

«Утверждаю»
Директор
ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России

А. В. Жолинский

25 мая 2020 г.



Рекомендации по предотвращению распространения
новой коронавирусной инфекции
при проведении учебно-тренировочных мероприятий
спортивных сборных команд Российской Федерации

Москва, 2020

Содержание

	№ стр.
Введение	2
1. Важнейшая информация о новой коронавирусной инфекции	2
2. Общие требования	2
2.1. Регулярное мытье рук с мылом	4
3. Спортсмены и персонал сборных команд	4
3.1. До и во время размещения в месте проведения спортивного мероприятия	4
3.2. Правила для спортсменов и персонала сборных команд во время сбора	5
4. Обслуживающий персонал	7
4.1. Особенности организации питания	7
4.2. Прачечное обслуживание	7
5. Действия при выявлении заболевшего ОРВИ	8
Приложение 1 «Опросный лист для сбора эпидемиологического анамнеза»	9

Введение

Роспотребнадзором выпущен ряд рекомендаций¹, положения которых представляется возможным применить с учетом специфики деятельности в условиях учебно-тренировочных сборов (далее — сборов, спортивных мероприятий)².

1. Важнейшая информация о новой коронавирусной инфекции

Возбудителем является вирус SARS-CoV-2, который передается от человека к человеку воздушно-капельным путём, во-первых, через вдыхание распылённых в воздухе в процессе разговора, кашля или чихания мелких капель с вирусом и, во-вторых, после прикосновения к поверхностям, на которые попали эти мелкие капли, через последующие касания (зачастую произвольные) глаз, носа или рта руками.

Продолжительность сохранения жизнеспособности вируса зависит от материала поверхности и других условий (температура воздуха, влажность) и составляет от нескольких часов до 2 – 3 дней.

Значительная доля случаев заболевания протекает бессимптомно, при этом человек является источником инфекции.

Продолжительность инкубационного периода (времени от момента заражения до появления первых симптомов заболевания) составляет до 14 суток.

Ни один из существующих методов диагностики не обладает 100% чувствительностью, что не исключает т.н. ложноотрицательных результатов, т.е. ситуаций, когда инфекция не была выявлена лабораторным методом у больного человека.

При этом без лабораторного и/или инструментального (компьютерная томография легких) обследования отличить коронавирусную инфекцию (COVID-19) от другой ОРВИ на основании только клинической картины (жалоб и результата осмотра врачом) в большинстве случаев невозможно.

Вышеизложенные обстоятельства определяют перечень мероприятий, которые необходимо реализовывать с целью недопущения распространения инфекции.

2. Общие требования

– Необходимо обеспечить использование средств индивидуальной защиты органов дыхания (масок, респираторов) и измерение температуры тела с обязательным отстранением от нахождения на спортивном мероприятии лиц с повышенной температурой³ и признаками ОРВИ. Смену масок необходимо осуществлять каждые 2 часа, повторное использование исключается.

1«Рекомендации по организации работы предприятий в условиях сохранения рисков распространения COVID-19», «Рекомендации по организации работы вахтовым методом», «Рекомендации по организации работы образовательных организаций» и др.

Доступ: https://www.rospotrebnadzor.ru/region/korono_virus/rekomendatsii-dlya-biznesa-covid-19.php

2 На основании настоящих рекомендаций администрации объекта, где проводятся сборы, желательно издать локальный нормативный акт и ознакомить с ним всех заинтересованных лиц, распространив его в электронном виде, не прибегая к сбору подписей на бумажном носителе.

³ В соответствии с п. 20 Постановления Губернатора МО от 22.05.2020 № 244-ПГ «О внесении изменений в постановление Губернатора Московской области от 12.03.2020 N 108-ПГ "О введении в Московской области режима повышенной

– Исключить из любых этапов бытового и тренировочного процесса сотрудников старше 65 лет и всех лиц, имеющих группу инвалидности вне зависимости от возраста, а также беременных и имеющих заболевания: сахарный диабет, ожирение, гипертоническая болезнь, хроническая обструктивная болезнь легких, бронхиальная астма.

– Исключить из любых этапов бытового и тренировочного процесса лиц в течение последних 14 дней контактировавших с больными ОРВИ.

– Решение о допуске лиц, переболевших ОРВИ в период с марта текущего года по настоящее время, принимается в каждом случае индивидуально.

– Предпочтительно использование личного автотранспорта для прибытия к месту сборов.

– Обязательны дезинфекция после каждого рейса транспортных средств, осуществляющего доставку работников, материалов и продуктов, а также обеспечение водителей масками, дезинфицирующими средствами для обработки рук.

