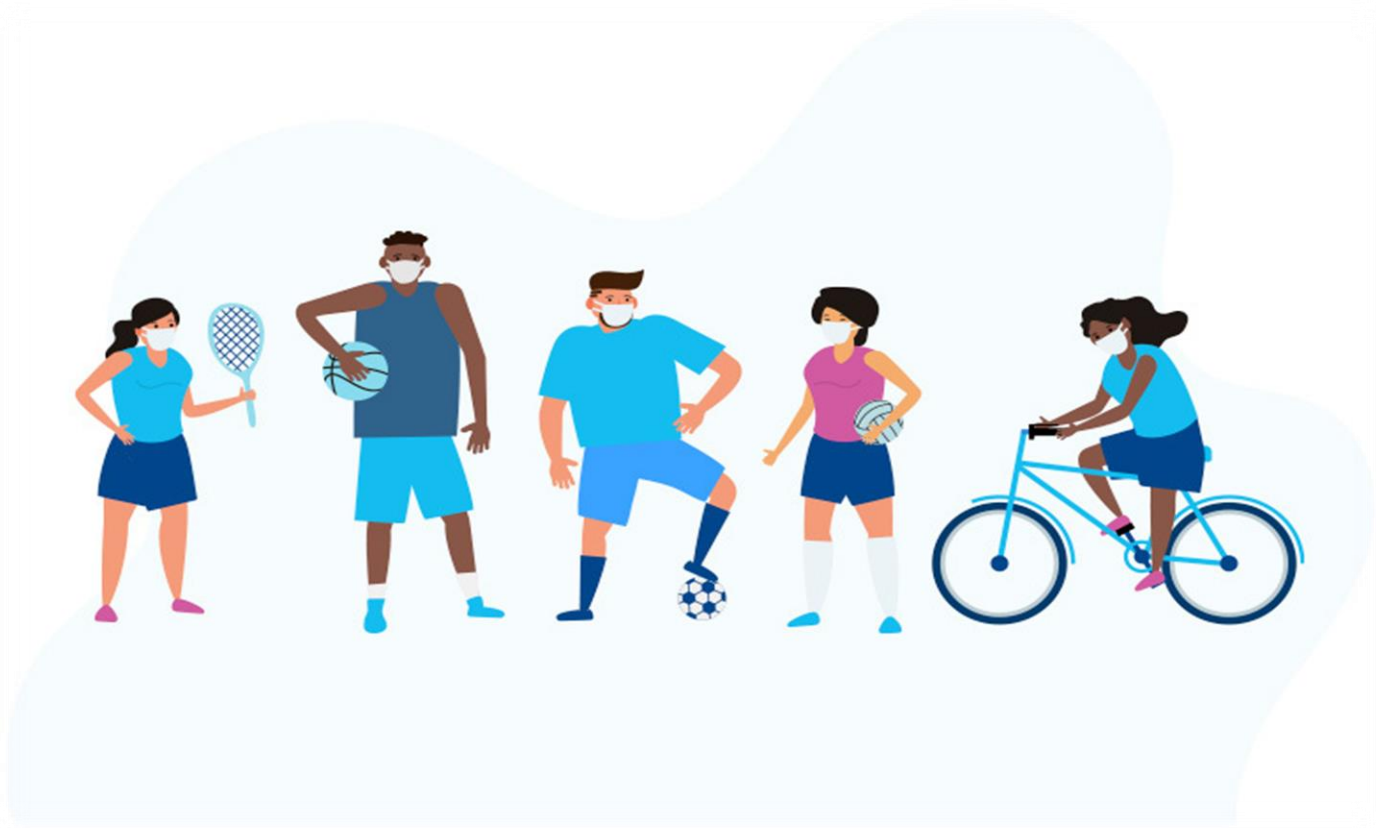


## TARPTAUTINIS INTERREG PROJEKTAS „TARPVALSTYBINIS SOCIALINIŲ RYŠIŲ STIPRINIMAS“

*Covid-19 pandemijos valdymo strategija Šalčininkų rajono sporto sektoriuje*





## TURINYS

IŽANGA.....	3
2. PANDEMIJOS POVEIKIS SVEIKATAI ŠALČININKŲ RAJONE.....	9
2.1. Covid-19 pandemijos pradžia ir poveikis.....	9
2.2. Covid-19 pandemijos valdymas Šalčininkų rajone .....	9
2.4. Tarptautinis projektas „Tarpvalstybinis socialinių ryšių stiprinimas“ sporto sektoriuje.....	14
3. COVID-19 PANDEMIJOS VALDYMO STRATEGIJA ŠALČININKŲ RAJONO SPORTO SEKTORIJE	16
3.1. Covid-19 pandemijos prevencija sportuojant.....	16
3.2. Covid-19 pandemijos rizikų sporto sektoriuje valdymo planas LT-PL.....	19
SUMMARY	

## IŽANGA

2020 m. pradžioje kilusi Covid-19 pandemija – tai aplinkybė, apsunkinanti Jungtinių Tautų (toliau – JT) Tarptautiniame ekonominių, socialinių ir kultūrinių teisių pakte (toliau - TESKTP, Paktas) įtvirtintos žmogaus teisės turėti kuo geriausią fizinę ir psichinę sveikatą įgyvendinimą. Pasaulio sveikatos organizacijos (toliau – PSO) pagrindinis tikslas, įtvirtintas organizacijos konstitucijoje, taip pat yra siekti, kad ši žmogaus teisė būtų kuo geriau realizuota. Pažymėtina, kad fiziniam aktyvumui ir aukšto meistriškumo sportui palankios sistemos kūrimas yra vienas iš Lietuvos Vyriausybės prioritetų. Šis tikslas įtvirtintas įvairiuose strateginiuose šalies dokumentuose, pavyzdžiui, 2021–2030 m. nacionaliniame pažangos plane.<sup>1</sup> Vienas iš plano uždavinių taip pat yra skatinti sveikatos tausojimą ir stiprinimą, keisti žmonių gyvenimo būdą, elgseną, ugdyti atsakingą požiūrį į sveikatą, didinti vaikų ir suaugusiųjų fizinį aktyvumą.

