

Odbojarska zveza Slovenije predlaga naslednja priporočila za igralce in trenerje dvoranske odbojke, kot tudi upravitelje dvoran in igrišč na zunanjih površinah, upoštevajoč odlok vlade RS, priporočila NIJZ z dne 6. 5. 2020 in priporočila OKS-ZŠZ z dne 8. 5. 2020:

Trening dvoranske odbojke je dovoljen izključno za organizirane trenažne procese registriranih športnikov pri OZS.

- Pred odhodom na posamezen trening si igralci in trenerji doma izmerite telesno temperaturo. Če ste bolni ali imate katerega od simptomov respiratornega obolenja (kihanje, izcedek iz nosu, bolečina v grlu, kašljanje, povišana telesna temperatura, glavobol ...), ostanite doma.
- Priporočila se maksimalna oziroma celo pretirana previdnost pri preverjanju primernosti udeležbe na vadbi za vsakogar, ki bi imel najmanjši znak bolezni ali občutek, da je bolan.
- Garderobe in skupni prostori (hramba torb, košar z žogami in rekvizitov) naj bodo zaklenjeni in jih igralci ne smejo uporabljati.
- Uporaba sanitarij je dovoljena le, če upravitelj lahko zagotovi ustrezno razkuževanje prostorov in sredstva za razkuževanje rok. V nasprotnem primeru dostop do sanitarij ni dovoljen.
- Uporaba tušev se odsvetuje.
- Obvezno je razkuževanje rok vseh akterjev pred vadbo, med odmori in po vadbi.
- Preoblačenje na igrišču ni dovoljeno.
- Držite se priporočene oddaljenosti od osebja/zaposlenih v klubu in sledite njihovim navodilom.
- Na igrišče pridite pripravljene za igro. Odlaganje oblačil in drugih osebnih predmetov na skupne površine ni dovoljeno.
- Koše za smeti se prekrije in zavaruje, saj jih igralci in trenerji ne smejo uporabljati.
- Upravljalca dvorane je zadolžen za postavitve mreže za izvedbo vadbe.
- Upravljalca dvorane zagotovi razkužilo za roke za vsako igrišče. Razkužilo je postavljeno ob igrišču. Če upravljalca ne zagotovi razkužila, je le-to dolžan zagotoviti klub.
- Trening odbojke v dvorani je dovoljen izključno za organizirane trenažne procese registriranih športnikov.
- Rezervacijo termina sme opraviti le tisti trener, ki bo tudi vodil trening in bo odgovoren za upoštevanje splošnih priporočil pristojnih organov za preprečevanje širjenja okužbe.
- Priporočamo izvedbo termina v dolžini največ 90 minut.
- Prihod na igrišče naj bo največ 5 minut pred rezerviranim terminom treninga, igralci pa naj zapustijo prizorišče takoj po koncu treninga.
- Prepričajte se, da na igrišču ni rekvizitov, ki bi lahko potencialno vplivali na prenos virusa.
- Pred treningom in po treningu je treba žoge obvezno razkužiti in pospraviti v vrečo ali koš za žoge. Zaradi potencialne prisotnosti virusov svetujemo, da skupina igralcev uporablja vedno iste žoge. Za nadzor nad tem je odgovoren trener.
- Trener mora pred treningom razkužiti tudi vse rekvizite, ki se bodo uporabljali med treningom. Uporabljene rekvizite je potrebno razkužiti tudi po končanem treningu.
- Z vsemi ostalimi pripomočki za trening (stožci, ovire,...) lahko rokuje le trener.
- Izmenjava rekvizitov (uteži, elastike, valjčki,...) med igralci ni dovoljena.
- Med igralci in trenerji mora biti ves čas razdalja najmanj 2 metra.
- Izogibajte se fizičnemu stiku z drugimi igralci in njihovo opremo.
- Igralci naj s seboj prinesejo le z vodo napolnjene flaške, vsa ostala oprema se odsvetuje.

- Vadba naj bo v največji možni meri organizirana na zunanjih športnih objektih in v čim manjših skupinah oseb.
- Trening na igrišču v dvorani lahko poteka v največjem številu 8 igralcev (4 na vsaki strani). Ob igrišču sta lahko prisotna največ dva trenerja (vsak na svoji strani). Vadba se izvaja v parih, z upoštevanjem primerne razdalje med pari.
- Igralci si lahko podajajo žogo izključno v enih in istih parih na razdalji najmanj 2 metra. Dovoljena je igra napada na mreži, s tem, da se vedno izvaja v enih in istih parih.
- Igra na mreži, pri kateri prihaja do stika (napad-blok) ni dovoljena.
- Med vadbo se igralci zaradi preprečevanja okužbe med seboj ne dotikajo, se ne rokujejo oz. pozdravljajo na kakršenkoli fizičen način.
- Organizacija in izvajanje tekmovanj trenutno nista dovoljena.
- Druženje ali zadrževanje v objektu ali pred njim pred in po končanem treningu je odsvetovano.
- Priporoča se, da se igralci po končanem treningu takoj vrnejo domov in se ne družijo ter zadržujejo na javnih površinah ali lokalih zaradi možnosti širjenja okužbe.
- Strokovni delavci/trenerji naj s svojim zgledom in stalnim dodatnim opozarjanjem skrbijo, da se športniki tudi izven športnih objektov obnašajo samozaščitno – dejansko izvajajo karanteno, se ne družijo v velikih skupinah oziroma so v socialnem stiku praviloma le z družinskimi člani in upoštevajo vsa priporočila. Z neodgovornim ravnanjem zunaj športnih objektov ob prihodu na vadbo namreč lahko ogrozijo vse ostale.
- Upoštevajte splošna priporočila pristojnih organov glede zmanjšanja širjenja okužbe.
- Vsak udeleženec je odgovoren za upoštevanje odloka vlade RS, priporočil NIJZ ter priporočil OZS.
- Strokovni delavci/trenerji so dolžni posameznike, ki namenoma ne upoštevajo navodil, izključiti iz vadbenega procesa.
- Če igralci in trener ne upoštevajo priporočil za varno vadbo, upravitelju dvorane svetujemo, da igrišče zapre.

Predvidoma 18. maja pričakujemo nove smernice in priporočila vlade RS in NIJZ glede izvajanja vadbe in tekmovanj. O morebitnih spremembah ali novih informacijah vas bomo obvestili v najkrajšem možnem času.

Ljubljana, 10. 5. 2020

Športni pozdrav,

Odbojgarska zveza Slovenije
Generalni sekretar
Gregor Humerca

