

# БФ ММА

Станислав Недков (президент), тел. +359886999444  
Вероника Налбатска (ген. секретар), тел. +359887433809  
гр. София, бул. "Васил Левски" 75, офис 714  
www.bulmmaf.com e-mail: bfmma@abv.bg



Изм.№ 008/2021

**ДО**  
**КРАСЕН КРАЛЕВ**  
**МИНИСТЪР НА МЛАДЕЖТА И СПОРТА**

*Относно: Писмо с изх.№ 09-00-3158/07.10.2020г.*

УВАЖАЕМИ Г-Н МИНИСТЪР,

Във връзка с Ваше писмо с изх.№ 09-00-3158/07.10.2020г, Ви представяме актуализирани правила за прилагане на противоепидемичните мерки на БФ ММА за 2021 г..



С уважение,

Станислав Недков

/Президент БФ ММА/

# БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ПО ММА

## ПРАВИЛА

### ЗА ПРИЛАГАНЕ НА ВЪВЕДЕНИТЕ ПРОТИВОЕПИДЕМИЧНИ МЕРКИ ПРИ ПРОВЕЖДАНЕ НА ТРЕНИРОВЪЧНИЯ И СЪСТЕЗАТЕЛЕН ПРОЦЕС

#### I Основни положения

С оглед сложната и динамична обстановка покрай инфекцията с COVID-19 и усилията, които се полагат в световен мащаб, за да се ограничи разпространението на вирусната пандемия, Българска федерация по ММА следи стриктно заповедите, които Министерството на здравеопазването и Министерството на младежта и спорта на Р. България издават.

БФ ММА информира своите клубове-членове за предписанията на министерствата и позовавайки се въведените от тях противоепидемични мерки, съставя правила за провеждане на тренировъчен и състезателен процес в спорта ММА.

#### II Противоепидемични правила при провеждане на тренировъчен процес в спорта ММА

Съгласно приложение № 2 към Заповед № РД-09-1245/27.11.2020г. на министъра на младежта и спорта,

собствениците (наематели) на спортните обекти и съоръжения следва да създават следната организация за спазване на противоепидемичните мерки:

1. Да провеждат филтър на посетителите, като на входа се измерва телесната температура на посетителите и лица с повишена температура не биват допускани;
2. При влизане в тренировъчната зала спортистите, треньорите и длъжностните лица почистват ръцете си с дезинфектант за ръце, поставен на видно място на входните врати;
3. В тренировъчната зала се допускат не повече от 20 души едновременно и по 1 човек на 4 кв.м. площ;
4. Да се следи броят на хората в съблекалнята и да не се допуска струпване на много хора наведнъж, както и да не се ползват шкафчета, намиращи се непосредствено едно до друго;
5. Всички спортисти носят свои лични хавлиени кърпи, които ползват по време на тренировъчния процес и в съблекалните;
6. За дезинфекция на уредите и екипировката в спортната зала се осигуряват дезинфектанти;
7. За да се осигури максимална хигиена, помещението се почиства и дезинфекцира редовно – минимум 4 пъти дневно, като задължително се дезинфекцира не само пода, но и всички контактни повърхности, уреди за общо ползване и аксесоари за бойни спортове, като чували, чучела, протектори и др.;
8. Служителите се защитават с маска за лице (шлем, преграда), а при нужда и с ръкавици;
9. Служителите следва да бъдат инструктирани как да следят за проява на симптоми от спортистите, треньорите и длъжностните лица; както и следва да има служител, отговарящ за изпълнението на указанията;

10. На видно място се поставя табела, която да информира спортистите, треньорите и длъжностните лица за задължението да се спазва физическа дистанция и да се поддържа добра хигиена на ръцете в спортните зали;
11. В тренировъчните зали не се допускат лица освен спортисти, треньори и длъжностни лица, пряко отговорни за подготовката на спортистите;

Персоналът на тренировъчните зали спазва следните противоепидемични мерки:

1. Поддържа безопасно разстояние от 1,5 м между колеги и следи за спазването на ограниченията на броя спортуващи и осигурената квадратна площ за всеки спортуващ;
2. При кихане и кашляне, ако не може да се използва салфетка, се използва сгъвката на лакътя, а не дланта. Ако е салфетка, тя веднага се изхвърля на обезопасено място;
3. Мият си ръцете възможно най-често със сапун и вода, като това трябва задължително да се случва след кашлица/кихане/издухване на носа, преди и след ядене и преди и след посещение на тоалетна;
4. Почистват контактните повърхности в спортната зала, бойната екипировка за общо ползване и тепиха/татамите;
5. Най-малко на всеки час се почистват тоалетни, съблекални, общи части;
6. Ако служител се чувства болен, остава у дома и информира по телефон за това личните си лекари и работодателите си;

