mund të bëhet pastrimi i ulësës. Asgjë nuk duhet të lihet në pankinë.
- Tabela e kohë-matësit
- Tabela duhet të pastrohet dhe dezinfektohet para ardhjes së zyrtarëve, përfshirë të gjitha pajisjet (kontrollat e tabelave të rezultateve, laptopin, etj ...).
- Të gjithë personat duhet të mbajnë maska gjatë ndeshjes.
- Të gjitha komunikimet ndërmjet tavolines zyrtar dhe ulësës duhet të bëhen duke respektuar rregullat e distancës sociale.

Takimi teknik

Takimi teknik duhet të zhvillohet në një dhomë takimesh mjaft të mëdha për të siguruar distancimin social

- Vetëm personat adekuat duhet të marrin pjesë, Personat zyrtar, personat zyrtar te skuadrave dhe zyrtari për COVID. Të gjithë pjesëmarrësit duhet të mbajnë maska.
- Zyrtari për Covid-19 duhet të siguroj që ekipet janë plotësisht të vetëdijshëm për Covid-19 procedurat si për: ngrohje, hyrje në palestër etj.



Hyrja e ekipit para ndeshjes

Në fund të ngrohjes, kur skuadrat dalin nga salla për t'u përgatitur për hyrjen zyrtare, koha duhet të lejohet në mënyrë që ekipet të mos dalin në të njëjtën kohë (të paktën një minutë), dhe nëse është e nevojshme të mbahen të ndara nëse përdorin të njëjtën hyrje.

Vetëm personeli thelbësor duhet të jetë në hyrje të sallës (zyrtaripër Covid-19, Operatori i Kamerave, Sigurimi) dhe të gjithë duhet të mbajnë një maskë përfytyrën dhe të respektojnë distancimin shoqëror.

- Gjyqtarët mund t'i udhëzojnë skuadrat në sallë, por duhet të ruhet një hapësirë prej 1,5 metra ndërmjet gjyqtarëve dhe kapitenit.
- Ekipi i dytë që hyn duhet të mbahet larg hyrjes derisa ekipi i parë të ketë hyrë plotësisht në sallë.
- Kur qëndrojnë në qendër për prezantimet, lojtarët dhe gjyqtarët duhet të respektojnë distancimin shoqëror.
- Skuadrat dhe gjyqtarët nuk duhet të kenë asnjë kontakt me njëri-tjetrin kur hyjnë brenda.
- Prezantimi i lojtarëve mund të bëhen si zakonisht.

Gjatë ndeshjes

- Kur topi del jashtë fushës, ai duhet të rikthehet, nga një lojtar, kur është e mundur.
- Nëse një lojtar kërkon ndihmë mjekësore nga banka rezervë, gjyqtarët duhet të sigurojnë që lojtarët e tjerë të qëndrojnë të paktën 2 metra mbrapa kur stafi i ekipit të arrijë të sigurojë trajtimin.
- Pajisjet mjekësore (p.sh. pakot e ftohta) duhet të dezinfektohen pas çdo përdorimi.
- Nëse një lojtar kërkon ndihmën nga ekipi mjekësor vendas, ata duhet të presin të thirren nga gjyqtarët, të cilët do të sigurojnë zonën dhe qasja e lojtarëve është e qartë. Stafi mjekësor duhet të përdor maska dhe doreza.
- Kur kërkohet "Time Out" nga ekipi, trajnerët duhet të vendosni kartën në tryezën e kohëmatësit, jo tja dorëzojnë atë zyrtarëve (zyrtarët nuk duhet të prekunkartat).
- Ekipet duhet të zhvillojnë kohën e tyre gjatë "Time Out" të paktën 4 metra larg nga tryeza e timekeeper's
- Nëse mirëmbajtësit e sallës duhet të hyjnë në palestër, gjyqtari duhet të sigurojë që lojtarët të qëndrojnë prapa të paktën 2 metra.

Pjesa e parë

- Ekipet / zyrtarët duhet të largohen nga salla sipas kësaj rënditje (kjo duhet të mbikëqyret nga Zyrtari për Covid-19 : Gjyqtarët, skuadra më e afërt në dalje, skuadra më larg nga dalja, zyrtarët e tavolinës.
- Pas përfundimit të pjesës së parë ekipet duhet të marrin të gjitha gjërat e tyre nga banka rezervë në dhomën e ndërrimit ose t'i vendosin në grumbuj të veçantë në pjesën e prapme të bankës, në mënyrë që të mund të bëhet pastrimi i bankës. Asgjë nuk duhet të lihet në bankën rezervë
- Zyrtarit për Covid-19 duhet ti mbetet në dorë për të siguruar që ekipet dhe zyrtarët mbeten të veçuar në tunele dhe kur ri-hyjnë në sallë.
- Vetëm personeli duhet të jetë në hyrje të sallës (Zyrtari për Covid-19 sigurimi) dhe të gjithë duhet të përdorin maskë për fytyrën dhe të respektojnë distancimin shoqëror.
- Gjatë pjesës së parë, ekipa në bankën rezervë, tabela e orarit, postet e synimeve dhe çdo pajisje tjetër përkatëse duhet të pastrohen dhe dezinfektohen.

Pjesa e dytë

Ekipet / Zyrtarët duhet të largohen nga fusha në të njëjtën mënyrë përshkruar tek pjesa e parë. Për të zvogëluar ndonjë rrezik të mëtejshëm të infeksionit, rekomandohet që lojtarët të mos bëjnë dush në palestër,

Informacionet e përgjithshme

- Respektimi i masave themelore higjienike (dezinfektimi i duarve, kujdesi gjatë kollitjes dhe teshtitjes, mbajtja e distancës).
- Të mos preken me dorë butonat e ashensorit, kangjellat e shkallëve ose dorezat e dyerve (alternativë: bërrylat ose vetëm me dorza një përdorimshe).
- Duart duhet të pastrohen gjithmonë pasi ti keni prekur hundën, të keni teshti ose pas kollitjes.
- Përdorimi i pajisjeve të fitnesit duhet të bëhet vetëm me doreza, duhet të vendosët maskë mbrojtëse dhe gjithmonë pas përfundimit të përdoren dezinfektues. Fitness-i duhet të bëhet n grupe të vogla duke u respektuar distanca hapësinore minimale, maksimum 5 persona brenda një hapësirës.
- Personat e dyshuar duhet të vetë izoloohen, duke respektuar standardet e vendosura nga autoritetet i IKSHPK-së.
- Personat pozitivë me Covid-19 me simptoma, duhet të ndërprejnë aktivitetin fizike dhe të konsultohen me mjekun.
- Personat pozitivë me Covid-19 pa simptoma, duhet ti nënshtrohen programit individual të trajnimit, i cili mund të kryhet në shtëpi.