

Ljubljana, 10.5.2020

## **Priporočila za izvajanje baseball in softball treningov v času omejitev, povezanih s širjenjem COVID-19**

Trenutno (10.5.2020) je glede na [veljavni odlok](#) dovoljeno izvajanje treningov, v katerih so udeleženi **registrirani športniki** (so prijavljeni pri Zvezi<sup>1</sup> in imajo udeležbo na uradnem tekmovanju v preteklem letu<sup>2</sup>), v/na objektih, ki niso del vzgojno-izobraževalnih zavodov, s tem da mora biti **razdalja med udeleženci ves čas vsaj 2 metra**.

**Tekmovanja v kolektivnih športnih niso dovoljena!**

Prosimo, da spremljate medije in [spletno stran NIJZ](#) glede sprememb. Svoja vprašanja lahko naslovite tudi na Zvezo po elektronski pošti na email naslov [info@zbss.si](mailto:info@zbss.si) ali na Facebook strani.

### **Osnovna opozorila<sup>3</sup>:**

1. Najpomembnejša pot prenosa novega koronavirusa je preko izločkov iz dihal in preko onesnaženih rok.
2. Roke vedno smatramo kot onesnažene, izjema je le neposredno po njihovem umivanju ali razkuževanju.
3. Z onesnaženimi rokami prenašamo povzročitelje okužbe nase in na druge osebe ter na predmete, ki se jih dotikamo (npr. ograje, kljuge, ključavnice, žoge, kije, druge športne rekvizite).

---

<sup>1</sup> Podatki potrebni za registracijo pri Zvezi: 77. člen [ZŠPO-1](#)

<sup>2</sup> 32. člen [ZŠPO-1](#)

<sup>3</sup> Vir: [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/uporaba\\_sportno\\_rekrativnih\\_povrsin\\_za\\_splet.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/uporaba_sportno_rekrativnih_povrsin_za_splet.pdf)

## Priprava igrišč:

1. Na vsakem igrišču se pri vходу in pri vsakem umivalniku obesijo [splošni ukrepi za zaščito pred okužbo z novim koronavirusom](#):
  - [Higiena kašlja](#)
  - [Higiena rok](#)
2. Ob vходу na igrišče naj bo na voljo razkužilo za roke.
3. Voda za umivanje rok naj bo na voljo na čim več mestih. Na vseh mestih, kjer je voda, mora biti na voljo **milo**.
4. Vse ključavnice, kljuke, pipe in druge stvari, ki so med procesom v uporabi, je potrebno razkužiti pred in po treningu (razkužilo s 60-80% alkohola, skladno z navodili o uporabi, označeni na embalaži)
5. Dugouti so odklenjeni samo za uporabo pipe za umivanje rok; preoblačenje in drugo zadrževanje v njih ni dovoljeno. **To naj bo na njih ustrezno označeno.**
6. V primeru uporabe prenosnih stranišč na igriščih naj bodo ta zaklenjena do začetka treninga - ob odklepanju se morajo ustrezno razkužiti deli, ki se jih uporabniki dotikajo. Po koncu treninga se stranišča zaklenejo.

## Udeleženci:

1. **s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi**, z večjim tveganjem za težji potek bolezni, naj **izvajajo le individualne vaje** ali so v paru le z drugim članom gospodinjstva;
2. **ki kažejo kakršnekoli znake okužb dihal, morajo takoj zapustiti trening**. Pri tem morajo upoštevati higieno kašlja in minimalno razdaljo 2 metrov do drugih udeležencev;
3. naj na trening pridejo čim bolj ustrezno opremljeni, do konca se lahko preoblečejo na igrišču (**uporaba dugoutov ni dovoljena**);
4. naj si ob prihodu na igrišče razkužijo roke (z razkužilom, ki je na voljo pri vходу, ali ustreznim lastnim razkužilom);
5. naj se čim manj dotikajo lastnega obraza (predvsem ust, nosu in oči);
6. naj si prinesejo čisto brisačo, ki jo uporabljajo samo s čistimi rokami;
7. naj si prinesejo lastne tekočine - pitje iz pip na igriščih ni priporočljivo;
8. v primeru naknadno potrjene okužbe s COVID-19 obvestijo ostale udeležence, s katerimi so lahko prišli v stik v trenažnem procesu.

