

**Manual dla zawodników PGE Ekstraligi w związku z COVID-19
i rozpoczynającym się sezonem 2020 oraz zasadami sanitarnymi**

W związku z nadzwyczajną sytuacją dotyczącą epidemii COVID-19, a także zgodą władz państwowych Rzeczypospolitej Polskiej na uruchomienie rozgrywek PGE Ekstraligi w trybie szczególnego nadzoru epidemicznego, przedstawiamy Wam wytyczne, które stanowią uzupełnienie regulaminów sportowych, a jednocześnie aż do odwołania są warunkiem rozgrywania meczów i prowadzenia treningów.

Prosimy o uważne zapoznanie się z zasadami tego manuala, przekazanie ich swoim teamom, a także o poważne traktowanie nowych wymogów – reżimu sanitarnego.

Przypominamy jednocześnie, że wszystkie szczegółowe regulaminy rozgrywek w tym nowy Regulamin Sanitarny, który powstał w związku z nadzwyczajną sytuacją, znajdziecie na stronie internetowej Polskiego Związku Motorowego pod adresem: <https://www.pzm.pl/zuzel/regulaminy>

Wierzimy, że wspólnym wysiłkiem, z pomocą wszystkich osób zaangażowanych w przeprowadzenie rozgrywek, uda nam się w tych szczególnych okolicznościach przeprowadzać treningi, rozgrywać mecze PGE Ekstraligi i zachować bezpieczeństwo.

I. Kalendarium uruchomienia rozgrywek

Terminarz na sezon 2020 z uwzględnieniem najważniejszych dat granicznych (osobny terminarz rozgrywek PGE Ekstraligi dostępny na stronie internetowej PGE Ekstraligi pod adresem <https://speedwayekstraliga.pl/terminarz-i-wyniki/>).

1. 8.05.2020 - 22.05.2020

- a) dla zawodników i mechaników przyjeżdżających z zagranicy początek obowiązkowej 14-dniowej kwarantanny w miejscu przebywania, na granicy musisz posiadać obowiązujący na sezon 2020 kontrakt oraz musisz wskazać adres w Polsce pod którym odbędziesz obowiązkową kwarantannę
- b) dla zawodników i mechaników przebywających w Polsce początek 14-dniowej izolacji polegającej na powstrzymaniu się od zbędnych aktywności poza miejscem zamieszkania i przebywanie pod wskazanym adresem

- c) Komisarz Sanitarny z Twojego klubu będzie codziennie monitorował Twoje zdrowie i zdrowie Twojego teamu
- d) wcześniejsze skierowanie na testy w przypadku podejrzeń
- e) codziennie wypełniany formularz (w załączeniu) medyczny analizowany przez Zespół Medyczny PZM (monitorowanie symptomów chorobowych uwzględniających m.in. raportowanie temperatury w godzinach porannych i wieczornych, trudności w oddychaniu (m.in. kaszel, duszności, katar), biegunka, bóle mięśni, zaburzenia snu, zapalenie spojówek, zaburzenia węchu i smaku, wysypka, wybroczyny na stopach).



Pamiętajcie, że oprócz wypełniania formularza medycznego o wszelkich wątpliwościach związanych ze stanem Waszego zdrowia możecie dowiedzieć się korzystając z infolinii pod niżej wymienionym numerem telefonu lub kontaktu z Komisarzem Sanitarnym z Waszego klubu.



800 190 590

Jest to rządowy numer infolinii dotyczy postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.

W razie podejrzenia infekcji na podstawie objawów klinicznych, stanu zdrowia kogokolwiek z członków zespołu treningowego konieczne jest niezwłoczna izolacja oraz zgłoszenie do odpowiedniego organu: szpitala lub powiatowej stacji sanepidu i postępowanie zgodnie z zaleceniami tego organu (w tym pełnego wywiadu epidemiologicznego i zasad izolacji) z jednoczesnym powiadomieniem Komisarza Sanitarnego Waszego klubu oraz Ekstraligi Żuźłowej.