Tarptautinės organizacijos pripažįsta, kad sportas tampa dar svarbesnis šalims susidūrus su Covid-19 sukelta krize ir ragina skirti ypatingą dėmesį aukšto meistriškumo sportui ir fizinio aktyvumo skatinimui, integruoti priemones į nacionalines tvaraus vystymosi strategijas. Esant griežtam ekstremalios situacijos valdymui atsirado daug apribojimų, tokių kaip sporto klubų uždarymas, grupinių užsiėmimų atšaukimas, todėl žmonės buvo skatinami kuo daugiau judėti lauke, atvirose vietose, kuriose nėra žmonių susibūrimų, paprasčiau vengti nereikalingų kontaktų.

Mokslininkai teigia, jog fizinis aktyvumas padeda kontroliuoti nerimą, depresiją, taip pat turi didelę naudą širdies sveikatai, kūnui ir protui, padeda užkirsti kelią neužkrečiamoms ligoms, tokioms kaip širdies ir kraujagyslių ligos, vėžys ir diabetas. Fizinis aktyvumas stiprina mąstymo, mokymosi ir sprendimų priėmimo įgūdžius, užtikrina sveiką jaunimo augimą ir vystymąsi.

Šalčininkų rajono savivaldybės administracija 2020 m. pasirašė finansavimo sutartį su Vidaus reikalų ministerija dėl tarptautinio projekto „Tarpvalstybinis socialinių ryšių stiprinimas“ įgyvendinimo. Du pasienio partneriai – Šalčininkų rajono ir Lenkijos Grajevo savivaldybės inicijavo bendrą projektą, kurio tikslas – stiprinti tarpvalstybinį bendradarbiavimą, siekiant plėtoti kokybiškesnes viešąsias paslaugas. Abu partneriai siekia, kad bendruomenės aktyviai dalyvautų sporte ir sustiprintų socialinius ryšius. Tarpvalstybiniai partneriai supranta, kad Covid-19 nebus paskutinė pandemija, su

---

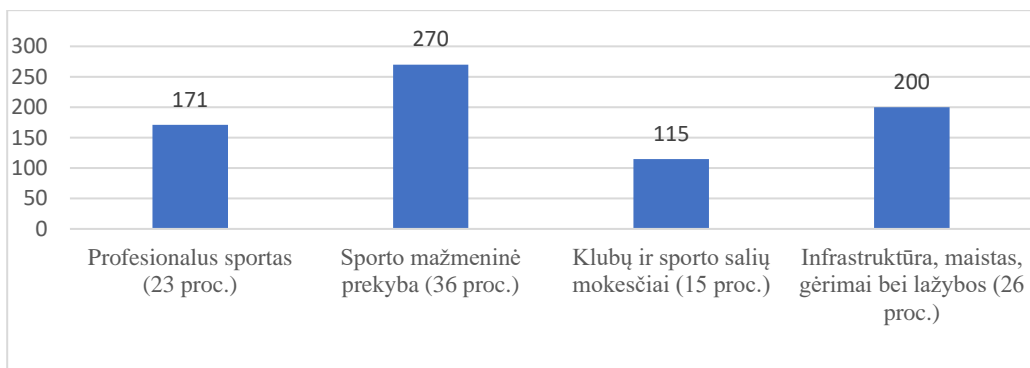
<sup>1</sup> <[998 Dėl 2021–2030 metų Nacionalinio pažangos plano patvirtinimo \(lrs.lt\)](#)>

kuria pasauliui, įskaitant abu projekto partnerius, teks susidurti, todėl buvo parengta „Covid-19 pandemijos valdymo strategija Šalčininkų rajono sporto sektoriuje“.

## 1. PANDEMIJOS POVEIKIS SPORTO SEKTORIUI

Pasaulinė sporto rinka vertinama (2020 m. duomenimis) apie 756 milijardais dolerių. Europai nuo šio skaičiaus tenka 250 milijardų, Jungtinėms Amerikos Valstijoms (toliau – JAV) – apie 420 milijardų. Likusi dalis siejama su Kinija, kurios sporto rinka laikoma viena sparčiausiai augančių rinkų pasaulyje. Iki pandeminiu laikotarpiu sporto rinkoje kasmet buvo fiksuojamas nuoseklus augimas.

Susitelkiant vien ties Europos Sąjunga (toliau – ES), sporto sektorius yra lygus žemdirbystės, miškininkystės ir žuvininkystės sektoriams kartu sudėjus. Pažymėtina, kad ES kas 47 EUR yra uždirbamas sporto sektoriuje, o kas 37 dirbantysis yra įdarbintas būtent šiame sektoriuje. Sporto sektoriuje dirba virš 5 milijonų žmonių (kas sudaro beveik 3 proc. visų dirbančiųjų). Be to, didelių sporto renginių (pvz., Tokijo Olimpinės žaidynės, Vimbldono ir Formulės 1 čempionatai, įvairūs futbolo čempionatai ir kt.) atšaukimas reiškia, kad daugeliu atveju netenkama didelių pajamų iš turizmo. Pavyzdžiui, vien 2016 m. vykusios Olimpinės žaidynės Rio de Žaneire pritraukė apie 1 mln turistų. Pažymėtina, kad pandemija neigiamai įtakojo ne tik elitinius sporto klubus, aukšto meistriškumo sporto varžybų organizavimą. Sportas, tiek profesionalus, tiek mėgėjiškas, abu vaidinantys svarbų vaidmenį ekonomikoje, patyrė milžiniškus nuostolius. Dėl šios priežasties, nenuostabu, kilusi Covid-19 pandemija turėjo drastiškų pasekmių tiek stambiam, tiek smulkiam su sportu susijusiam verslui – bankrutavo ir/arba ant bankroto ribos atsidūrė nemažai sporto klubų/sporto salių, sporto prekių gamyba ir prekyba užsiimančių verslų ir kt. Be to, neigiamos pasekmės nuvilnijo į kitus sektorius. Pavyzdžiui, nevykstant varžyboms, transliuotojai neteko pajamų iš reklamos ir kt. Šis nuostolius patyrusių sektorių sąrašas nėra baigtinis.



