



Рекомендации по предотвращению распространения  
новой коронавирусной инфекции  
при проведении тренировочных мероприятий  
сборных команд России по хоккею

Москва, 2020

## Содержание

	№ стр.
Введение	2
1. Информация о новой коронавирусной инфекции	2
2. Общие требования	3
2.1. Регулярное мытье рук с мылом	3
3. Спортсмены и персонал сборных команд России по хоккею	4
3.1. До и во время размещения на учебно-тренировочной базе	4
3.2. Правила для спортсменов и персонала сборных команд России по хоккею во время ТМ	5
3.3. До и после тренировки	6
3.4. Рекомендации к тренировочному процессу	6
4. Обслуживающий персонал учебно-тренировочных баз	6
5. Прачечное обслуживание	7
6. Особенности организации питания	7
7. Действия при выявлении заболевшего ОРВИ на учебно-тренировочной базе	7
Приложение 1 «Опросный лист для сбора эпидемиологического анамнеза»	8

## Введение

В связи с угрозой распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации в Постановлениях от 13 марта 2020 года № 6 «О дополнительных мерах по снижению рисков распространения COVID-2019», 18 марта 2020 года № 7 «Об обеспечении режима изоляции в целях предотвращения распространения COVID-2019», 30 марта 2020 года № 9 «О дополнительных мерах по недопущению распространения COVID-2019» было предписано высшим должностным лицам субъектов Российской Федерации обеспечить своевременное введение ограничительных мероприятий, в том числе ограничение массовых мероприятий, а также режим самоизоляции.

Распространение новой коронавирусной инфекции (COVID-2019) является в сложившихся условиях чрезвычайным и непредотвратимым обстоятельством, повлекшим введение режима повышенной готовности в соответствии с Федеральным законом от 21 декабря 1994 года № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», который является обстоятельством непреодолимой силы.

В этой связи региональными органами власти в области физической культуры и спорта приняты решения о введении режима повышенной готовности, отменены или перенесены спортивные мероприятия различного статуса.

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 марта 2020 года № 216 «Об отмене или переносе спортивных соревнований на территории Российской Федерации в целях предупреждения и распространения коронавирусной инфекции (COVID-19)» общероссийским спортивным федерациям было рекомендовано отменить или перенести с 21 марта 2020 года до особого распоряжения проведение на территории Российской Федерации всех официальных спортивных соревнований.

Роспотребнадзором во второй половине мая 2020 года выпущен ряд рекомендаций<sup>1</sup>, положения которых представляется возможным применить к условиям проведения тренировочных мероприятий (далее — ТМ) сборных команд России по хоккею на учебно-тренировочных базах Минспорта РФ (далее — УТБ).

### 1. Информация о новой коронавирусной инфекции

Возбудителем является вирус SARS-CoV-2, который передается от человека к человеку воздушно-капельным путём через вдыхание распылённых в воздухе в процессе разговора, кашля или чихания мелких капель с вирусом и, а также после прикосновения к поверхностям, на которые попали эти мелкие капли, через последующие касания 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.

Основные симптомы коронавируса COVID-19 схожи с симптомами пневмонии или тяжёлого острого респираторного синдрома:

- потеря сознания (в результате прогрессирующего разрушения лёгочной ткани)
- сухой, непродуктивный кашель
- лихорадка и повышение температуры (38°C или выше, озноб)
- затруднения при дыхании
- боль в горле и теле

---

<sup>1</sup>«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.rosпотребнадзор.ru/region/korono\\_virus/rekomendatsii-dlya-biznesa-covid-19.php](https://www.rosпотребнадзор.ru/region/korono_virus/rekomendatsii-dlya-biznesa-covid-19.php)

- боли в области груди
- головная боль
- боль в мышцах
- общее недомогание
- снижение вкуса и запаха

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) и измерение температуры тела с обязательным отстранением от нахождения на территории УТБ лиц с повышенной температурой и признаками ОРВИ. Смену масок необходимо осуществлять каждые 2 часа, повторное использование исключается.

– 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 на УТБ.

– Проветривание помещений осуществлять каждые 2 часа.

– Обязательное использование активных в отношении нового коронавируса кожных антисептиков с периодичностью обработки рук каждый час, до и после приема пищи, посещения туалета.

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

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

– В местах общего пользования использовать только одноразовые полотенца.

### 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 России по хоккею

#### 3.1 До и во время размещения на УТБ

– Перед убытием к месту проведения ТМ 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 УТБ 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 обойтись (далее – список/перечень 1 и список/перечень 2).

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

– До прибытия спортсменов и персонала сборных команд номера и места общего пользования должны быть продезинфицированы.

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

– Доставку всего состава сборной команды на УТБ рекомендуется 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 УТБ 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.

– Спортсмены, тренеры и специалисты, которые прибывают на УТБ из других регионов на воздушном или железнодорожном транспорте проходят тестирование на коронавирус два раза. После первого тестирования по прибытии они в течение семи дней находятся на самоизоляции и затем проходят повторное тестирование.

– Забор материала для лабораторного исследования осуществлять в номерах.

– Спортсмены с истекшим допуском к тренировкам подлежат прохождению УМО в ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России (при наличии отрицательных тестов на коронавирус) до их возобновления.

– Все тестирования и обследования проводит Центр спортивной медицины Федерального медико-биологического агентства России.

### 3.2 Правила для спортсменов и персонала сборных команд России по хоккею во время ТМ

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.