Adresy Państwowych Stacji Sanitarno – Epidemiologicznych wg Waszej polskiej przynależności klubowej:

<p>LESZNO ul. Niepodległości 66 64-100 Leszno https://goo.gl/maps/Kq6QV8FUHzVKj9858 tel. +48 65 526 15 15</p>	<p>CZĘSTOCHOWA ul. Jasnogórska 15A 42-200 Częstochowa https://goo.gl/maps/AeWrQPRBPY4a9peNA tel. +48 34 344 99 26</p>
<p>RYBNIK ul. Kapitana Leopolda Janiego 1 44-200 Rybnik https://goo.gl/maps/AxfG1gjNopKDt9MZ6 tel. +48 32 422 33 12</p>	<p>GORZÓW ul. Kosynierów Gdyńskich 27 66-400 Gorzów Wlkp. https://goo.gl/maps/qvYJkChVZ46uVtWP9 tel. +48 95 722 89 86</p>
<p>ZIELONA GÓRA ul. Jasna 10 65-470 Zielona Góra https://goo.gl/maps/LnxLPmos5owN3MzSA tel. +48 68 325 46 71</p>	<p>LUBLIN ul. Uniwersytecka 12 20-029 Lublin https://goo.gl/maps/jkuAESqseTMQVEACA tel. +48 81 532 97 05</p>
<p>WROCŁAW ul. Kleczkowska 20 50-227 Wrocław https://goo.gl/maps/EZ8LGvzZc1xmA3tF7 tel. +48 71 329 58 43</p>	<p>GRUDZIĄDZ ul. Kosynierów Gdyńskich 31 86-300 Grudziądz https://goo.gl/maps/L3cVUQhmrJbNLeSM6 tel. +48 56 451 78 10</p>

2. 24.05.2020 - 27.05.2020



wykonywanie testów zawodnikom oraz mechanikom. W sytuacji dodatniego testu weryfikującego taka osoba zostaje wykluczona z udziału w dalszych rozgrywkach do czasu wyzdrowienia potwierdzonego testem.

3. 29.05.2020 – rozpoczęcie 14-dniowego okresu treningów



wznowienie treningów indywidualnych i grupowych z uwzględnieniem Regulaminu Sanitarnego.

