

НАЦИОНАЛНА ПЛИВАЧКА ФЕДЕРАЦИЈА

NATIONAL SWIMMING FEDERATION

07.05.2020 – Скопје

До: Министерство за здравство

Предмет:Предлог мерки за отварање на базените за пливачките клубови

Почитувани

Веруваме дека пливањето е особено важно за здрав психофизички развој на човекот а посебно на децата.Во последно време бројот на посетители на базените е зголемен поради тоа што е експертите предлагаат спорт којшто не е физички пренапорен, а истовремено го опушта телото и мускулното систем, а тоа е пливањето.

Најдобра одбрана од вирусите е силен имунитет, а освен со правилна исхрана се зајакнува и со физичка активност. Пливањето поволно влијае и на работата на срцето и крвниот притисок, подобрувајќи го капацитетот на плуќата, го намалува ризикот од мозочен удар и добро делува на линијата.

Освен тоа во тренажниот процес на пливачите не е потребен директен контакт помеѓу спортистот-пливачот и тренерот како што е во другите спортови кои се практикуваат на суво,односно социјалното дистанцирање,односно пропишаното растојание од 1,5-2м е итекако изводливо.

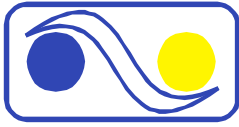
Моментално не постојат докази дека вирусот Ковид 19 се шири во вода која е третирана со хлор, воедно и базенските простории кои се третирани со средства за дезинфекција вклучително хром и бром не дозволуваат активирање на вирусот во вода.

Согледувајќи ги препораките на Светската пливачка федерација ФИНА,Американската Пливачка Федерација,разни студии, а воедно и водејќи се според препораките и примерите за користење на базените на соседните земји,Ви испраќаме предлози за користење на базените за сите старосни категории.

Препораки:

- Да се намали употребата на просториите со намалена вентилација и зголемена влажност како што се соблекувалните и други помали простории,како алтернатива може да се користат трибините на самите базени и терасите(доколку дозволуваат временските услови) на кои секој од клубовите ќе добие соодветен простор.На самите трибини има добра циркулација на воздух и доволно место за одржување на соодветното социјално растојание.
- Сите што ќе влегуваат на базен да носат маски на лицето
- Мерење на температура на влезот од базенот и дезинфекција на рацете
- Да се зголеми употребата на хлор во водата и да се достигне нивото од 2,0 PPM-а
- Да се постават видливи ознаки на подот на базенот кои ќе го покажуваат дозволеното физичко растојание.

Kont. adresa: Сала КК Работнички, Градски Парк, 1000 Скопје, Р. Северна Македонија тел +389 78 386 236; +389 70 27 97 34; e-mail: aleksandarf@yahoo.com swimmkd_b@hotmail.com



Пред пливање:

- Пливачите да доаѓаат на базен со веќе облечени купаци и пливачка капа на себе со што родителите нема да се задржуваат во базенот.
- Опремата која се користи во текот на пливањето да се носи од дома
- Да се носи шише со вода за да не мора во текот на тренингот пливачот да излегува за да пие вода со што се избегнува допирање на чешмите
- Доколку е возможно да се избегне допирање на кваки, врати, клупи и др.
- Доколку некој од вашето блиско опкружување не се чувствува добро не е пожелно да се доаѓа на тренинг

За време на тренингот:

- Да се следат препораките за социјално дистанцирање и да се одржува растојание од 1,5-2м во самата стаза и да се ограничи бројот на пливачи во патеката.
- За време на тренингот да не се прави физички контакт со другите, односно да нема ракување и прегрнување
- Да не се допира лицето
- Да не се дели опремата за пливање, пешкирот или шишето со пијалот
- Да се намали одењето во тоалет и сите физиолошки потреби да се извршат пред доаѓање на тренинг.
- Да се држи социјална дистанца од другите пливачи во текот на одморот, за ова ќе се користат маркери кои ќе бидат видливи и ќе се постават на самата ивица од базенот со што секој пливач ќе го знае местото на кое ќе се стои во патеката.
- Задржувањето при одмор за пливачите на сите клубови ќе се прави исклучиво на едната страна од патеката (пливачите од сите клубови да стојат на десната страна од патеката со што се задржува пропишаното растојание помеѓу пливачите)
- Тренерите за време на тренингот ќе носат маски

После тренингот:

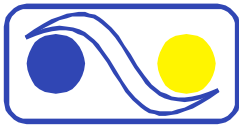
- Да се напушти базенот веднаш после тренинг
- Туширањето да се прави дома
- Да не се користат соблекувалните

Скици:

