

## **Медицинские меры предосторожности для возобновления гандбольных мероприятий после коронавирусной инфекции (COVID-19)**

### **Гандбол**

Гандбол – это быстрый и динамичный командный вид спорта, который требует от своих спортсменов силы и выносливости. В отличие от других видов спорта, телесный контакт является частью гандбола и его нельзя избежать, так как игроки пытаются пробить оборону, чтобы забивать голы.

Поскольку гандбол предъявляет высокие требования к физической форме, то играющие в него спортсмены должны быть здоровыми, и здоровье спортсменов является главным приоритетом Международной Гандбольной Федерации (ИГФ). В связи с этим, особенно с учетом ситуации с коронавирусной инфекцией (COVID-19), ИГФ разработала настоящие руководящие принципы безопасного возвращения гандбола на корты.

### **Коронавирусная инфекция (COVID-19)**

В настоящее время мир переживает глобальную пандемию, известную как «COVID-19». По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), COVID-19 – это инфекционное заболевание, вызванное недавно обнаруженным коронавирусом. Болезнь распространяется, в первую очередь, от человека к человеку через мельчайшие капли из носа или рта, которые вылетают, когда человек с COVID-19 кашляет, чихает или разговаривает. Люди могут заразиться COVID-19, вдохнув эти капли от человека, зараженного вирусом. Эти капли могут оседать на предметах и поверхностях вокруг человека, например, на столах, дверных ручках и поручнях. Люди могут заразиться, дотрагиваясь до этих предметов или поверхностей, а затем потрогав глаза, нос или рот.

### **Инфекция коронавируса (COVID-19)**

Пандемия COVID-19 быстро распространяется по всему миру. Текущие исследования показывают, что способы заражения можно разделить на 3 класса:

**Класс I**, на который приходится 30% случаев и который является бессимптомным, тем не менее, эти люди являются носителями заболевания и могут заражать других в течение двух недель.

**Класс II**, на который приходится 55% случаев, будет иметь легкие или умеренные симптомы гриппа, но эти люди также могут заразить других в течение 2-3 недель.

**Класс III**, на который приходится 15% случаев, будет иметь тяжелую форму проявления заболевания, которая потребует госпитализации и даже нахождения пациента в отделении интенсивной терапии. В этом классе смертность высокая и может достигать от 40 до 50%.

Почти половина всех инфекций (44%) происходит от бессимптомных случаев, которые выступают как переносчики или носители, распространяющие заболевания вокруг, тем самым придавая социальной дистанции первостепенное значение при отсутствии какой-либо адекватной лекарственной терапии или вакцины в ближайшем будущем. Даже самые оптимистичные медицинские эксперты прогнозируют, что вирус будет существовать среди нас в течение неизвестного периода времени.

### **Кардиология**

Спортивные кардиологи направили предупреждение о том, что COVID-19 уже вызвал случаи миокардита (острого воспаления сердечной мышцы) у физически активных бессимптомных спортсменов, что привело к внезапной сердечной смерти среди спортсменов. Миокардит мог возникнуть после любой вирусной инфекции, исторически на него приходится 3% от всех

внезапных причин остановки сердца среди спортсменов. Ожидается, что этот процент вырастет из-за пандемии COVID-19. Диагностика миокардита всегда является сложной из-за его неспецифических симптомов, клинических признаков и внезапного способа проявления. Поэтому после фебрильной болезни обычно рекомендуется минимум 8-10 дней отдыха. Ранняя идентификация пораженных миокардитом имеет первостепенное значение, так как выявленные лица должны воздерживаться от всех физических действий в течение периода не менее шести месяцев и должны возобновлять физическую активность только при достижении определенных клинических и исследуемых параметров.