### 1 pav. Pajamų šaltiniai sporto sektoriuje

Šaltinis: [Coronavirus' economic impact on the Sports Industry - Sports Venue Business \(SVB\)](#)

Atsižvelgiant į susiklosčiusią situaciją, buvo ieškoma priemonių, galinčių padėti sporto sektoriui „išgyventi“ pandemiją. 2020 m. Europos Komisija (toliau – EK) parengė studiją, kurioje siekiama įvertinti ekonominį Covid-19 poveikį sporto sektoriui ir pateikti rekomendacijas efektyviam situacijos valdymui. Studijoje išskiriami įvairiose šalyse taikyti pagalbos mechanizmai. Pavyzdžiui, Olandijos vyriausybė karantino metu sporto klubams kompensavo su nuoma susijusias išlaidas. Sėkmingu pagalbos vietos savivaldos lygmeniu pavyzdžiu pateikiama Vilniaus miesto savivaldybė, kuri įvairias sporto organizacijas atleido nuo nuomos bei žemės mokesčių, sporto įrangos nuomos ir kt. Pabrėžiant ypatingą sporto socialinį, kultūrinį ir kt. vaidmenį, JT taip pat primygtinai ragino valstybes imtis veiksmų, siekiant skatinti fizinį aktyvumą, kaip priemonę valdyti stresą ir atsparumą ligoms, mokslo ir kitas institucijas – plėtoti tyrimus, rengti gaires, galinčias padėti valdžios atstovams lengviau užtikrinti gerbūvį savo šalyse ir kt.<sup>2</sup> Rekomendacijas teikė visos didžiausios tarptautinės organizacijos su PSO priešakyje.

---

<sup>2</sup> < [The impact of COVID-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development | DISD \(un.org\)](#)>  
<[The impact of COVID-19 on sport, physical activity \(un.org\)](#)>



Nepaisant skaičiuojamų didelių nuostolių, tuo pat metu pripažįstama, kad pandemija sporto sektoriuje paskatino inovacijas ir naujų galimybių kūrimą. Pavyzdžiui, pasitelkiant įvairias nuotolines transliacijas, GPS ir kitas technologijas buvo išbandytos virtualios dviratininkų varžybos, kai priešininkai rungtyniavo ne tik ne toje pačioje arenoje, bet ir skirtingose šalyse.<sup>3</sup>

Vis dėlto, viena pagrindinių priežasčių paskatinusių pokyčius aptariamame sektoriuje – pagerėjus epidemiologiniams rodikliams atsiradusi būtinybė grįžti prie „normalybės“. Paradoksalu, bet „išėjimas“ iš pandemijos sukėlė ne mažiau iššūkių negu pati pandemija. Pavyzdžiui, 2020 m. JAV atliktų apklausų rezultatais, apie 60 proc. amerikiečių iki pandemijos turėjusių sporto klubų narystes, neketino šių narystių išsaugoti/atnaujinti pandemijai pasibaigus. Panašios išvados padarytos ir Europoje, pavyzdžiui, Vokietijoje atliktų tyrimų metu.<sup>4</sup> Tai lėmė tokie veiksniai kaip atrasti nauji, nieko nekainuojantys būdai išlikti aktyviems, pavyzdžiui, bėgiojimas, vaikščiojimas, sportavimas namuose naudojantis mobiliosiomis, sportuojantiems skirtomis programėlėmis, taip pat įsigyta nuosava įranga.

<sup>3</sup> <[The future of sport in a post COVID-19 world \(mmu.ac.uk\)](http://mmu.ac.uk)>

<sup>4</sup> <[Impact of the COVID-19 Pandemic on Sports Clubs | International Council of Sport Science and Physical Education \(icsspe.org\)](https://www.icsspe.org/)>

Be to, dalis sportuojančių, nepaisant sugriežtintų higienos normų laikymosi klubuose, vengia didesnio susibūrimo vietų bijodami užsikrėtimo koronavirusine infekcija. Kitais žodžiais tariant, stipriai pasikeitė žmonių sportavimo įpročiai ir sugrįžti prie ankstesnių praktikų tapo sudėtinga.

Galiausiai, būtina atkreipti dėmesį į tai, kad dėl pandemijos, karantino bendras žmonių fizinis aktyvumas labai sumažėjo. Europos Tarybos (toliau -ET) pateikiamais duomenimis, iki pandemijos, karantino paskelbimo, vidutinis ES pilietis aktyviai judėdavo vidutiniškai 3,8 val. per savaitę. 2020 m. kovo-balandžio mėn. šis skaičius sumažėjo iki 2,8 val. per savaitę. Atkreipiamas dėmesys į tai, kad atšaukus griežtus ribojimus, prie ankstesnių judėjimo/sportavimo įpročių grįžo tik trečdalis žmonių.<sup>5</sup>

Sportas, be visa kita, yra siejamas su sociumu, buvimu bendruomenės dalimi, teigiamomis emocijomis. Todėl dėl pandemijos, karantino įvesti apribojimai, negalėjimas užsiimti sportine veikla ir/ar dalyvauti varžybose, turėjo rimtų tiek fizinių, tiek psichologinių pasekmių sveikatai, kurios jaučiamos ir pandemijai nuschūgus.