4. 12.06.2020 - rozpoczęcie rozgrywek PGE Ekstraligi

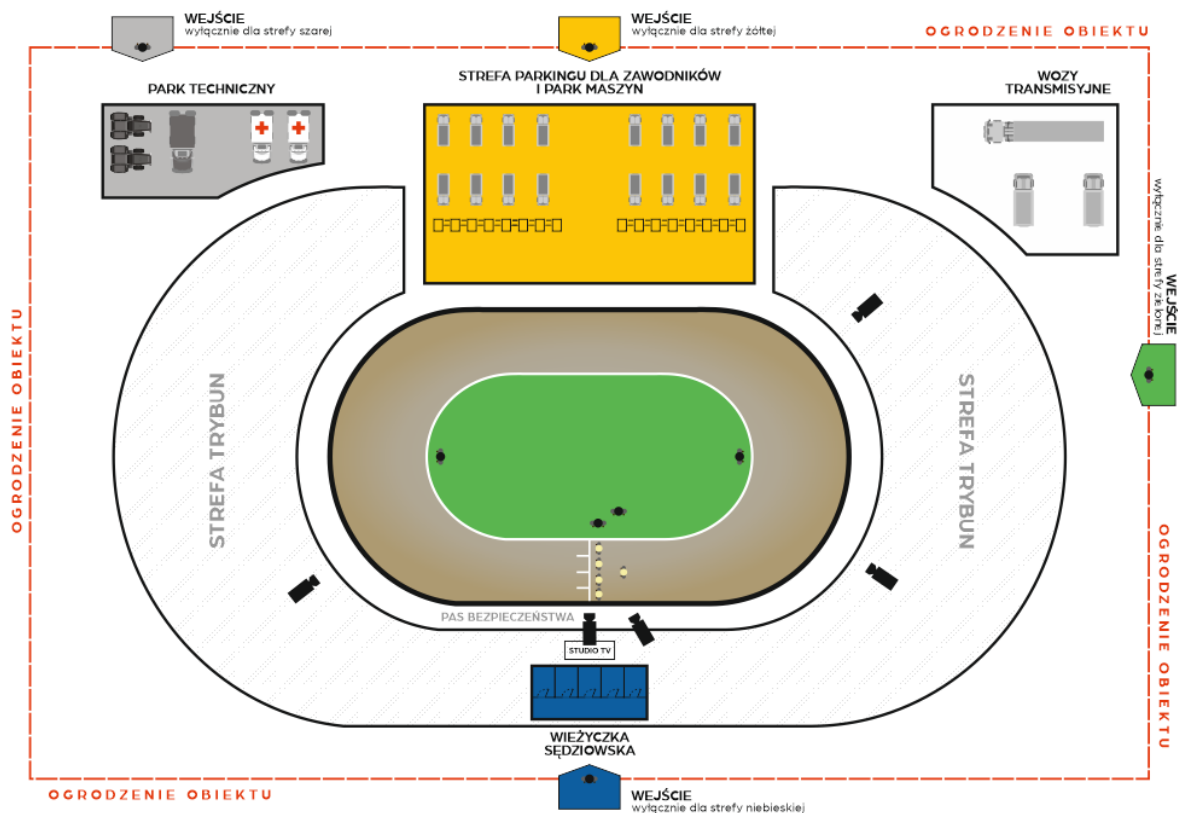


UWAGA: Do odwołania ograniczeń wprowadzonych przez administrację państwową, mecze PGE Ekstraligi będą rozgrywane bez udziału publiczności.

II. Strefy na stadionach

W związku z nowymi zasadami dotyczącymi ograniczenia kontaktu osób przebywających na stadionach, zarówno podczas treningów jak i zawodów, wprowadzony został specjalny podział stadionów klubów PGE Ekstraligi na strefy.

- a. Strefa parku maszyn
- b. Strefa toru i płyty wewnątrz toru
- c. Strefa wieży sędziowskiej
- d. Strefa trybun oraz pasa bezpieczeństwa
- e. Strefa parku technicznego
- f. Strefa wozów transmisyjnych



Obowiązuje badanie temperatury ciała każdej osoby wchodzącej do parku maszyn podczas treningów i zawodów PGE Ekstraligi.

Wprowadzona została także nowa funkcja KOMISARZA SANITARNEGO – będzie on powołany w każdym klubie. Jest to Twój pierwszy kontakt w klubie w zakresie bezpieczeństwa sanitarnego. Dowiedz się kto jest tą osobą w Twoim klubie. Ta osoba będzie odpowiedzialna za kontrolowanie realizowania Regulaminu Sanitarnego. Komisarz Sanitarny będzie obecny na terenie obiektu przez cały czas zawodów, a także przed i po zawodach. Komisarz Sanitarny będzie też obecny na terenie obiektu przez cały czas treningów organizowanych przez klub oraz przed ich rozpoczęciem.

III. Obowiązki zawodników uczestniczących w rozgrywkach.

Twoim obowiązkiem jest:

- przestrzeganie przepisów Regulaminu Sanitarnego,
- przebywanie we wskazanym miejscu kwarantanny domowej do czasu wykonania testu na obecność koronawirusa,
- natychmiastowe przekazanie klubowi i podmiotowi zarządzającemu informacji o skierowaniu do kwarantanny lub izolacji przez odpowiednie państwowe władze sanitarne (także w stosunku do mechanika),
- podporządkowanie się poleceniu skierowania na kwarantannę domową przez podmiot zarządzający (także w stosunku do mechanika),
- podporządkowanie się skierowaniu do poddania się testom na obecność koronawirusa przez podmiot zarządzający (także w stosunku do mechanika),
- powstrzymanie się od opuszczania terytorium Polski w czasie, gdy obowiązuje przy wjeździe na jej terytorium kwarantanna, a także w sytuacji, gdy w kraju docelowym podróży obowiązuje kwarantanna po wjeździe do tego kraju,
- codzienne, do odwołania, przesyłanie do podmiotu zarządzającego i klubu formularza oceny medycznej w związku z ryzykiem zakażenia koronawirusem 2019-nCoV.

IV. Schemat dnia treningowego/meczowego

1. W przypadku, gdy jesteś zawodnikiem zagranicznym, który na stałe nie przebywał przed wprowadzeniem reżimu sanitarnego w PGE Ekstralidze w Polsce, masz wyznaczone w porozumieniu z klubem miejsce zakwaterowania.
2. W przypadku, gdy jesteś zawodnikiem krajowym lub na stałe przebywałeś w Polsce przed wyznaczonym przez PGE Ekstraligę reżimem sanitarnym, twoim miejscem zakwaterowania, jest twoje miejsce zamieszkania.
3. Na mecz i trening przyjeżdżaj ze swojego miejsca zakwaterowania/zamieszkania wraz ze zgłoszonym do pracy w twoim teamie mechanikiem jednym pojazdem, a nie transportem zorganizowanym lub z dodatkowymi osobami.
4. W samochodzie/busie, oprócz sprzętu, powinny podróżować nie więcej niż 2 osoby. Nie możesz transportować swoim samochodem/busem sprzętu innych zawodników, np. należących do kolegów z drużyny.
5. Opuszczając miejsce zakwaterowania i wsiadając do samochodu/busa masz obowiązek ubrania wraz z mechanikiem maseczki i rękawiczek ochronnych, aby zminimalizować kontakt z otoczeniem zewnętrznym.



6. Na meczu lub treningu wraz z tobą na stadionie, a także w parku maszyn, przebywać może tylko 1 mechanik.
7. Musisz korzystać z wyznaczonych przez klub miejsc parkowania twojego samochodu/busa oraz wyznaczonych dróg przemieszczania się po przyjeździe na stadion.
8. Po przyjeździe na stadion na trening lub zawody przebierasz się w strój zawodniczy (odzież regulaminową) we własnym samochodzie/busie - zakładasz maseczkę oraz rękawiczki ochronne. Później ubierasz w samochodzie/busie kombinezon ochronny (kevlar), rękawiczki sportowe oraz maseczkę ochronną.
9. Twój mechanik po przyjeździe na trening lub zawody przebiera się w strój drużyny zawodnika – odzież regulaminową i zakłada maseczkę i rękawiczki ochronne.
10. Na stadionie, podczas treningów i meczów masz obowiązek korzystać z maseczki ochronnej przekazanej przez twój klub.
11. Masz obowiązek wraz z twoim mechanikiem poddania się, wchodząc do parku maszyn, zarówno podczas treningu, jak i meczu, badaniu temperatury ciała.



12. Masz obowiązek wraz z twoim mechanikiem przeprowadzenia dezynfekcji rąk wchodząc na obiekt - zarówno w przypadku treningu, jak i meczu.



13. Niezbędne narzędzia używane przez ciebie i twoich mechaników muszą być regularnie dezynfekowane zgodnie z planem sanitarnym, a więc przed i po treningu/zawodach.



14. Nie możesz korzystać z szatni i prysznica na stadionie. Te miejsca są wyłączone z użytkowania do odwołania.



15. Możesz korzystać z toalety w szatniach – jeśli będą one udostępnione do użytkowania. Pamiętaj o stosowaniu zasad prewencyjnych: często myj lub dezynfekuj ręce, zachowuj dystans 2 metrów od innych osób.