### **Временное прекращение гандбольных мероприятий**

К сожалению, коронавирусная инфекция (COVID-19), объявленная Всемирной Организацией Здравоохранения пандемией, заставила приостановить все гандбольные мероприятия во всем мире. Основной целью ИГФ является возобновление гандбольной деятельности в краткосрочной и среднесрочной перспективе в здоровой среде для всех заинтересованных сторон. Для решения медицинских проблем, с которыми сталкивается гандбол в результате пандемии COVID-19, необходимы профилактические меры на различных уровнях. Основная цель профилактических мер заключается в том, чтобы попытаться предотвратить заражение всех вовлеченных лиц, а также остановить передачу инфекции другим. Хотя гарантировать безинфекционную среду невозможно, цель ИГФ – это обеспечить выполнение максимальных медицинских мер предосторожности для защиты игроков, тренеров, судей, официальных и любых других лиц, занимающихся гандбольной деятельностью.

### **Возобновление гандбольных мероприятий**

Для обеспечения **здорового возобновления интенсивной физической активности и соревнований** ИГФ разработала следующие **руководящие принципы** для всех сторон, участвующих в гандбольной деятельности:

- Каждая Национальная Федерация должна создать **Целевую Рабочую Комиссию** для того, чтобы оценить время, необходимое для безопасного начала тренировок.
- Каждая команда должна нанять **квалифицированного специалиста по гигиене**, отвечающего за соблюдение настоящих руководящих принципов, а также за меры защиты, рекомендованные Всемирной Организацией Здравоохранения и другими органами здравоохранения.
- Физическая активность должна постепенно возобновляться при начальной интенсивности менее 50% от обычной интенсивности. Цель состоит в том, чтобы в течение одного месяца достичь регулярной максимальной работоспособности.
- Тренер команды должен отвечать за восстановление игроков и за начало индивидуальных тренировок.
- Проводится систематическое обследование всех игроков и судей (медицинский осмотр перед началом соревнований, анализ крови, электрокардиограмма (ЭКГ), эхокардиограмма, рентген грудной клетки), при этом также определяются маркеры повреждения миокарда (тропонин и натрийуретический пептид В-типа).
- Должно осуществляться тщательное медицинское наблюдение за игроками и судьями с помощью анкеты, ориентирующейся на симптомы COVID-19, а также и на симптомы повреждения сердца.
- Игроки и судьи, перенесшие COVID-19, должны возобновить физическую активность только после консультации со спортивным кардиологом и после подтверждения полного выздоровления.
- Перед регулярными тренировками команды требуется, **по крайней мере, два теста РНК на SARS-CoV-2** (нозофарингеальный и/или орофарингеальный мазок + ПЦР) для всех участников тренировочного процесса, - **желательно в течение 5 дней** (включительно) за день до начала тренировки.

- **Только лица с отрицательными результатами тестов будут допускаться для участия в гандбольных мероприятиях.**
- В качестве дополнительной меры безопасности, - **минимум за семь дней до** начала сезона необходимо провести на **карантине** в тренировочном лагере, где продолжатся регулярные тестирования и измерения температуры тела.
- В течение текущего сезона должно проводиться постоянное **тестирование** игроков, судей и официальных лиц, на наличие **ПНК SARS-CoV-2 раз в неделю, или два раза в неделю** в случае проведения игр в середине недели, и обязательно самое последнее тестирование перед самым матчем, с результатами, доступными в любое время перед отправлением на корт.
- Сведения о **положительных результатах тестирования** будут доводиться до сведения органов здравоохранения с последующей немедленной изоляцией соответствующего лица и подробным перечнем контактов, с тем, чтобы выборочно инициировать дальнейшее тестирование и принять любые другие меры для всех людей вокруг этого положительного результата.
- Игроки, судьи и официальные лица записать все контакты дома до и после матча. Кроме того, добровольное **ПЦР-тестирование** будет проводиться на частных (бытовых) контактах, один раз на старте и один раз примерно в середине периода, оставшегося до конца сезона.
- На всем спортивном поле должны соблюдаться максимальные гигиенические нормы.
- На всем спортивном поле должны быть в наличии дезинфицирующее средство для рук, а также маски для лица.

