

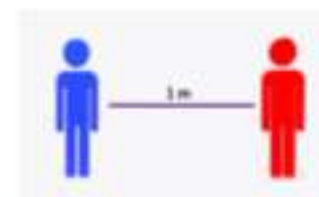


**Рекомендации FINA по контролю
и предотвращению распространения COVID-19**

Как вы можете защитить себя?

1. Гигиена рук (регулярно мойте руки, особенно когда вы приходите домой, на работу, зал и тд. Также когда возвращаетесь с работы, тренировочного зала и других мест. См. иллюстрацию ВОЗ “Как мыть руки”)

2. Сохраняйте дистанцию 1 м



3. Не дотрагивайтесь до лица



4. Избегайте рукопожатий при приветствии



5. Применяйте средства защиты органов дыхания



6. Избегайте необязательных поездок и больших скоплений людей



7. Наблюдайте за своим здоровьем и оставайтесь дома, если заболели



Как мыть руки?

Мойте руки, если они явно загрязнены.

 Длительность процедуры: **20-30 секунд**



Возьмите достаточное количество мыла, чтобы покрыть все поверхности руки



Потрите одну ладонь о другую ладонь



Правой ладонью разотрите тыльную поверхность левой кисти, переплетая пальцы, и наоборот



Переплетите пальцы, растирая ладонью ладонь



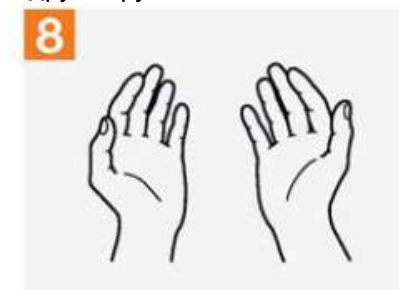
Соедините пальцы в «замок», тыльной стороной согнутых пальцев растирайте ладонь другой руки



Охватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его круговым движением; поменяйте руки



Круговым движением в направлении вперед и назад сомкнутыми пальцами правой руки потрите левую ладонь; поменяйте руки



Высушите руки

Как защитить себя во время тренировки?

- Во время тренировки избегайте физического контакта со своими сверстниками
- Не пейте из одной бутылки с другими
- Старайтесь не тренироваться слишком близко к другим спортсменам (по крайней мере, держите дистанцию в 1 метр). Не рекомендуется тренироваться группой более 3-4 человек
- Прикрывайте рот и нос салфеткой, когда вы кашляете или чихаете (не рукой)
- Если вы собираетесь тренироваться с оборудованием (палка, ракетка, трубка, очки, шлем и т. д.) продезинфицируйте его спиртом до и после использования
- Избегайте использования тренажеров, если не знаете, был ли он предварительно продезинфицирован
- После тренировки старайтесь стирать свою одежду и другие материалы, которые вы использовали, в горячей воде (60-90°C) в течение примерно двух часов с обычным моющим средством. Также предметы для тренировки, которое нельзя мыть с использованием спирта

Что такое коронавирус?

- **Коронавирусы** - это большое семейство вирусов, которые могут вызывать респираторные заболевания у людей.
- Распространение коронавируса началось в Ухане (Китай) в декабре 2019 года.
- Коронавирус вызывает болезнь под названием COVID-19.



Каковы симптомы заболевания COVID-19?

- Наиболее распространенными симптомами являются повышенная температура, усталость и сухой кашель.
- У некоторых могут проявиться боли и недомогания, заложенность носа, насморк, боль в горле или диарея.
- Большинство людей (около 80%) выздоравливают без лечения.
- У пожилых или людей с ослабленным здоровьем могут возникнуть трудности с дыханием, которые потребуют медицинской помощи.

Советы по питанию

- При меньшем количестве тренировок постарайтесь регулировать потребление калорий. Чем меньше энергии тратите, тем меньше вам нужно калорий. Вы можете контролировать свой вес каждые 5 дней.
- Если вы остаетесь дома, избегайте употребления переработанных продуктов (шоколад, сосиски, пирожные, масло и т.д.)
- Питайтесь здоровой пищей. Находите время, чтобы готовить блюда из овощей.
- Увеличьте потребление продуктов, которые стимулируют вашу иммунную систему. Витамины А, С и Е действуют как антиоксиданты для защиты и укрепления иммунной системы: тыква, морковь, редька, капуста, цветная капуста, брокколи, красные фрукты, апельсины, мандарины и т.д.
- Поддерживайте потребление белка (яйца, молочные продукты)
- Пейте больше воды, чем обычно. Вы можете поставить себе цель - пить 2,5-3 л в сутки



Советы по сну

- Используйте возможность восстановить сон. Спите 7-9 часов, это было бы идеально
- Избегайте изменения вашего обычного графика сна. Если вы тренируетесь рано утром, продолжайте дальше по расписанию, так вы легко сможете вернуться к привычному графику
- Проветривайте и делайте уборку в своей комнате каждый день. Стирайте простыни в горячей воде (60С°) каждые 5 дней



Советы: Как настроить себя

- Спрашивайте себя, что с нами происходит, можем ли мы с этим что-нибудь сделать? И если ответ положительный, сосредоточьтесь на том, что можно сделать. Если мы посвящаем энергию и внимание вещам, которые от нас не зависят и на которые мы не можем влиять, то мы теряем нашу энергию и наши возможности и беспокойство растет
- Наблюдайте за ситуацией на расстоянии (воображайте, что вы пролетаете над волнующими вас проблемами, как если бы вы были орлами, или подумайте о том, что будет нас волновать через 10 лет)
- Избегайте перегруза информацией. Постоянный чрезмерный онлайн-мониторинг новостей не сделает вас лучше информированными.
- Сопоставляйте информацию, которой Вы делитесь в соцсетях, с официальными источниками. Прежде чем отправить что-нибудь убедитесь в том, что информация исходит из официальных источников. Например, Министерства здравоохранения, профессиональных ассоциаций здравоохранения, официальных учреждений, Всемирной организации здравоохранения и т.д.
- Сохраняйте позитивный настрой для будущих соревнований. Мы не знаем, что будет дальше, но мы знаем, что можем работать, чтобы хорошо подготовиться.
- И прежде всего, будьте осторожны с отрицанием действительности. Страх может заставить нас вести себя импульсивно, отвергая или дискриминируя близких

Советы по расписанию и организации себя и своего времени

Вот некоторые рекомендации и психологические упражнения, которые могут вам помочь...

- Установите расписание
- Разграничьте занятия дома с понедельника по пятницу от занятий на выходных
- Созванивайтесь со своей семьей, друзьями, тренерами, коллегами по видеосвязи Skype, Facetime или Whatsapp
- Примите призыв «оставайтесь дома» как возможность вырасти на эмоциональном и личностном уровне. Давайте приступим прямо сейчас!
- Ты спортсмен, ты привык к трудностям и адаптации к новым обстоятельствам.

Как вы собираетесь все организовать ?

Вот пример того, как вы можете организовать свою неделю, разбив на дни и занятия

Начните создавать свой график!

Расписание	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Тренировка дома							
Учеба							
Сон							
Видеоигры							
Фильмы, Netflix..							
Чтение							
Skype, Facetime,...							
Медитация							

Будьте в курсе новостей:

COVID-19 website: <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

WHO Travel Advice: <https://www.who.int/ith/en/>



Fina

WATER IS OUR WORLD