– Обязательно проведение дезинфекции каждые 2 —3 часа всех контактных поверхностей в помещениях общего пользования (дверных ручек, выключателей, поручней, перил, поверхностей столов, спинок стульев, оргтехники).

Для сведения к минимуму контактов с поверхностями в местах общего пользования целесообразно держать постоянно открытыми некоторые двери, например, в коридорах, что исключит необходимость использования ручек на этих дверях большим количеством людей.

– Проветривание помещений осуществляется каждые 2 часа.

– Обязательное использование активных в отношении нового коронавируса кожных антисептиков¹ с периодичностью обработки рук каждый час, до и после приема пищи, посещения туалета, что требует оборудование мест общего пользования (в том числе и тренировочных площадок) дозаторами с кожными антисептиками².

– Обеспечить обработку совместно используемых санитайзеров каждые 2 часа, т.к. они могут быть источником инфекции, находясь в контакте с большим количеством лиц.

– Обеспечить сбор использованных масок (и перчаток) в специальные промаркированные емкости.

– Отдать предпочтение бутилированной питьевой воде, которую перед употреблением обрабатывать как руки.

– При использовании кулеров (особенно тех, устройство которых предусматривает наличия «педали», нажатие на которую необходимо для налива воды) обеспечить их дезинфекцию.

– В местах общего пользования использовать только одноразовые полотенца.

– Закрывать и опечатать все помещения, которые не используются.

– Исключить доступ на спортивное мероприятие посторонних лиц.

готовности для органов управления и сил Московской областной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций и некоторых мерах по предотвращению распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019) на территории Московской области».

1 С содержанием этилового спирта не менее 70% по массе, изопропилового не менее 60% по массе.

2 Далее — санитайзеры.

– Организовать контроль за соблюдение ключевых процедур (термометрии, текущей дезинфекции, проветривания), исключив при этом использование журналов и др. бумажных носителей большим кругом лиц (оптимально чтобы ведение журнала осуществляли 1 – 2 работника, а не требовать, чтобы каждый оставлял свою подпись).

– Обеспечить наличие пятидневного запаса дезинфицирующих средств для уборки помещений и обработки рук, средств индивидуальной защиты (масок, респираторов).

– Обеспечить наличие 4 комплектов средств индивидуальной защиты на случай необходимости оказания помощи врачом команды кому-либо из спортсменов или персонала сборной команды с подозрением на COVID-19, а также на случай проведения заключительной дезинфекции.

2.1. Регулярное мытье рук с мылом

В виду отсутствия возможности полностью исключить произвольные касания лица руками, их чистота приобретает очень большое значение.

Обычное мыло очень эффективно в отношении коронавируса: оно разрушает липидную оболочку, и вирус растворяется в воде. Даже патогенные частицы, сохранившие целостность, мыло отрывает от кожи — они легко смываются вместе с пеной.

Важно мыть руки правильно:

- Чем теплее вода, тем лучше.
- Сорт мыла не имеет значения.
- Продолжительность намыливания — не менее 30 секунд.
- Мыльная пена должна покрывать руки полностью, включая запястья и тыльную сторону ладони, необходимо, чтобы пена проникла между пальцами и под ногти.

3. Спортсмены и персонал сборных команд

3.1. До и во время размещения в месте проведения спортивного мероприятия

– Перед убытием к месту проведения мероприятия необходимо провести анкетирование для выявления лиц с неблагоприятным эпидемиологическим анамнезом (контактировавших с заболевшими ОРВИ, даже в случаях, когда коронавирусная инфекция не была подтверждена лабораторно).

Текст анкеты-опросника приведен в приложении 1.

При неблагоприятном эпидемиологическом анамнезе необходима самоизоляция по месту проживания длительностью не менее 14 суток с момента последнего контакта.

– Ограничить круг общения (не допускать личных контактов) до убытия к месту проведения мероприятия за как можно раньше (оптимально — не менее, чем за 14 суток).

– Ограничить маршруты перемещения по территории необходимыми для бытовых и тренировочных нужд.

– Обязать в течение первых 14 суток после заезда ежедневно получать информацию о состоянии здоровья каждого, с кем имел место личный контакт до убытия, в случае их заболевания ОРВИ — немедленно проинформировать врача команды.

– Определить для каждого спортсмена две категории лиц: 1) личный контакт с которыми необходим (тренер, врач команды, массажист) и 2) без личного контакта с которыми можно обойтись¹.

Исключить контакты спортсменов с лицами из перечня 2 во время мероприятия.

– До прибытия спортсменов и персонала сборных команд номера и места общего пользования подлежат дезинфекции.