### **Запрещается играть**

- Слабозащищенным лицам с серьезными сопутствующими заболеваниями, включая высокое кровяное давление, хронические заболевания легких, диабет, ожирение, астму, или иммунная система которых нарушена, например, химиотерапией при раковых заболеваниях, и другими состояниями, требующими такой терапии.
- Игрокам с очевидными симптомами респираторной инфекции и/или повышенной температуры до, во время или после тренировки. Эти игроки должны немедленно покинуть остальную часть команды, по возможности изолировать себя и сообщить врачу команды, который при наличии определенных симптомов предпримет дальнейшие шаги.
- Игрокам, которые контактировали с лицом с диагнозом COVID-19 в течение последних 14 дней.
- Игрокам, которые контактировали, лично или в кругу семьи, с лицами, вернувшимися из зон риска или карантина, или прошедшим карантин или тестирования, а также игрокам, которые сами находились в зоне риска.

### **Основные меры предосторожности**

- Избегайте приемов пищи в раздевалках.
- Храните личные вещи и одежду в собственной сумке и не оставляйте их лежать на открытых пространствах в раздевалках или в общих корзинах.
- Немедленно выбрасывайте бумажные салфетки или другие материалы, такие как пластыри, бинты и т.д., в подходящие контейнеры для мусора с крышкой.
- Тщательно мойте руки как можно чаще: для профилактики инфекций крайне важны мытье рук и дезинфекция. Мойте руки мылом и водой не менее 20 секунд, а затем высушите их одноразовым полотенцем после тщательного смывания мыла с них. Если мыло и вода отсутствуют, то можно также использовать дезинфицирующее средство для рук на основе 60% спирта.
- При использовании обычного унитаза не прикасайтесь к крану до и после мытья рук, а используйте одноразовые полотенца, чтобы открыть и закрыть кран.

- Не дотрагивайтесь до своих глаз, носа или рта невымытыми руками.
- При кашле или чихании прикрывайте свой рот и нос бумажной салфеткой или сгибом локтя, но не рукой.
- Следует обеспечить регулярную дезинфекцию столов, скамеек, стульев, вешалок, полов, кранов, ручек, душевых кабин и туалетов средствами санитарной обработки на основе отбеливающих растворов или хлора, растворителей, 75% этилового спирта, уксусной кислоты и хлороформа.
- Необходимо минимизировать присутствие людей в раздевалке до нескольких конкретных уполномоченных лиц, чтобы максимально ограничить доступ.
- Доступ на игровое поле должен по возможности ограничиваться теми сотрудниками, которые строго необходимы для проведения тренировки или матча.
- Врачи команды должны уделять особое внимание истории болезни, медицинскому обследованию перед соревнованиями и, главное, проверке температуры тела перед каждой тренировкой и каждым матчем всех игроков и официальных лиц. Врачи команды должны документировать свои медицинские наблюдения перед каждой тренировкой и матчем, обеспечив, чтобы ни один больной не принимал участия в тренировке или матче или не находился поблизости от команды.
- Гигиеническое состояние всех раздевалок, а также всех помещений, подготовленных для допинг-проб, должно проверяться заранее.
- При выходе на спортивную площадку все лица должны быть обеспечены дезинфицирующим средством для рук (или пройти через дезинфицирующие ворота, если такие предлагаются) и пройти проверку температуры тела.
- Спортивные площадки большой вместимости должны использоваться для проведения соревнований с целью обеспечения соблюдения физической дистанции.
- Во время соревнований работники телевидения, представители СМИ, а также волонтеры обязаны носить лицевые маски на спортивных площадках в течение всего времени.
- Во время проведения соревнований заполняемость отелей и гостиниц должна быть уменьшена.
- Во время соревнований должны быть готовы больницы со специальным оборудованием для лечения COVID-19.
- Квалифицированный специалист по гигиене должен принимать активное участие в организации поездок команды, проверяя наилучшие возможные защитные устройства в профилактических целях, а также обязан обеспечивать их наличие на протяжении всей поездки.