## Trening:

### Proces:

1. Med ogrevanjem ne pozabimo na minimalno razdaljo 2 metrov med udeleženci.
2. Udeleženci naj na začetku treninga dobijo vse rekvizite, ki jih bodo sami uporabljali ves čas treninga. Ti morajo biti pred tem razkuženi.
3. Čim več vaj naj bo individualnih.
4. Vaje, kjer je izmenjava predmetov neizogibna (podajanje žog, odbijanje-lovljenje), lahko izvajajo **pari udeležencev**<sup>4</sup> (v primeru lihega števila igralcev lahko namesto največ enega para vaje skupaj izvajajo trije udeleženci), ki se med treningom (idealno pa ves čas omejitev) ne spreminjajo.
5. Vaje, ki niso dovoljene:
  - skupinske vaje, kjer si več udeležencev podaja isto žogo (vrzi-teci, podaje v vrsti...);
  - vaje, kjer tekmovalci en za drugim trenerju predajo žogo za izvedbo;
  - vaje, kjer trener žogice odbija/meče iz skupnega vedra različnim tekmovalcem;
  - vaje, kjer bi se udeleženci lahko približali na manj kot 2 metra (simulacija igre, tag play...).
6. Vaje, ki so pogojno dovoljene:
  - vaje po postajah so dovoljene samo, če se vsa oprema med menjavo postaj razkuži ali pa vsak udeleženec uporablja za izvajanje svojo opremo;
  - batting practice je dovoljen samo v parih;
  - odbijanje-lovljenje je dovoljeno samo v parih<sup>5</sup> (en odbija, drugi lovi/pobira žoge);
  - uporaba tee-balla za odbijanje je dovoljena samo v primeru, da se pred uporabo novega para ustrezno razkuži;
  - metanje-odbijanje je dovoljeno samo v parih (en meče, drugi odbija).
7. Pri raztezanju po koncu treninga pazimo na to, da se udeleženci ne dotikajo istih delov športnega objekta (ograde, stene); takoj po raztezanju si vsi udeleženci razkužijo roke.
8. Po koncu treninga je potrebno vse športne rekvizite razkužiti. Izjema je oprema, ki se shranjuje v **zaprti embalaži** (žoge v vedru, kiji/rokavice/čelade v zaprti torbi...), označeni s časom zadnje uporabe, ki se jo razkuži pred naslednjo uporabo.

<sup>4</sup> Upošteva se minimalno razdaljo 2 metrov!

<sup>5</sup> Če klub potrebuje dodatne kije za trening, jih lahko na izposojno dobi pri Zvezi (gre za starejše kije, s katerimi pa je vseeno možno izvajati vaje s kija v paru).

## Oprema:

1. Vso opremo za trening je potrebno pred treningom razkužiti (rokavice, žoge, kiji, catcherska oprema, čelade). Izjemoma lahko ne razkužujemo opreme, ki je hranjena v zaprti embalaži, označeni s časom zadnje uporabe, če je od zadnje uporabe poteklo 3 dni ali več.
2. Če je možno, naj udeleženci prinesejo in uporabljajo samo lastno opremo.
3. Če udeleženci uporabljajo klubsko opremo, mora biti ta:
  - razkužena pred treningom in
  - v uporabi samo enega igralca oz. enega para celoten trening.
4. Vsa oprema mora biti razkužena, preden jo lahko uporabljajo drugi igralci/pari.

## Dodatni viri:

- [Splošna priporočila za uporabo športno-rekreativnih površin](#)
- [Priporočila za izvajanje organizirane vadbe](#)
- [Odlok o začasnih pogojih za izvajanje športne dejavnosti](#)