---

<sup>5</sup> <[Results \(coe.int\)](#)>

## **2. PANDEMIJOS POVEIKIS SVEIKATAI ŠALČININKŲ RAJONE**

### **2.1. Covid-19 pandemijos pradžia ir poveikis**

Covid-19 pandemijos pradžia siejama su 2019 m. gruodžio mėnesį Kinijos Hubėjaus provincijos Vuhanio mieste fiksuotais žmonių užsikrėtimo koronavirusine infekcija atvejais. 2020 m. kovo mėnesį PSO, užfiksavus 100000 šios ligos atvejų 90 skirtingų pasaulio šalių, paskelbė Covid-19 (kitai – SARS-CoV-2) pasauline pandemija. Informacijos apie ligos ilgalaikį poveikį žmogaus sveikatai vis dar nėra daug, tačiau žinoma, kad sirgimas šia infekcija gali, šalia plaučių pažeidimų, turėti neigiamų neurologinių, kardiologinių, hematologinių padarinių, sutrikdyti inkstų funkciją ir t.t. Pažymėtina, kad moksliniais tyrimais nustatyta, jog žmogaus ankstesnis fizinis aktyvumas yra tiesiogiai susijęs su lengvesne sirgimo Covid-19 forma, gali būti laikomas prevencine priemone. Be to, sportavimas padeda organizmui lengviau atsistatyti persirgus koronavirusine infekcija, taip pat išvengti liekamųjų reiškinių sveikatai.<sup>6</sup>

Nuo 2019 m. gruodžio 31 d. iki 2022 m. rugsėjo 16 d. pasaulyje iš viso užregistruoti 611083 836 laboratoriškai patvirtinti Covid-19 atvejai, tarp kurių buvo ir 6523528 mirties atvejai. Europoje užregistruoti 166018829 atvejai, iš jų 1143867 mirtini. Lietuvoje - 1233862 patvirtinti atvejai, iš jų 9304 mirtini.<sup>7</sup>

### **2.2. Covid-19 pandemijos valdymas Šalčininkų rajone**

Nuo pandemijos pradžios koronavirusine infekcija Šalčininkų rajone iš viso užsikrėtė 10612 žmogus. Iš jų – 9523 pirminiai atvejai, antriniai – 1081 susirgimas. Rajone taip pat fiksuoti ir 8 tretiniai t.y., kai tas pats asmuo sirgo 3 kartus, atvejai.

Pandemijos laikotarpiu sveikatos apsaugos sritis susidūrė su didžiuliais iššūkiais. Nepaisant susiklosčiusios sudėtingos situacijos, pandemijos metu kiek įmanoma operatyviai ir sklandžiai rajone buvo vykdomi visi keliami reikalavimai: dar 2020 m. įkurta Karščiavimo klinika bei mobilus punktas,

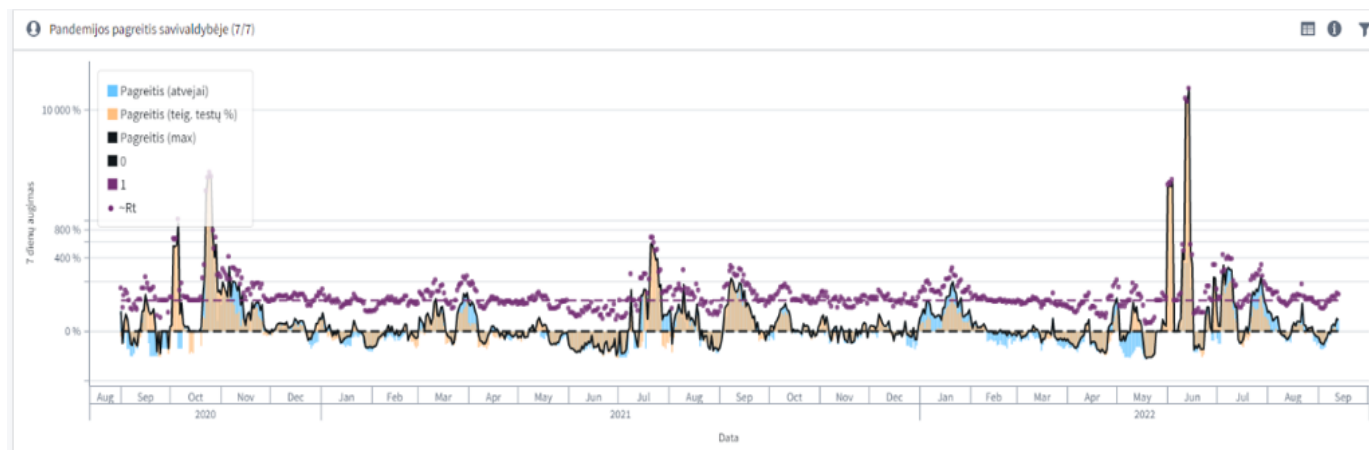
<sup>6</sup> <[Post-COVID-19 Syndrome and the Potential Benefits of Exercise - PubMed \(nih.gov\)](#)>

<sup>7</sup> <[SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS EKSTREMALIŲ SVEIKATAI SITUACIJŲ CENTRAS - Naujienos » COVID-19 statistika Lietuvoje \(atnaujinta 2022.09.16\) \(sam.lt\)](#)>

2021 m. lapkričio-gruodžio mėn. veikė Covid-19 ligos skyrius, skirtas užsikrėtusiems koronaviruso infekcija slaugos ir palaikomojo gydymo pacientams, taip pat organizuotas sergančiųjų izoliavimas ir pavėžėjimas, migrantų sveikatos priežiūra.

Šalčininkų rajono savivaldybės administracija, vykdydama Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro – valstybės lygio ekstremaliosios situacijos valstybės operacijų vadovo sprendimus įsteigė:

- **Šalčininkų karščiavimo kliniką**, per metus aptarnauti karščiuojantys 1024 pacientai iš kurių pusei patvirtinta Covid-19.
- **Šalčininkų mobilus tyrimų punktas**, pradėjo veikti 2020 m. lapkričio 13 d., per 2021 m. paimti iš 6420 asmenų PGR tyrimai koronaviruso infekcijai nustatyti, tai asmenys, kurie galimai turėjo artimą kontaktą su sergančiu, pajutę Covid-19 ligai būdingus simptomus. Profilaktiškai išsityrė greitaisiais antigenų testais 7768 asmenys.
- Asmenims, kurių sąlygos neatitiko izoliacijos reikalavimų, galėjo pasinaudoti Šalčininkų rajono savivaldybės administracijos skirtomis patalpomis asmenų izoliacijai Šalčininkų Jano Sniadeckio gimnazijoje bei Vladislavo Kozakevičiaus laisvalaikio ir sporto centre, (iš viso 93 vietos). Šia paslauga pasinaudojo 52 asmenys. Visiems apgyvendintiems asmenims buvo organizuotas maitinimas.
- Asmenims, neturintiems galimybės nuvykti į Mobilų tyrimų patikrinimo punktą, ar Šalčininkų karščiavimo kliniką, neturintiems galimybės grįžti iš Covid-19 skyrių, suteikiama pavėžėjimo paslauga. Per visą pandemijos laikotarpį iš viso nuvažiuoti 67000 kilometrai, paslaugą gavo 685 asmenų.



