

**Общественное объединение**

**«БЕЛОРУССКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
У-ШУ»**

ул. К. Либкнехта, 66-165  
220036, г. Минск



[www.bywuf.org](http://www.bywuf.org)

**Грамадскае аб'яднанне**

**«БЕЛАРУСКАЯ ФЕДЕРАЦЫЯ  
У-ШУ»**

e-mail: [bfwushu@tut.by](mailto:bfwushu@tut.by)

## **Инструкция**

### **По организации и проведению соревнований по ушу в условиях распространения респираторной вирусной инфекции CoVID-19**

1. Для минимизации контактов подача предварительных и окончательных заявок осуществляется исключительно в электронной форме с использованием интернет-ресурсов.

2. Регистрация участников проводится в соответствии с программой проведения соревнований. Документы для регистрации представитель команды передает в организационный комитет лично или направляет почтой.

3. Взвешивание спортсменов проводится в соответствии с программой соревнований с соблюдением следующих требований:

- одновременно в раздевалке находится не более 5-ти спортсменов;
- все спортсмены, представители команд, тренеры, судьи должны быть в масках;
- судьи, проводящие взвешивание дополнительно должны быть в перчатках;
- в помещение, где проводится взвешивание, спортсмен входит только после приглашения судьи, ответственного за взвешивание;
- в помещении, где проводится взвешивание могут находиться только судьи, отвечающие за процесс и приглашенный спортсмен. Присутствие посторонних категорически запрещено.

4. Жеребьевка проводится в соответствии с программой соревнований в режиме конференц-связи. При технической невозможности организации конференц-связи, представители команд присутствуют на жеребьевке лично. Представители команд на жеребьевке обязаны быть в масках и перчатках. Организаторы имеют право отказать представителю команды в личном присутствии при отсутствии у представителя маски и перчаток.

5. На церемонии открытия соревнований, награждения, закрытия соревнований команды располагаются на местах, указанных организаторами соревнований с соблюдением дистанции 1,5 – 2 метра между людьми.

Участники команд (тренеры, секунданты, спортсмены) должны быть одеты в спортивные костюмы и сменную обувь.

6. Во время проведения соревнований судьи, обслуживающий персонал, спортсмены, представители команд, тренеры, секунданты обязаны использовать маски и перчатки.

Спортсмены выступают (проводят поединки) без масок и перчаток в экипировке в соответствии с Правилами проведения соревнований по ушу.

На церемонии награждения спортсмены могут снять маски для фотографирования.

Снятие и надевание маски и перчаток должны выполняться с соблюдением рекомендаций по использованию масок и перчаток.

7. Спортсмены должны выступать (вести поединок) с индивидуальным спортивным инвентарём (шлем, перчатки, жилеты, оружие). Антисептическая обработка спортивного инвентаря должна производиться после каждого выступления (поединка).

8. Тренеры, секунданты, спортсмены в зоне разминки должны быть одеты в спортивный костюм, сменную обувь и соблюдать дистанцию 1,5 – 2 метра между людьми.

9. Зрители должны находиться исключительно на трибунах с надетыми масками, соблюдая дистанцию 1,5 – 2 метра между людьми. Наличие перчаток у зрителей желательно. Нахождение зрителей в зоне разминки или в зоне проведения соревнований категорически запрещено.

10. Организаторы, при составлении программы соревнований, должны предусмотреть технологические перерывы в работы судей каждые 2 часа для смены масок и перчаток.

11. Судьи и обслуживающий персонал при выявлении нарушений требований об использовании индивидуальных средств защиты могут быть отстранены от дальнейшего участия в соревнованиях. К ним также может быть применено административное (материальное) наказание.

12. Спортсмены, тренеры, секунданты, представители команд, болельщики при выявлении нарушений требований об использовании индивидуальных средств защиты могут быть отстранены от дальнейшего участия в соревнованиях и выдворены из спортивного сооружения.

13. Ответственными за использование индивидуальных средств защиты (масок и перчаток) и антисептическую обработку являются:

- заместитель главного судьи – за использование индивидуальных средств защиты судьями;
- комендант спортивного сооружения – за использование индивидуальных средств защиты обслуживающим персоналом, антисептическую обработку места проведения соревнований, раздевалок и пр.;
- представители команд – за использование индивидуальных средств защиты спортсменами, тренерами, секундантами, представителями команд, болельщиками, антисептическую обработку индивидуального спортивного инвентаря.