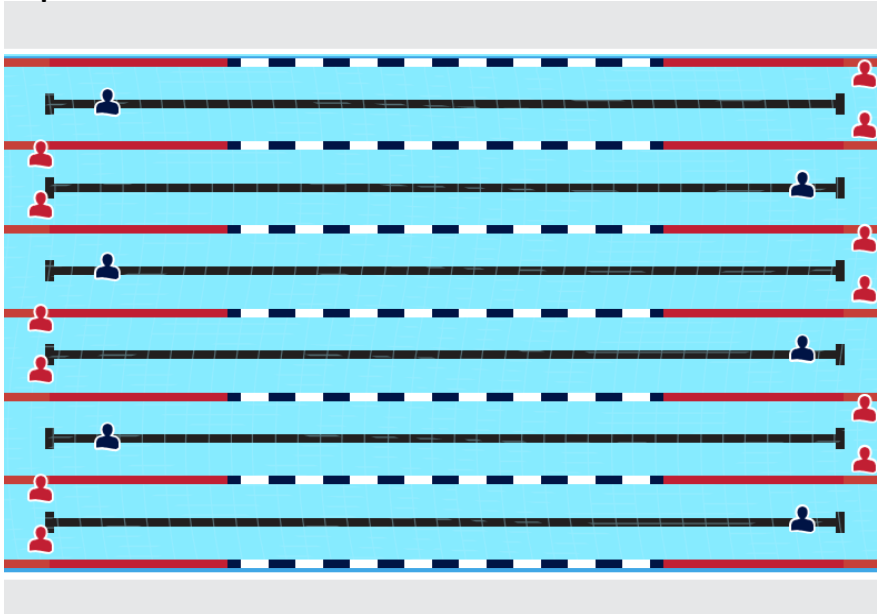
Поради тоа што има два вида на базени 25 и 50 метарски, ви испраќаме скици на кои можете да видите како ќе бидат распоредени пливачите за време на тренингот.

Местата каде што се поставени пливачите ќе бидат обележани со видливи маркери и истите ќе бидат поставени на самиот раб од базенот на двете страни.

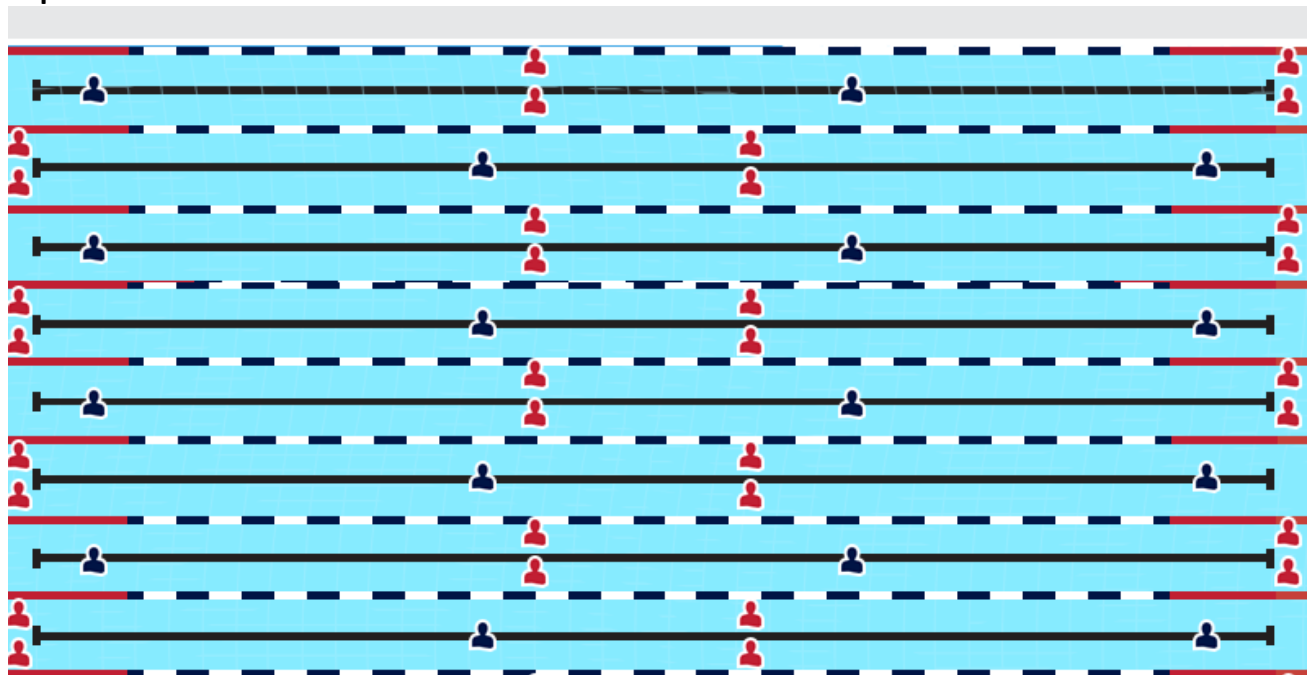
Движењето на пливачите во патеката е во правец на стрелките на часовникот,

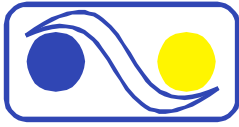


Користење на 25м базен



Користење на 50м базен





НАЦИОНАЛНА ПЛИВАЧКА ФЕДЕРАЦИЈА

NATIONAL SWIMMING FEDERATION

Образложение:

Со оглед дека школската година е веќе завршена и децата не се на Училиште, тренажниот ден може да трае подолго со што базените ќе работат во својот полн капацитет и сите клубови ќе може рамномерно да ги користат услугите.

Националната пливачка федерација има и 15 категоризирани пливачи кои треба да имаат потреба од поголем број на тренинзи, со тоа што тие пливачи ќе ги користат и утринските термини.

Со Почит

НАЦИОНАЛНА ПЛИВАЧКА ФЕДЕРАЦИЈА

Претседател

Александар Филипчев

Kont. adresa: Сала КК Работнички, Градски Парк, 1000 Скопје, Р. Северна Македонија *тел +389 78 386 236; +389 70 27 97 34; e-mail: aleksandar@yahoo.com swimmkd_b@hotmail.com*

www.pvsm.com.mk