– Транспорт, который используется для доставки членов команд, подлежит дезинфекции до и после каждого рейса.

– Доставку всего состава сборной команды на спортивное мероприятие организовать одномоментно, по возможности исключив совместную транспортировку лиц из списков 1 и 2, а также с учетом необходимости соблюдения социальной дистанции минимум 2 м.

– Использовать время в пути при доставке на спортивное мероприятие для проведения инструктажа об ограничительных мероприятиях. Воздержаться от сбора подписей в журнале и т.п., что может послужить переносчиком инфекции.

– По прибытии обеспечить размещение и изоляцию в одноместных номерах (питание в номере) до получения результатов лабораторного исследования на новую коронавирусную инфекцию.

– Забор материала для лабораторного исследования осуществлять в номерах.

– Спортсмены с истекшим допуском к тренировкам подлежат прохождению УМО в ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России до их возобновления.

3.2. Правила для спортсменов и персонала сборных команд во время сбора

Универсальный принцип: «Прибыл — сделал дело — убыл», — касается любого мероприятия (тренировка, посещение столовой и др. общественных мест): сразу после его окончания необходимо без задержки покинуть место общего пользования и находиться в своем номере.

– Исключить личные контакты с лицами списка 2 (необязательные контакты).

– Личные контакты с лицами перечня 1 с соблюдением социальной дистанции 2 м свести к минимуму (т.е., если возможно проведение теоретического занятия с использованием видеосвязи, следует сделать выбор в пользу такой формы общения).

Исключить физические контакты (рукопожатия, объятия).

– Исключить использование бумажных носителей, передаваемых из рук в руки, использовать электронные версии документов (pdf, фото), которые распространять с использованием мессенджеров или электронной почты.

– Обязательный утренний осмотр врачом команды с выполнением бесконтактной термометрии.

¹ Далее — список (перечень) 1 и список (перечень) 2.

- Использование масок при нахождении вне номера обязательно для всех, кроме спортсменов во время тренировки.
- Использованный инвентарь подлежит дезинфекции по завершении каждой тренировки.
- Максимальная численность при групповых занятиях в зависимости от площади помещения:
 - до 50 м² — не более 5 человек;
 - до 100 м² — не более 10 человек;
 - до 200 м² — не более 25 человек;
 - свыше 200 м² — не более 50 человек.
- Проветривание помещений осуществлять каждые 2 часа.

Очень важно не подвергать риску спортсменов и персонал сборочной. Если кто-либо «простудится» во время проветривания, это повлечет ограничительные мероприятия в отношении всех контактных лиц. Поэтому во время проветривания (10 —15 минут) все должны покинуть помещение.

- Дотрагиваться до лица руками следует как можно реже.
- Обязательное использование активных в отношении нового коронавируса кожных антисептиков с периодичностью обработки рук каждый час, до и после приема пищи, посещения туалета, перед тренировкой.

Желательно обеспечить каждого спортсмена кожным антисептиком в «индивидуальной» упаковке (рисунок 1) из расчета 50 мл на день, 250 мл — на 5 – 7 дней.

– Перед тренировкой каждый спортсмен переодеваться у себя в номере, совместное использование раздевалок исключается.

– Запрещено использование бань, саун и бассейнов.

– Исключить совместное хранение пищевых продуктов в общих холодильниках.

– В течение сборов периодическое обследование на коронавирусную инфекцию проводить по решению врача команды, который определяет список обследуемых и дату обследования.

– При выполнении физиотерапевтических и восстановительных процедур необходимо одеть маску и перчатки, а также свести к минимуму физический контакт с медицинским персоналом, для которого обязательно ношение маски и, по возможности, перчаток.

– Запрещается личное участие в интервью и пресс-конференциях, других подобных мероприятиях.



Рисунок 1. Кожный антисептик в удобной для индивидуального использования упаковке.

4. Обслуживающий персонал

Предпочтительна организация работы персонала вахтовым методом с соблюдением общих требований.

При этом необходимо строго ограничить круг общения минимально необходимыми перечнем лиц (непосредственный руководитель, работники, с которыми выполняются совместные манипуляции).

Обслуживающий персонал в месте проведения спортивного мероприятия для спортсменов сборных команд и лиц их ближайшего окружения (список 1) являются лицами, контакты с которыми за отсутствием необходимости следует исключить полностью (список 2). Это важно учитывать при организации текущей деятельности. Помимо исключения риска инфицирования спортсменов, это сводит к минимуму и риск прерывания тренировочного процесса по причине контакта с заболевшим, если таковым будет кто-либо из обслуживающего персонала базы.