Спортисти, треньори и длъжностни лица трябва да бъдат запознати със следните мерки:

1. Да са наясно с хигиенните мерки и условията за тренировки в залата;
2. Ако имат симптоми като настинка, хрема, кихане, болки в гърлото, кашлица, повишена температура и други здравословни неразположения, следва да информират по телефона личния си лекар и треньорите си, и да не посещават тренировъчната зала;
3. Да следват указанията на служителите;
4. Да дезинфекцират ръцете си при влизане в залата;
5. Да носят собствена кърпа, която да ползват в залата, както и чисти маратонки/борцовки за ползване в спортната зала;
6. Да изхвърлят собствения си боклук в поставените за целта кошчета;
7. Да почистват след себе си при използване на уред или екипировка за общо ползване;
8. Да тренират с чисто облекло, предназначено само за залата (шорти, рашгард, анцузи и др.);
9. Да избягват докосването на очите, устата и носа;
10. При вработване за тренировъчния процес, когато се прилагат упражнения за обща физическа подготовка, да се спазва минимум дистанция от 1.5 м между всички трениращи;
11. При отработване на специфични ММА техники и позиции, да не се докосва лицето на тренировъчния партньор;
12. Задължително е поставянето на защитна маска за еднократна или многократна употреба, покриваща носа и устата за всички лица, в това число спортуващи, служители, персонал, треньори, длъжностни лица в спортни обекти на закрито; маски се поставят и на открито, ако има невъзможност да се спазва физическа дистанция от 1.5 м. Изключение се допуска за спортуващите на открито и закрито ЗА ВРЕМЕТО НА физическата дейност.

**III Противоепидемични правила при провеждане на състезания по ММА**

Съгласно Заповед РД-01-718/18.12.2020г. на Министерството на здравеопазването, се преустановява провеждането на спортни мероприятия с тренировъчен и състезателен характер при колективни спортове за лица под 18 годишна възраст. Изключение се допуска само за картотекирани спортисти към спортните федерации.

Спортните състезания за всички възрастови групи се провеждат без публика.

Треньорите от клубовете-членове на БФ ММА следва да са в непрекъснат контакт със заявените за участие в състезанието спортисти, и ако даден спортист почувства здравословно неразположение (хрема, кашлица, повишена температура и др.) преди регистрацията за състезанието, то този спортист трябва да уведоми по телефона треньора си и личния си лекар, и следва да не вземе участие в спортната проява.

При провеждане на спортните мероприятия се вземат предвид всички описани по-горе общи мерки, като:

- Филтър на входа с измерване на температура;
- Дезинфектанти на входа;
- Остояние от 1.5 м между спортисти, треньори и длъжностни лица в определените зони за изчакване и замявка;
- Редовно почистване на общите части, тоалетни, съблекални;
- Контрол на броя посетители в съблекалните;

Вземат се и допълнителни мерки за безопасност не само с оглед коронавирусната пандемия, но и безопасността на състезателите:

- Осигурен медицински екип;
- Осигурени линейки в близост до изходите на спортната зала.

А) по време на регистрацията на състезателите и провеждането на официален кантар:

- се допуска по 1 треньор от спортен клуб, който да присъства на регистрацията и измерването на състезателите от този клуб ;
- всички състезатели изчакват реда си на безопасно разстояние от поне 1.5 м един от друг;
- всеки състезател трябва да представи официален документ за направен предсъстезателен медицински преглед , че е клинично здрав и направена застраховка ;
- общите контактни повърхности се почистват;
- длъжностните лица са защитени с предпазни маски и ръкавици;
- осигурени са дезинфектанти и препарати за дезинфекция.