**2 pav. Pandemijos dinamika Šalčininkų raj. 2020 m rugpjūčio – 2022 m. rugsėjo mėn.**

Šaltinis: Lietuvos statistikos departamentas

Gyventojai, naudojantis įvairiais informacijos kanalais, buvo informuojami apie Covid-19 prevencines priemones: skiepytis pasirinktomis vakcinomis vakcinavimo punktuose, jaučiantiems ūmios viršutinių kvėpavimo takų infekcijos požymius – likti namuose, kruopščiai dezinfekuoti rankas, įvairius paviršius, nešioti medicininės kaukes, dažnai jas keisti ir kt.

### 2.3. Visuomenės sveikatos situacija Šalčininkų rajone

Pažymėtina, kad pandeminiu ir post-pandeminiu laikotarpiu Šalčininkų rajono savivaldybėje, kaip ir ankstesniais metais, toliau vykdyta pirminė, antrinė asmens ir visuomenės sveikatos priežiūra. Asmens sveikatos priežiūros paslaugas savivaldybės teritorijoje 2021 m. teikė:

- **Pirminio lygio asmens sveikatos priežiūros paslaugas teikiančios įstaigos:**
  - VšĮ „Šalčininkų pirminės sveikatos priežiūros centras“
  - VšĮ „Eišiškių asmens sveikatos priežiūros centras“
  - UAB „Jašiūnų šeimos klinika“
  - UAB „Eišiškių šeimos medicinos centras“
- **Skubiosios medicinos paslaugas teikė:**
  - VšĮ „Šalčininkų pirminės sveikatos priežiūros centro greitosios medicinos pagalbos skyrius“
- **Antrinio lygio asmens sveikatos priežiūros paslaugas teikianti įstaiga:**

- „VšĮ Šalčininkų rajono savivaldybės ligoninė“

Be to, birželio mėn. Savivaldybės tarybos sprendimu patvirtinta visuomenės sveikatos rėmimo specialioji programa, finansuojama iš Šalčininkų rajono aplinkos apsaugos rėmimo lėšų. Pagal šią programą 2021 m. finansuota 13 projektų, kuriuos vykdė Šalčininkų rajono ugdymo įstaigos, bendruomenės, organizacijos, kurių metu skatinta sveika gyvensena, gyventojų judrumas ir kitos sveikatą stiprinančios priemonės. Projektams skirta 6200 Eur.

Vis dėlto, Šalčininkų raj. savivaldybės visuomenės sveikatos centro parengtos 2020 m. ataskaitos duomenimis, mirtingumas nuo kraujotakos sistemos ligų 2020 m. Šalčininkų rajono savivaldybėje sudarė 55 proc. bendro mirtingumo, lyginant su kitomis savivaldybėmis situacija yra prasčiausia. Šalčininkų raj. gyventojų dalyvavimas prevencinėje širdies kraujagyslių ligų programoje taip pat yra vienas mažiausių lyginant su kitomis savivaldybėmis. Stebima neigiama tendencija – programoje dalyvaujančių asmenų skaičiaus sumažėjimas. Be to, ataskaitoje taip pat akcentuojama būtinybė skatinti sveiką gyvenimo būdą mokyklinio amžiaus vaikų tarpe. Lyginant su kitomis savivaldybėmis, Šalčininkų raj. moksleivių gyvenenos tyrimo rezultatai atspindi geresnę situaciją pagal 9 rodiklius. Moksleiviai linkę vertinti savo sveikatą, išvaizdą geriau ir jaučiasi laimingesni. Lyginant su kitomis savivaldybėmis yra fiziškai aktyvesni, dažniau valgo vaisius ir papildomai nededa druskos į paruoštą maistą. Vis dėlto, pabrėžiama, kad būtina toliau skatinti jaunimą laikytis sveikos gyvensenos, išlikti fiziškai aktyviems, nes rodikliai, nors ir geresni nei kitose savivaldybėse, bet nesiekia rekomenduojamų normų. Be to, nurodoma, kad vis dar problemišku išlieka alkoholio ir tabako gaminių vartojimas mokinių tarpe.

### 1 lentelė. Mokyklinio amžiaus vaikų gyvenenos rodiklių profilis

RODIKLIS	Savivaldybės rodiklis	Lietuvos rodiklis	Santykis: savivaldybė/Lietuva
<b>Palyginimas su 2016 m. tyrimo duomenimis, rodiklis: ↑ - gerėja ↔ nekinta ↓ blogėja</b>			
Mokyklinio amžiaus vaikų (MAV), kurie kasdien, ne pamokų metu, sportuoja apie 60 min. ir ilgiau, dalis (%)	↑ 19.6	13.6	1.4
MAV, kasdien valgančių pusryčius, dalis (%)	↑ 40.6	45.4	0.9
MAV, kurie bent kartą per dieną valgo vaisius, dalis (%)	↔ 36.8	34.7	1.1
MAV, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves, dalis (%)	↓ 30.5	32.3	0.89
MAV, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą rūkė tabako gaminius, dalis (%)	↑ 9.5	12.7	0.75