14. Лица с признаками заболеваний или подозрением на заболевание респираторной вирусной инфекции на спортивное мероприятие не допускаются.

Председатель

С.В. Мартынов

### **Рекомендации по использованию масок**

1. Перед надеванием маски вымойте руки проточной водой с мылом. Если доступ к проточной воде и мылу затруднен, обработайте руки антисептиком, для этого нанесите 3-5 мл антисептика на сухие руки. Используйте определенный набор движений в любой последовательности. Все участки кожи кистей рук должны быть затронуты в процессе их обработки.
2. Наденьте маску цветной стороной наружу, держась за ушные фиксаторы, расположив ее таким образом, чтобы складки на наружной поверхности были направлены вниз. Плотно прижмите крепление в области носа. При наличии специальных складок на маске их необходимо развернуть. Маска должна закрывать рот, нос и подбородок.
3. После использования снимите маску, держась за ушные фиксаторы. Поместите использованную маску в полиэтиленовый пакет, а затем в контейнер для мусора.
4. Многократные средства индивидуальной защиты органов дыхания могут применяться только при условии индивидуального использования. Процесс их обработки и последующего использования осуществляется по индивидуальному принципу с использованием моющих, дезинфицирующих или других средств, рекомендуемых изготовителем. После использования многократной маски перед ее повторным применением необходима стирка в горячей воде (не менее 60 градусов) с мылом или стиральным порошком, затем проглаживание утюгом с паром. При невозможности немедленной обработки многократной маски (например, нахождение вне дома), следует поместить ее в индивидуальный пакет.
5. После снятия маски вымойте руки проточной водой с мылом или обработайте руки антисептиком как это описано в пункте 1.
6. Общие правила использования одноразовых и многократных масок:
  - Правило 1. Использовать маску не более двух часов.
  - Правило 2. Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.
  - Правило 3. Не касаться руками закрепленной маски.
  - Правило 4. Тщательно вымыть руки с мылом или обработать антисептиком после прикосновения к используемой или использованной маске.

### **Рекомендации по использованию перчаток**

При использовании перчаток необходимо соблюдать следующие правила:

- перед надеванием перчаток необходимо вымыть руки с мылом (при отсутствии такой возможности обработать спиртосодержащими средствами дезинфекции кожных покровов/антисептиками для кожи);
- носить одноразовые перчатки следует не более одного-двух часов;
- не следует надевать перчатки, если их поверхность повреждена;
- в случае нарушения целостности одной перчатки, менять на новые следует обе;
- одноразовые перчатки не предполагают повторного использования;
- повторное использование обработанных резиновых перчаток ухудшает их герметичность;
- после снятия перчаток следует упаковать их в пакет и утилизировать, руки необходимо тщательно вымыть с мылом (в течение 20-40 секунд), соблюдая последовательность движений, либо обработать антисептиком;
- при повторном использовании текстильных или кожаных перчаток, их необходимо правильно обрабатывать: текстильные – стирать при температуре не ниже 60 °С, затем прогладить утюгом с паром, кожаные – обработать дезинфицирующим средством.

### **Правила мытья рук.**

Включите теплую воду и смочите руки водой.

Нанесите мыло на руки и намыльте.

Мойте тыльные стороны кистей рук. Тщательно промывайте руки между пальцами со всех сторон на обеих руках.

Мойте ладони. Тщательно промывайте руки между пальцами со всех сторон на обеих руках.

Мойте внешнюю сторону четырех пальцев противоположной ладони с перекрещиванием пальцев.

Мойте большие пальцы круговыми движениями, зажимая их в кулаке другой руки.

Кончиками пальцев трите внутреннюю часть ладони одной руки, затем второй.

Смойте мыло. Вытрите руки насухо.

Закройте кран с помощью бумажного полотенца.

Мойте руки 20-40 секунд, выполняя движения в любой последовательности.

Все участки кожи кистей рук должны быть затронуты в процессе их обработки.

### **Правила по гигиенической антисептике кожи рук.**

Если доступ к проточной воде и мылу затруднен, обработайте руки антисептиком.

Целесообразно использование антисептика с содержанием спирта не менее 70%.

Нанесите 3-5 мл антисептика на сухие руки.

Обрабатывайте руки антисептиком 20-30 секунд.

Основной комплекс движений тот же, что и при мытье рук.