Необходимо разработать кодекс (протокол инструктажа) поведения, которому должны следовать весь персонал и игроки. Любые виды деятельности, требующие активного взаимодействия всей команды или её определенных групп, должны быть сведены к минимуму. Организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы исключить пересечение любого персонала с игроками и минимально необходимыми членами команды.

Проводить среди персонала и игроков разъяснения о необходимости соблюдения дистанции (не менее 2 м), использования масок (смена маски не реже 1 раза в 2 часа), регулярной дезинфекции рук.

- Исключить физические контакты (рукопожатия, объятия).

- 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 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 термометрии, по возможности бесконтактной; при измерении температуры тела контактными средствами измерения обеспечить обязательную дезинфекцию приборов для контактного применения.

  - после каждого использования способом протирания рекомендованными

  - для этих целей средствами.

- Использование масок при нахождении вне номера обязательно для всех, кроме спортсменов и тренеров во время тренировки.

- Максимальная численность при групповых занятиях в зависимости от площади помещения:

  - до 50 м<sup>2</sup> — не более 5 человек;

  - до 100 м<sup>2</sup> — не более 10 человек;

  - до 200 м<sup>2</sup> — не более 25 человек;

  - свыше 200 м<sup>2</sup> — не более 50 человек.

- Проветривание помещений осуществлять каждые 2 часа, на 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 из расчета 50 мл на день, 250 мл — на 5 – 7 дней.

- В течение ТМ 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.

### 3.3 До и после тренировки

– Предусмотреть переодевание спортсменов перед тренировкой у себя в номере, по возможности исключить совместное использование раздевалок.

– Раздевалки - это потенциальная зона повышенного риска для передачи вируса; в целях минимизации риска присутствие персонала в раздевалках должно быть ограничено насколько возможно.

– Необходимо минимизировать продолжительность пребывания игроков в раздевалке до и после тренировки.

– По возможности необходимо предоставить как можно больше раздевалок для команды и тренерского штаба, чтобы в одной раздевалке находилось как можно меньше людей.

– Дезинфекция раздевалки должна проводиться после каждого использования.

– Запрещено использование бань, саун и бассейнов.

– Рекомендуется индивидуальное принятие душа.

### 3.4 Рекомендации к тренировочному процессу

– Использование тренажерных залов должно быть ограничено; при этом необходимо, по возможности, заменить любой вид упражнений в данной зоне на работу на тренировочной площадке.

– Ограничить одновременное нахождение в зале: допускается присутствие одного или двух игроков одновременно.

– Учитывать во время упражнений соблюдение минимальной дистанции в 2 метра.

– Обеспечить в период проведения тренировок наличие индивидуальных бутылок для воды или других напитков для каждого игрока, а также одноразовых полотенец.

– Все тренировочные материалы, которые подвергаются стирке (манишки, ремешки GPS-датчиков и т.д.) использовать только одним игроком во время тренировки и стирать после каждого использования.

– Использованный инвентарь подлежит дезинфекции по завершении каждой тренировки.

– Организовать выход на ледовую площадку с соблюдением социальной дистанции.

– Избегайте применения упражнений на льду, требующих от игроков стоять в очереди.

– При планировании тренировок предусмотрите возможность работы групп игроков и тренеров в отдельных зонах ледовой площадки, обеспечивая соблюдение социальной дистанции.

– Постарайтесь не использовать скамейки игроков.

– Минимизируйте разъяснительную работу с использованием доски.

– Применяйте упражнения, не требующие прямого контакта.

– Тренеры должны соблюдать дистанцию при общении с игроками.

– По окончании тренировки тренеры должны отпускать игроков по одному, соблюдая паузы между ними; необходимо заранее продумать процесс выхода с площадки и просчитать необходимое на это время.

– Игроки должны дезинфицировать шлемы, клюшки и коньки после каждой тренировки.

– Экипировку (свитера, шорты, гамаша и перчатки) необходимо стирать при высокой температуре после каждой тренировки.

## 4. Обслуживающий персонал УТБ

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

Обслуживающий персонал УТБ 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.

#### 5. Прачечное обслуживание

– Стирка спортивной одежды и необходимых тренировочных материалов (манишки, жилеты, и т.д.) спортсменов, тренерского штаба и персонала должна осуществляться централизованно.

– Корзины для белья подлежат дезинфекции после каждого использования.

#### 6. Особенности организации питания

– Исключить организацию дополнительного питания в раздевалках.

– Все питание по возможности должно быть индивидуально упаковано.

– Предпочтительно применять при приеме пищи одноразовую посуду и одноразовые столовые приборы.

– Расстановка мебели в обеденном зале должна обеспечить социальную дистанцию (2 м).

– Посещение обеденного зала должно быть организовано по графику, предусматривающему посадку за столы по одному.

#### 7. Действия при выявлении заболевшего ОРВИ на УТБ

– При появлении признаков ОРВИ (насморк, кашель, повышение температуры тела) заболевший должен немедленно информировать врача команды, администрацию сборной команды и УТБ, оставаться в одиночестве в помещении (для проживающих — в номере), исключить любой личный контакт с кем-либо до принятия решения об эвакуации или самоизоляции, в исключительных случаях при резком ухудшении состояния обратиться за помощью к врачу из числа находящихся на УТБ.

– 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.

– При эвакуации заболевшего в медицинскую организацию 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.