MAV, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą rūkė elektronines cigaretes, dalis (%)	↓	20,4	20,1	1.01
MAV, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą rūkė tabako gaminius, dalis (%)	↑	6,1	7	0.98
MAV, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą rūkė elektronines cigaretes, dalis (%)	↓	12,6	12,2	1.03
MAV, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis (%)	↓	27,9	21,9	1.3
MAV, kurie per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo alkoholinius gėrimus, dalis (%)	↓	13,5	10,6	1.27
MAV, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo kanapes, dalis (%)	↓	2,4	3,2	0.75
MAV, kurie bent kartą per savo gyvenimą vartojo kitus narkotikus nei kanapes, dalis (%)	↔	1,4	1,8	0.77
MAV, kurie vidutiniškai 4 ir daugiau valandų per dieną žiūri televizorių, žaidžia kompiuteriu, dalis (%)	↓	27,3	23,3	1.17
MAV, iš kurių tyčiojosi per paskutinius du mėnesius, dalis (%)	↑	38	33	1.15
MAV, kurie patys tyčiojosi iš kitų vaikų per paskutinius du mėnesius, dalis (%)	↑	34,5	24,9	1.39
MAV, kurie valosi dantis šepetėliu ir pasta dažniau nei kartą per dieną, dalis (%)	↑	51,2	57	0.89
MAV, kurie visada tamsiuoju paros metu būdami lauke nešioja atšvaitus, dalis (%)	↔	31,6	25,6	1.23
MAV, kurie visada segi saugos diržą važiuodami automobilyje, dalis (%)	↔	69,2	80,3	0.86
MAV, kurie jaučiasi labai laimingi/pakankamai laimingi galvodami apie savo dabartinį gyvenimą, dalis (%)	↓	78,2	73,2	1.07
MAV, kurie savo sveikatą vertina puikiai arba gerai, dalis (%)	↔	82	79,8	1.03
MAV, kurie 5 ir daugiau dienų mankština ar sportuoja bent 60 minučių (skaičiuojant kartu su fiz. ugdymo pamokomis), dalis (%)		44,2	38,1	1.16
MAV, kurie bent kartą per dieną valgo saldumynus, dalis (%)		20,9	17,4	1.2
MAV, kurie bent kartą per dieną geria gazuotus saldžiuosius gėrimus, dalis (%)		15,1	10,6	1.42
MAV, kurie bent kartą per savaitę geria energinius gėrimus, dalis (%)		18,7	16,9	1.11
MAV, kurie papildomai nededa druskos į paruoštą maistą, dalis (%)		42,1	36,7	1.15
MAV, kurie per paskutines 30 dienų patyrė patyčias per socialinius tinklus, elektroniniu paštu ar telefonu, dalis (%)		11,6	9,3	1.25
MAV, kurie per paskutinius 12 mėnesių patyrė patyčias per socialinius tinklus, elektroniniu paštu ar telefonu, dalis (%)		15,6	15,9	0.98
MAV, kuriuos per paskutinius 2 mėnesius mušė ar kitaip fiziškai baudė tėvai, dalis (%)		10,7	8,2	1.31
MAV, kurie visada dėvi šalną važiuodami dviračiu, dalis (%)		5,9	8,2	0.72
MAV, kurie jaučiasi saugūs namų aplinkoje, dalis (%)		94,1	96,2	0.98
MAV, kurie jaučiasi saugūs mokyklos aplinkoje, dalis (%)		85,7	85,3	1.01
MAV, kurie yra patenkinti savo išvaizda, dalis (%)		46,1	40,8	1.13

Šaltinis: Šalčininkų rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras

Svarbu pažymėti, kad Lietuvoje bendras moksleivių fizinis aktyvumas yra pasiekęs kritinę ribą. PSO analizės duomenimis, Lietuvoje vaikų ir paauglių fizinis aktyvumas yra vienas žemiausių tarp ES šalių – vos 10 proc. Pagal 2020 m. Higienos instituto duomenis, fiziškai aktyvūs po pamokų (ne mažiau 60 min kasdien) yra vos 13,6 proc. mokinių.<sup>8</sup> Tai, kaip rodo atliktų mokslinių tyrimų rezultatai, neabejotinai turės/turi neigiamų pasekmių mokinių sveikatai. Covid-19 pandemija dar labiau pablogino esamą situaciją. Pandemija turėjo neigiamos įtakos vaikų ir paauglių psichinei sveikatai. Šioje srityje visame pasaulyje atliktas ne vienas mokslinis tyrimas. Apibendrinus virš 100 aktualia tema visame pasaulyje atliktų studijų rezultatus nustatyta, kad ryškūs nerimo ir depresijos simptomai pasireiškė bent 10-30 proc., o kartais 50 proc., tiriamųjų. Dažniausiai simptomai pasireiškė vyresnių paauglių, ypač mergaičių, atveju.<sup>9</sup> Kaip viena iš efektyviausių priemonių šiems simptomams valdyti įvardijamas fizinis aktyvumas. Tai patvirtina ir Lietuvoje atliktų tyrimų rezultatai.<sup>10</sup>

Apibendrinant tai, kas pasakyta, tiek pandeminiu, tiek po-pandeminiu laikotarpiu išlieka būtinybė skatinti įvairaus amžiaus rajono gyventojų fizinį aktyvumą, įtraukti juos į sporto veiklas, mokyti sveikai gyventi. Taip pat būtina nusimatyti rizikų valdymo planą tiems atvejams, jeigu blogėjant epidemiologiniams rodikliams tektų grįžti prie griežtesnių ribojimų, atitinkamai skatinančių mažesni fizinį aktyvumą ir gilinančių jau egzistuojančias visuomenės sveikatos problemas.

#### **2.4. Tarptautinis projektas „Tarpvalstybinis socialinių ryšių stiprinimas“ sporto sektoriuje**

Lietuvos ir Lenkijos pasienis yra viena rečiausiai apgyventų periferinių ES teritorijų. Regionas susiduria su įvairiomis socialinėmis ir ekonominėmis problemomis, kurias spręsti galėtų padėti tarptautinis bendradarbiavimas. Šiuo metu šiam bendradarbiavimui, be kitų priežasčių trukdo institucinių sprendimų Lenkijoje ir Lietuvoje nesuderinamumas, taip pat nepakankamas administracinis potencialas abipus sienos. Iki šiol šiame regione nebuvo jokios aiškios tarptautinio bendradarbiavimo su kaimynais strategijos.