16. Podczas treningów na torze żuźłowym i wewnątrz toru będzie mogło znajdować się: do czterech zawodników w tym samym czasie plus jedna osoba funkcyjna na płycie wewnątrz toru.

Park maszyn – zasady postępowania

1. Przy każdym wejściu do strefy parku maszyn każda osoba wchodząca do strefy musi poddać się badaniu temperatury ciała.
2. Każdorazowo po zjeździe z toru w trakcie treningów oraz zawodów musisz przebywać w parku maszyn, w rękawiczkach oraz w maseczce ochronnej. Dotyczy to również twojego mechanika..
3. Przy każdym wejściu do strefy parku maszyn umiejscowione będą 2 pojemniki z płynem dezynfekującym. Każda osoba przemieszczająca się pomiędzy strefami dezynfekuje ręce płynem dezynfekującym. Będą tam też wyznaczone miejsca do wyrzucenia zużytych środków ochrony osobistej.



WEJŚCIE = DEZYNFEKCJA



4. Każde stanowisko zawodnika będzie wyposażone w pojemnik z płynem dezynfekującym, pojemnik na śmieci oraz jednorazowe ręczniki do przecierania twarzy.



5. Masz obowiązek zachowania dystansu 2 metrów od pozostałych osób przebywających w parku maszyn. **Nie dotyczy to toru na treningu/na zawodach w zakresie zawodników i mechaników.**
6. Wraz z mechanikiem masz obowiązek przebywania w swoim indywidualnym boksie w parku maszyn z zachowaniem 2 metrów odstępu od innej pary zawodnik/mechanik.
7. Motocykle używane podczas treningu/zawodów muszą być zdezynfekowane przed i po treningu/zawodach. To samo dotyczy używanych przez mechaników i zawodników narzędzi.



8. Jeżeli nie ma oddzielnych toalet w parku maszyn, możesz skorzystać z tych znajdujących się w wydzielonej części szatni.
9. Każda toaleta będzie wyposażona w pojemnik z płynem dezynfekującym i pojemnik na śmieci.
10. Na podestach do oglądania treningu/zawodów znajdujące się tam osoby muszą zachować dystans 2 metrów między sobą.

Tankowanie motocykla – zasady postępowania

1. Mechanik - zachowując odstęp od innych uczestników - podprowadza motocykl i odkręca nakrętkę zbiornika paliwa.
2. Osoba obsługująca stanowisko metanolu wlewa paliwo.
3. Mechanik zakręca zbiornik i udaje się wraz z motocyklem do swojego boksu.

Mechanikom i zawodnikom zabrania się samodzielnego nalewania metanolu. Podczas tankowania, przy stanowisku do tankowania mogą przebywać wyłącznie 2 osoby.



Zasady dotyczące strefy toru i płyty wewnątrz toru

1. Podczas treningów na torze żużlowym i wewnątrz toru będzie mogło znajdować się jednocześnie maksymalnie dwóch zawodników.
2. W czasie do 10 minut przed początkiem próby toru możesz przebywać na torze z innymi zawodnikami twojej drużyny oraz z trenerem (tzw. „obchód toru”) - każda drużyna oddzielnie - pod warunkiem, że jesteś ubrany w maseczkę i rękawiczki ochronne oraz zachowany jest dystans 2 m pomiędzy wszystkimi osobami.
3. Twój mechanik lub mechanicy innych zawodników w każdym przypadku potrzeby udzielenia ci pomocy na torze, mogą tam wejść, zgodnie z zasadami regulaminowymi dotyczącymi rozgrywek.

Zasady współpracy z TV

1. Na znak TV w przerwach między wyścigami możesz zostać poproszony o udzielenie wywiadu na tle ścianki do wywiadów. Masz obowiązek robienia tego w rękawiczkach oraz maseczce z zachowaniem dystansu 2 metrów od reportera (w tym celu otrzymasz zdezynfekowany mikrofon i słuchawki od ekipy TV).
2. Wywiady po meczu w mix zone TV będą odbywały się z zawodnikami wskazanymi przez TV z zachowaniem dystansu 2 metrów między ich uczestnikami.
3. W mix zone TV musi być zachowana odległość 2 m pomiędzy osobami oglądającymi tam powtórki wyścigów.

Dodatkowe zasady

1. Po wyścigach w meczach lub po próbnym jazdach na treningu masz obowiązek zjazdu do parku maszyn, bez konsultowania z innymi uczestnikami sytuacji na torze, bez dotykania ich dłoni w geście gratulowania lub innych bezpośrednich kontaktów.











2. Po meczach zakazuje się wspólnych wyjazdów na tor całej drużyny lub gromadzenia się zawodników w jednym miejscu parku maszyn.



3. Nie masz obowiązku przebywania przez 30 minut w parku maszyn po zawodach – nie licząc czasu konferencji w mix zone TV.
4. W sezonie 2020 w Regulaminie Organizacyjnym PGE Ekstraligi zawieszono następujące dotyczące ciebie i twojego zespołu obowiązki: obowiązkowe kontrole techniczne, testy systemu telemetrii i prezentację przedmeczową.
5. Nie masz obowiązku skorzystania z podstawionego przez organizatora na tor pojazdu przeznaczonego do przewiezienia cię do parku maszyn po upadku.
6. Twój mechanik będzie miał możliwość skorzystania z przewiezienia twojego motocykla po upadku do parku maszyn przy udziale przeznaczonego do tego pojazdu.

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?

 <p>1 - Zwilż ręce ciepłą wodą</p>	 <p>2 – Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni</p>	 <p>3 – Namydl wewnętrzne powierzchnie dłoni</p>
 <p>4 – Spleć palce i namydl je</p>	 <p>5 – Namydl kciuki</p>	 <p>6 – Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni</p>
 <p>7 – Namydl obydwa nadgarstki</p>	 <p>8 – Spłucz starannie wysusz dłonie</p>	

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca stosowanie płynów dezynfekujących na bazie alkoholu (min. 60%). Ponadto, należy pamiętać o prawidłowym myciu rąk wodą z mydłem przez minimum 30 sekund.

JAK ZAPOBIEGAĆ ZAKAŻENIU?



Często myj ręce, używając mydła i wody



Kiedy kaszlesz lub kichasz, zakrywaj usta i nos



Zachowaj 2 metry odstępów od innych osób



Jeśli masz objawy choroby, powiadom Stację Sanitarno - Epidemiologiczną

Życzymy Wam dużo zdrowia, wytrwałości, uważajcie na siebie oraz Waszych najbliższych.

Formularz oceny medycznej

w związku z ryzykiem zakażenia koronawirusem 2019-nCoV (SARS-CoV-2)

Imię i nazwisko/lub kod nadany wewnętrznie przez klub				
Data badania				
Temperatura (1. odczyt ok. 9:00, 2. odczyt ok. 19:00)	godzina:	odczyt (°C):	godzina:	odczyt (°C):
kaszel (nowy)*	TAK		NIE	
duszność (nowa)*	TAK		NIE	
pobyt w obszarze wysokiego ryzyka*	TAK		NIE	
bliski kontakt z osobą chorującą na zapalenie płuc*	TAK		NIE	
bliski kontakt z osobą chorującą na Covid*	TAK		NIE	
katar*	TAK		NIE	
ból głowy*	TAK		NIE	
biegunka*	TAK		NIE	
wymioty*	TAK		NIE	
bóle mięśni*	TAK		NIE	
zaburzenia snu*	TAK		NIE	
zapalenie spojówek*	TAK		NIE	
zaburzenia węchu*	TAK		NIE	
zaburzenia smaku*	TAK		NIE	
wysypka*	TAK		NIE	
siniaki i purpurowe zmiany na stopach*	TAK		NIE	
Inne dolegliwości, proszę wymienić				

(* niepotrzebne skreślić)