HK SŽ OLIMPIJA- POSODOBLJENE SMERNICE ZA COVID-19

**1) POTRJENA OKUŽBA**

- 10 dni izolacije, za povratek na treninge potrebuje negativen PCR (če je igralec, še opravljen klinični pregled, laboratorijske preiskave krvi + dodatne preiskave glede na resnost bolezni)

- ostali igralci nadaljujejo s treningi (glede na smernice NIJZ za izjeme od karantene ob tesnem stiku)

- v naslednjih 5 dneh vsak dan opravimo HAT, po 5 dneh pa PCR

- če je okuženih več kot 10 oseb, se za 5 dni prekine s treningi. Pred povratkom vsi potrebujemo negativen PCR

**2) RETURN TO PLAY PO OKUŽBI**

- negative PCR

- pregled in diagnostične preiskave

- FAZE RTP  
1. Počitek: dnevne aktivnosti (izolacija)  
2. Lahka aktivnost: < 70% max HR, < 15 min (hoja, lahen tek, kolo, BREZ UTEŽI)  
3. Zmerna aktivnost: < 80% max HR, < 45 min (stopnjevanje aerobnih akt., uteži do 50% 1RM)  
4. Težja aktivnost: < 80% max HR, < 60 min (stopnjevanje aerobnih akt., uteži do 70% 1RM)  
5. Normalen trening

🡪 pred 2. Fazo mora biti 7 dni brez simptomov  
🡪 npr. 1 dan na fazo

- moč: 50/30/20/10 % zmanjšanje workloada na teden  
- work-rest razmerje: prvi teden 1:4, drugi teden 1:3, naslednja 2 tedna 1:2

Tom Cvetkovič