Įgyvendinant projektą „Tarpvalstybinis socialinių ryšių stiprinimas“ du pasienio partneriai – Šalčininkų rajono ir Grajevo savivaldybės išsikėlė tikslą stiprinti tarpvalstybinį bendradarbiavimą,

<sup>8</sup> <[2020 vaiku gyvenamosios rodiklių suvestinė-ataskaita \(lr.v.lt\)](#)>

<sup>9</sup> <[Psychological Impact of COVID-19 on Children and Adolescents: A Systematic Review - Nishtha Chawla, Ashlyn Tom, Mahadev Singh Sen, Rajesh Sagar, 2021 \(sagepub.com\)](#)>

<sup>10</sup> <[Predictors of Adolescent Depressive Symptoms - PMC \(nih.gov\)](#)>

siekiant plėtoti kokybiškesnes viešąsias paslaugas. Abu partneriai siekia, kad bendruomenė aktyviai dalyvautų sporte ir sustiprintų socialinius ryšius, kas pandeminiomis ir po-pandeminėmis sąlygomis, kaip išdėstyta ankstesniuose skyriuose, įgavo ypatingą svarbą. Projekto veiklų metu bendruomenės nariams numatyti mokymai, kaip pandemijos metu užtikrinti saugų aktyvų laisvalaikį. Bus organizuojamos sporto stovyklos jaunimui, krepšinio varžybos suaugusiems, tarpvalstybinis vaikų maratonas, tarptautinių šeimų teniso varžybos bei futbolo varžybos savivaldybių darbuotojams. Projekto tikslinėmis grupėmis įvardijama - tarpvalstybinės savivaldybės, jų bendruomenės bei nevyriausybinių organizacijos. Projekto įgyvendinimo metu prie Šalčininkų rajono Vladislavo Kozakevičiaus laisvalaikio ir sporto centro Šalčininkėlių kaime bus įrengtos dvi aikštelės (universalios sporto ir teniso aikštelės) bei sutvarkyta infrastruktūra.

Atsižvelgiant į tai, kad Covid-19 pandemija gali vėl sustiprėti, pavyzdžiui, dėl viruso mutacijų, bei tai, kad ši pandemija nebus paskutinė pandemija, su kuria teks susidurti, kaip neatsiejama projekto dalis/išeities taškas kuriama „Covid-19 pandemijos valdymo strategija Šalčininkų rajono sporto sektoriuje“.

### 3. COVID-19 PANDEMIJOS VALDYMO STRATEGIJA ŠALČININKŲ RAJONO SPORTO SEKOTRIUJE

#### 3.1. Covid-19 pandemijos prevencija sportuojant

Šiuo metu dėl epidemiologinės situacijos šalyje sumažėjo tiek pavienių asmenų, tiek visos populiacijos fizinis aktyvumas. Vis dėlto, būtent dabar itin svarbu išlaikyti tinkamą fizinę ir psichinę sveikatą, todėl tiek vaikai, tiek suaugusieji turi būti kiek įmanoma labiau fiziškai aktyvūs. Tikslinga paminėti, kad fiziškai aktyvūs žmonės paprastai būna geresnės nuotaikos, pozityvesnės nuomonės apie gyvenimą, darbą, politiką, sportuojantys mokiniai geriau mokosi, pasižymi aukštesne saviverte, rečiau turi žalingų įpročių.

#### 2 lentelė. Šalčininkų rajone registruoti sporto klubai

Eil. Nr.	Sporto klubas
1.	Šalčininkų rajono sporto klubas „Jaunystė“
2.	Šalčininkų rajono kūno kultūros draugija „Sokol“
3.	Šalčininkų J. Sniadeckio vidurinės mokyklos sporto klubas „Olimpas“
4.	Šalčininkų rajono sporto klubas „Visinčia“
5.	Šalčininkų rajono karatė klubas „Almida“
6.	Šalčininkų rajono sporto klubas „Eišiškės“
7.	Šalčininkų rajono jojimo sporto klubas „Pasaga“
8.	Šalčininkų rajono sporto klubas „Jaunystė“
9.	Šalčininkų teniso klubas „Relax“
10.	Dieveniškių žemės ūkio mokyklos laisvalaikio užimtumo klubas „Startas“
11.	Šalčininkų miesto rankinio sporto klubas
12.	Šalčininkų rajono žirginio sporto klubas „Mustangas“
13.	Šalčininkų rajono sporto klubas „Bogana“
14.	Jašiūnų vaikų ir jaunimo sporto klubas
15.	Motosport Malevski klubas
16.	Krepšinio klubas „BC Šalčininkai“
17.	Sporto ir laisvalaikio klubas „SPORTALIS“
18.	Baltosios Vokės futbolo klubas
19.	Šalčininkų r. Butrimonių SK „Rėžių Puntukas“
20.	Sporto klubas „FANAT-VOLLEY“
21.	Moterų tinklinio klubas „Fortūna“

Šaltinis: <https://www.salcininkai.lt/sportas/sporto-klubai/1403>

Lietuvoje rekomendacijomis, kaip Covid-19 pandemijos metu sportuoti saugiai, taip pat dalijosi įvairios šalies institucijos. Tokio pobūdžio informaciją plačiai skelbė Nacionalinis visuomenės sveikatos centras prie Sveikatos apsaugos ministerijos,<sup>11</sup> taip pat Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos specialistai<sup>12</sup>, vietos savivaldos visuomenės sveikatos centrai ir kt.

Pirmiausia, sportuojant rekomenduojama naudotis asmeniniu inventoriumi bei apranga, o kai tai neįmanoma, ir inventoriumi, prietaisais naudojasi daugiau kaip vienas mokinys ar sportuojantysis, jie turi būti valomi ir dezinfekuojami po kiekvieno panaudojimo. Taip pat turi būti dezinfekuojami ir dažnai liečiami bendro naudojimo patalpų paviršiai – durų rankenos, turėklai ir pan., užtikrinamas tinkamas ir reguliarus patalpų vėdinimas.

Vyresniems nei 6-erių metų vaikams kaukes privaloma dėvėti visose bendrose uždaroje erdvėse: rūbinėse, tualetuose, poilsio kambariuose, bendraujant su kitų vaikų tėvais, mokytojais ir treneriais. Kaukes reikia dėvėti ir tada, kai veiklos nėra intensyvios, pavyzdžiui, šaškių, šachmatų, šaudymo iš lanko, smiginio ir panašių sportinių veiklų metu. Veido kaukė turi už dengti burną ir nosį, jos nereikėtų liesti ar judinti rankomis. Drėgną kaukę reikia nedelsiant pakeisti nauja, panaudotą kaukę išmesti, o po to dezinfekuoti rankas.