### **Меры предосторожности до начала игры**

- Используйте несколько автобусов/микроавтобусов (необходимо обеспечить минимальное расстояние в 1,5м), которые должны быть надлежащим образом продезинфицированы до входа в них.
- Individual arrival of players by car should be considered (no carpooling) or players can use their private cars alone.  
Необходимо рассмотреть вопрос индивидуального прибытия игроков на автомобиле (не допускается совместное использование автомобиля), а также игроки могут лично использовать свои частные автомобили.
- Лицевые маски необходимо носить во время всей поездки.
- Необходимо исключить совпадения во времени или пространстве при прибытии обеих команд в спорткомплекс. Обеспечивайте интервалы во время прибытия команд.
- Прибывайте как можно ближе к вашему установленному времени для выхода на игровую площадку.
- Приносите с собой полную бутылку воды, чтобы избегать возможности дотрагиваться до крана с водой или ручки фонтанчика с водой.

- Используйте по возможности смежные свободные помещения в качестве дополнительных раздевалок (необходимо обеспечить минимальную дистанцию в 1,5м). Кроме того, в качестве раздевалок для команд могут использоваться большие комнаты.
- Время, проведенное в раздевалках, должно быть ограничено до минимально необходимого времени (около 30-40 минут для отдельных игроков).
- При входе и выходе с корта игроки должны соблюдать минимальную дистанцию (во время разминки, игры, перерыва между таймами и после матча).
- Необходимо рассмотреть возможность организации более широких зон входа на корт.
- Сопровождение детей не допускается.
- Никаких собраний (никаких групповых фотографий, никакой церемонии открытия с ВИП-персонами, никаких рукопожатий).
- Раздвиньте командные скамейки с целью соблюдения правила соблюдения дистанции.
- Количество людей на стадионе должно быть ограничено до 250-300 человек, включая телевизионные бригады, представителей СМИ, волонтеров и т.д.

### **Меры предосторожности во время игры**

- Не прикасайтесь к своему лицу после владения мячом или другим инвентарем.
- На скамейке должны быть доступны дезинфекционные средства для игроков и официальных лиц команды.
- Избегайте совместного пользования едой, напитками или полотенцами.

### **Меры предосторожности после игры**

- Покиньте игровую площадку, как только появится объективная возможность.
- Тщательно мойте руки или используйте дезинфицирующее средство для рук сразу после покидания игровой площадки.
- Избегайте пользоваться раздевалкой (например, мойтесь в душе дома).
- Не должно быть никаких факультативных или общественных мероприятий.
- Помещения для пресс-конференций и смешанные зоны остаются закрытыми.
- Проводите пресс-конференции только виртуально.
- Минимизируйте количество мест проведения и собеседований на основе установленных обязательных гигиенических мер.
- Необходимо открыть **вторую комнату для проведения допинг-тестов** с целью разделения игроков двух команд.
- Все игроки должны покинуть стадион как можно быстрее после игры. Организуйте отдельный отъезд команд.
- Тщательно стирайте свои полотенца, одежду, сумки, протирайте бутылки воды, и любые другие предметы, которыми вы пользовались или которых вы касались.

Гандбольные мероприятия должны быть возобновлены в тесной взаимосвязи с органами государственной власти Национальной Федерации. Соответствующая Национальная Федерация должна внедрять концепцию возобновления гандбольной деятельности, включая соответствующие медицинские и технические меры предосторожности.

## **Дополнительная информация**

- Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) – Коронавирусная инфекция (COVID-19) – Основные меры предосторожности:  
<https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>  
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/331764>
- Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) – Как надевать, использовать, снимать и утилизировать маску:  
[https://www.who.int/docs/default-source/epi-win/how-to-use-mask-v0-1-print.pdf?sfvrsn=64ba1493\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/epi-win/how-to-use-mask-v0-1-print.pdf?sfvrsn=64ba1493_2)
- Немецкая Футбольная Лига (DFL) – Концепция Спортивной Медицины / Специальная рабочая группа по проведению матчей:  
<https://www.dfl.de/en/topics/fixture-planning/sports-medicine-special-match-operations-task-force-concept/>