4.1. Особенности организации питания

- Доступ посторонних лиц на кухню исключается.
- Текущая уборка и обработка посуды и кухонного инвентаря с использованием дезинфицирующих средств.
- Обработка дезинфицирующими средствами транспортной упаковки продуктов.
- Закупка всей пищевой продукции только в упакованном виде.
- Для сокращения контактов с третьими лицами, поставку продуктов питания рекомендуется осуществлять не чаще 2 раз в неделю.
- Хранение продуктов осуществлять в герметичных контейнерах.
- Контейнеры для сбора отходов подлежат ежедневной дезинфекции.
- Предпочтительно использование одноразовой посуды.
- При использовании многоразовой посуды, ее и столовые приборы после каждого использования дезинфицировать путем погружения в дезинфицирующий раствор с последующим мытьем и высушиванием либо мыть в посудомоечных машинах с соблюдением температурного режима.
- Необходимо обеспечить социальную дистанцию (2 м) при расстановке мебели в обеденном зале.
- Составить график посещения обеденного зала, предусматривающий посадку за столы по одному.

4.2. Прачечное обслуживание

- Доступ посторонних лиц в прачечную исключается.
- В стирку одежда направляется в индивидуальной упаковке.
- Стирка спортивной одежды и необходимых тренировочных материалов (манишки, жилеты, и т.д.) спортсменов, тренерского штаба и персонала должна осуществляться централизованно.
- Работники прачечной должны постоянно носить маску и перчатки.
- Корзины для белья и помещение подлежат дезинфекции после каждого использования.

5. Действия при выявлении заболевшего ОРВИ

– При появлении признаков ОРВИ (насморк, кашель, повышение температуры тела и др.) немедленно проинформировать врача команды, администрацию сборной команды и объекта, самоизолироваться в помещении (для проживающих — в номере), исключить любой личный контакт с кем-либо до убытия, в исключительных случаях при резком ухудшении состояния обратиться за помощью к врачу из числа находящихся на объекте.

– Если состояние заболевшего требует госпитализации, обратиться в колл-центр отдела организации УМО, лечения и реабилитации спортсменов сборных команд ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России по номеру телефона 8-800-700-90-03.

– В иных случаях принять исчерпывающие меры для самоизоляции заболевшего на дому.

– Составить список контактных лиц (для спортсменов это будет перечень 1).

– Изолировать в номерах (исключить личное общение с другими) контактных лиц на срок 14 дней, организовать медицинское наблюдение и лабораторное обследование на коронавирусную инфекцию.

– После эвакуации заболевшего необходимо провести заключительную дезинфекцию мест общего пользования и проживания с использованием СИЗ.

Опросный лист для сбора эпидемиологического анамнеза

Фамилия и инициалы, дата рождения

Я, спортсмен (тренер, член персонала) спортивной сборной команды Российской Федерации по _____

_____ ,
сообщаю, что ни я, ни совместно со мной проживающие родственники (иные лица) в период с марта 2020 года по настоящее время не переболели COVID-19, пневмонией, острым респираторным заболеванием и не имеем признаков острых респираторных заболеваний в настоящее время.

Об ответственности за сообщение ложных сведений, предусмотренной законодательством Российской Федерации предупрежден.

личная подпись

Информация об ответственности за нарушение законодательства в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения

При наступлении неблагоприятных последствий привлечение к ответственности происходит в соответствии с Уголовным кодексом Российской Федерации:

Статья 237. Соккрытие информации об обстоятельствах, создающих опасность для жизни или здоровья людей

1. Соккрытие или искажение информации о событиях, фактах или явлениях, создающих опасность для жизни или здоровья людей ... наказываются штрафом в размере до трехсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до двух лет, либо принудительными работами на срок до двух лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового, либо лишением свободы на срок до двух лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

Статья 236. Нарушение санитарно-эпидемиологических правил

1. Нарушение санитарно-эпидемиологических правил, повлекшее по неосторожности массовое заболевание или отравление людей, - наказывается штрафом в размере до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев, либо лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет, либо обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо ограничением свободы на срок до одного года.

2. То же деяние, повлекшее по неосторожности смерть человека, наказывается обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок от шести месяцев до двух лет, либо принудительными работами на срок до пяти лет, либо лишением свободы на тот же срок.

В соответствии с Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях:

Нарушение законодательства в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, выразившееся в нарушении действующих санитарных правил и гигиенических нормативов, невыполнении санитарно-гигиенических и противоэпидемических мероприятий, влечет предупреждение или наложение административного штрафа на граждан в размере от ста до пятисот рублей.