Б) по време на състезателния процес

- спортисти и треньори спазват дистанция помежду си (1.5 м) в определените зони за изчакване и замявка;
- спортистите ползват своя лична екипировка (шорти и рашгард);
- спортистите носят лични хавлиени кърпи и лични спортни бутилки с вода и/или изотонични напитки;
- спортистите измиват редовно ръцете си с вода и сапун преди и след срещите си;
- длъжностните лица, организатори, съдии и рефери спазват безопасно разстояние един от друг

(поне 1.5 м);

- реферът използва ръкавици;

- осигурени са препарати за дезинфекция, с които се дезинфекцира подът на MMA клетката между срещите;

- медицинският персонал е поставен на ключови места – едновременно спазвайки безопасна дистанция един от друг, но и същевременно на подходящо място за бърз достъп до MMA клетката при необходимост от намеса за оказване на помощ;

- всички, които не извършват физическа дейност, следва да поставят предпазна маска или друго покриващо средство на носа и устата.

### **ДОПЪЛНЕНИЕ относно медицинските мерки за осигуряване безопасността на участниците:**

1. Освен стандартен предсъстезателен медицински преглед, преди всяко състезание е необходимо лекар да гарантира, че състезателите, които участват в проявата са здрави и няма опасност да заразят други лица с COVID-19

2. При установяване на положително тествано или заразено с COVID-19 лице, без значение дали има или няма симптоматика, което лице директно или индиректно участва в състезателния процес, то следва да бъде изолирано и поставено под карантина с необходимата продължителност. Всичко останали лица – спортисти, треньори, длъжностни лица следва да бъдат тествани по метода на PCR. Ако имат два отрицателни резултата от проби, взети в два последователни дни, то те могат да продължат участието си в състезанието.

3. Процедура при положителен резултат за COVID-19:

- треньорът на установеното лице с положителен резултат за COVID-19 сигнализира незабавно БФ MMA;

- лицето се изолира под карантина, съгласно предписанията на РЗИ

- контактните лица се тестват по метода на PCR и при установяване на заразени лица, то те следва да се изолират под карантина

- заразените лица дават отчет за състоянието си и при два отрицателни резултата, както и при разрешение от РЗИ тяхната карантина да бъде прекратена, то те могат да се завърнат към тренировъчен и/или състезателен процес.

4. При регистриран случай на COVID-19, се изготвя надлежна документация и се следи развитието на случая/случаите във всички клубове – както за състезателите и щабовете, така и за съдийския колектив.

5. Реквизит в помощ на медицинските мерки по време на тренировъчен и състезателен процес:

- спортните зали следва да разполагат с термометър, с който да се измерва температурата на посетителите на входа на спортната зала; дезинфектанти – на входа, в спортната зала, в съблекалнята (на видно място) и други одобрени за хигиенизация на общите площи препарати; всеки посетител е длъжен да носи собствена предпазна маска, покриваща носа и устата (или друго предпазно средство като шал).

- по време на състезания се осъществява филтър на посетителите, които може да са само състезатели, треньори и длъжностни лица пряко отговорни за състезателния процес, като се измерва тяхната телесна температура посредством дигитален термометър, одобрен за целта; медицинско лице следва да гарантира, че участващите състезатели няма опасност да заразят други лица с COVID-

19; осигурени са дезинфектанти за ръцете, както и отговорен хигиенист, който редовно и неколkokратно да почиства всички общи и контактни площи със стандартизирани за целта препарати; по време на спортната проява е задължително присъствието на медицински екипи.

#### **ДОПЪЛНЕНИЕ относно организационните мерки при провеждане на състезания:**

В зависимост от действащите заповеди, БФ ММА може да ограничи не само да няма публика в спортните зали по време на провеждане на проявата, но и да намали броят на треньорите в ъгъла на боеца, докато трае срещата му – от 2 треньора, намалени на 1.

Всички лица, които НЕ извършват физическа активност и са извън клетката, следва да носят предпазни маски, покриващи носа и устата.

По време на спортните занимания с картотекирани състезатели, на местата за провеждането им не се допускат провеждане на спортни услуги за граждани. Спортните услуги за граждани сепровеждат извън часовете за тренировки на картотекираните състезатели.

#### **IV Други**

Българска федерация по ММА (БФ ММА) запазва правото си да променя правилата за спазване на противоепидемичните мерки, ако непосредствено преди провеждането на планирано състезание, Министерството на здравеопазването и Министерството на младежта и спорта издадат нова Заповед, в която са включени допълнения към противоепидемичните предписания и/или отменят вече въведени заповеди, включени в настоящите правила.,

БФ ММА информира клубовете си членове за настоящите правила.

Всеки клуб поема отговорност за спазването на противоепидемичните правила.

Председател:

