



Suwałki 14 maj 2020 r.

Ogólne wytyczne dotyczące zawodników i zawodniczek zrzeszonych w PZB wznawiających szkolenie w klubach.

- Hala sportowa z zapleczem sanitarnym powinna być jednym połączonym ze sobą budynkiem. W takim układzie sama dyscyplina boks jest wyizolowana od innych dyscyplin. Hala bokserska/sala treningowa musi posiadać stanowisko z płynem antybakteryjnym oraz wyznaczone miejsca, strefy do zostawienia indywidualnego sprzętu sportowego rękawic, kasków itp.
- Sala bokserska ma być na stałe wyposażona w sprzęt bokserski do realizacji zadań, ewentualnie ring, sprzęt do treningu siłowego, aby nie było konieczności dostosowywać hali podczas trwania zajęć. Ewentualne potrzeby sprzętowe należałoby uzupełnić odpowiednio wcześniej przed rozpoczęciem zajęć nie angażując do tego zawodników.
- Kubatura sali bokserskiej powinna pozwalać na przeprowadzenie zajęć w takiej formie, że np.: 6 zawodników posiada dla siebie ponad 10m² w odległościach około 2 metrów pomiędzy zawodnikami. Ilość zawodników uczestniczących w zajęciach może być zwiększona do liczb, które przewidują wytyczne Ministerstwa Sportu, jeżeli hala treningowa posiada odpowiednio duży metraż.
- Zawodnicy przychodzą na salę treningową obowiązkowo zmieniając odzież i obuwie, każdy zawodnik posiada na stałe swoją wyznaczoną do tego oddzielną strefę, która powinna być zdezynfekowana przed przyjściem i po wyjściu każdej z trenujących grup. Zawodnik nie opuszcza tej strefy podczas trwania jednostki treningowej. Zawodnicy i zawodniczki obowiązkowo przychodzą na zajęcia w maseczkach ochronnych. Dezynfekują ręce przed rozpoczęciem zajęć jak i po ich zakończeniu.
- Ta sama procedura dotyczy sanitariatów. Łazienka dedykowana dla tej sali treningowej musi być dostępna w klubie bez konieczności wychodzenia z budynku oraz kontaktu z innymi osobami postronnymi. Powinna być wyposażona w płyn dezynfekcyjny.
- Klub jeżeli posiada siłownię lub planuje realizację takich zajęć powinien posiadać siłownię z łazienką i wyznaczoną na stałe strefą w której zawodnik zostawia odzież po przyjściu na zajęcia. Powinna być na tyle dużą, że bez kontaktu mogłyby w niej trenować 4 osoby i 1 trener. W zależności od metrażu zwiększając grupę treningową maksymalnie do 8 osób. Przed rozpoczęciem zajęć cały sprzęt powinien zostać zdezynfekowany, nie powinno włączać się klimatyzatorów bądź innych urządzeń



POLSKI ZWIĄZEK BOKSERSKI

POLISH BOXING ASSOCIATION

mieszających powietrze, dopuszcza się otwarcie okien. Powinna być wyposażona w stanowisko z płynem dezynfekcyjnym. Każdy trenujący powinien posiadać swój ręcznik.

- Przykład rozkładu zajęć w tym samym dniu dla 2 grup, rozdzielając koniecznie adeptów do 12 lat, od starszej grupy zawodników lub mężczyzn od kobiet, jeżeli klub posiada takie grupy. W tym układzie grupa ma do dyspozycji halę przez całą jednostkę treningową np.: w godzinach 16.00 – 17.30, 18.00-19.30 i każda z nich prowadziła zajęcia w dwóch turach, nie spotykając się na sali np.:
 - Czas na dezynfekcję ewentualnego sprzętu tj: lin ringu, worków bokserskich, piłek lekarskich, sprzętu drobnego parkietu, drzwi, łazienek mógłby odbyć się w godzinach;
 - 1 sesja dezynfekcji 15.45 przed I treningiem
 - 2 sesja dezynfekcji 17.30 przed II treningiem
 - 3 sesja dezynfekcji 19.30 po zajęciach
- Obsługa hali bądź pracownicy biura klubu powinni być odizolowani od dostępu do zawodników. Dezynfekcja hali oraz sprzętu musi odbywać się pod nieobecność zawodników.
- Uczestnicy akcji szkoleniowych powinni rozumieć powagę sytuacji, muszą bezwzględnie dostosować się do wszelkich wytycznych Ministerstwa Sportu oraz PZB. Trenerzy klubowi są zobowiązani do przedstawienia zawodnikom szczegółowej instrukcji zasad uczestnictwa w takiej formie zajęć. Dodatkowe środki ostrożności są mile widziane i zostają w gestii klubów jak i osób prowadzących.
- Zakazuje się bez względu na udział w zajęciach zawodników przeziębionych lub wykazujących inne objawy chorobowe, także posiadających otwarte rany.
- Trener powinien zajęcia nie wymagające od niego wysiłku fizycznego prowadzić w masce ochronnej bądź przyłbicy i rękawiczkach ochronnych.
- Zawodnicy nie powinni na tym etapie trenować w parach ze współwiczającym przynajmniej podczas konfrontacji bezpośredniej jak i wolnej walki.
- Jednostki treningowe powinny być na tym etapie szkolenia być prowadzone pod kątem indywidualizacji i skupione na rozwoju ogólnym, a nie na rywalizacji w bezpośrednim kontakcie.
- Zawodnicy sprzęt indywidualny oraz odzież treningową zabierają obowiązkowo do domu.



POLSKI ZWIĄZEK BOKSERSKI

POLISH BOXING ASSOCIATION

- Zawodnicy obowiązkowo powinni posiadać pisemną zgodę rodziców na świadome uczestnictwo w takiej formie zajęć, rozumiejąc ryzyko. Zawodnicy pełnoletni powinni podpisać oświadczenie o wyrażeniu chęci udziału w takiej formie szkolenia oraz oświadczyć, że będą bez względnie przestrzegali panujących obostrzeń oraz zasad panujących podczas zajęć.
- Dezynfekcja jak i zapewnienie środków ochrony zawodnikom leży po stronie klubów.

Opracował
Kierownik Wyszkozenia PZB
Paweł Pasiak

Zatwierdził
Wiceprezes ds. Wyszkozenia PZB
Zbigniew Maleszewski