Atliekant intensyvius, jėgos reikalaujančius, energingus pratimus (pvz., bėgant, šokant, kilnojant svorius ir pan.) kaukių dėvėti nereikia, tačiau būtina stengtis išlaikyti kiek įmanoma didesnius atstumus tarp sportuojančiųjų. Reikalavimai kaukių dėvėjimui skirtingais pandemijos etapais išsiskyrė, vis dėlto, visuomet, net ir susirgimų skaičiui šalyje labai sumažėjus, kaukes rekomenduojama dėvėti visais atvejais, kai įmanoma.

Draudžiama dalintis rankšluosčiais, vandens buteliukais, apranga.

Patartina kuo labiau sumažinti tiesioginį kontaktą su veiklose dalyvaujančiais kitais sportuojančiais, mokytojais, treneriais, teisėjais ir/ar kitais darbuotojais – vengti rankų paspaudimų, apsikabinimų, o varžybas, rungtynes ar kitus renginius rekomenduojama organizuoti be žiūrovų.

Apibendrinant, atsakingų Lietuvos institucijų pateikiamos rekomendacijos, skirtos saugumui sportuojant užtikrinti, atitinka tarptautinių organizacijų skelbiamas rekomendacijas, teikiami pasiūlymai remiasi gerąja praktika.

---

<sup>11</sup> <[Ka reikėtų žinoti apie sveikatos saugą sporto klubuose | Nacionalinis visuomenės sveikatos centras prie Sveikatos apsaugos ministerijos \(lr.lt\)](#)>

<sup>12</sup> <[Rekomendacijos mokinių fizinio aktyvumo veikloms pandemijos metu | Švietimo, mokslo ir sporto ministerija \(lr.lt\)](#)>

### 3 lentelė. Rekomenduojamos Covid-19 prevencinės priemonės kūno kultūros ir sporto klubuose

Eil. Nr.	Prevencinė priemonė	Aprašymas
1.	Administracijos darbuotojų nuotolinis darbas.	Darbuotojai, kuriems darbas gali būti organizuotas nuotoliniu būdu, dirba iš namų.
2.	Darbuotojai nedelsdami deklaruoja apie savo ir šeimos narių grįžimus iš užsienio ar kontaktus su patvirtintais Covid-19 atvejais.	Darbuotojai, susipažindami su prevencinių priemonių planu elektroninėmis priemonėmis bei elektroninėmis priemonėmis įsipareigoja informuoti darbdavį apie savo ir šeimos narių grįžimą iš užsienio ir/arba apie savo buvusius kontaktus su asmenimis, kuriems patvirtintas COVID-19 atvejis.
3.	Į įstaigos patalpas ir teritoriją neįleidžiami lankytojai bei svečiai.	Karantino metu į įstaigos teritoriją ir/arba patalpas lankytojams ir įstaigos svečiams patekti griežtai draudžiama.
4.	Asmeninių apsaugos priemonių dėvėjimas.	Visi įstaigos darbuotojai, kurie neturi galimybės dirbti nuotoliniu būdu, įstaigos patalpose ir/arba teritorijoje privalo dėvėti asmenines apsaugos priemones (veidokaukes arba respiratorius ir apsaugines pirštines).
5.	Dezinfekcijos priemonių įrengimas prie pagrindinio įėjimo į įstaigos patalpas.	Visi įstaigos darbuotojai, į įstaigos patalpas gali patekti tik per pagrindinį įėjimą ir atlikę rankų dezinfekciją. Prie įėjimo į įstaigos patalpas įrengta rankų dezinfekcijos vieta.
6.	Nuolatinė darbuotojų rankų higiena ir dezinfekcija.	Visi darbuotojai privalo laikytis sugriežtintų higienos reikalavimų (dažnai plauti ir dezinfekuoti rankas, neliesti veido, vengti bet kokio fizinio kontakto tarpusavyje).
7.	Darbai įstaigoje organizuojami taip, kad tarp darbuotojų būtų išlaikytas maksimalus atstumas.	Darbuotojai privalo vengti tiesioginio fizinio sąlyčio su kitais tuo metu įstaigoje dirbančiais kolegomis, išlaikyti didesnę kaip 2 metrų atstumą, nesigrupuoti mažose erdvėse, nesant darbo reikalų nevaikščioti koridoriais ir nesilankyti kolegų kabinetuose ar kitose bendrose patalpose.
8.	Organizuojamas reguliarus patalpų valymas, dezinfekcija bei vėdinimas.	Įstaigoje reguliariai palaikoma patalpų švara. Kelis kartus per dieną gerai išvėdinamos patalpos, kuriose vyksta veikla. Aplinkos valymui ir dezinfekavimui naudojamos koronavirusą veikiančios medžiagos – 0,1 proc. natrio hipochloritas (skiedimas santykiu 1:50, jei naudojamas buitinis baliklis, kurio pradinė koncentracija yra 5 proc.) arba 70 proc. koncentracijos etanolis.
9.	Tolimesni įstaigos veiksmai sužinojus apie darbuotojui nustatytą Covid-19 ligą.	Vadovaujantis Valstybinės darbo inspekcijos rekomendacijomis nedelsiant stabdomi darbai įstaigoje, užtikrinama sąlyga visų galimai kontaktavusių su sergančiuoju asmeniu darbuotojų saviizoliacija, organizuojamas darbo patalpų dezinfekavimas.

Šaltinis: <https://www.srf.lt/apribojimai-taikomi-del-covid-19/>

### 3.2. Covid-19 pandemijos rizikų sporto sektoriuje valdymo planas

Pagerėjus epidemiologinei situacijai buvo atšaukti/sušvelninti griežti reikalavimai ir pradėta grįžti prie ikipandeminio gyvenimo ritmo, vis dėlto, porą metų trukusios pandemijos metu išmoktos pamokos neleidžia atsipalaiduoti. Atsirado būtinybė atnaujinti/parengti naujus rizikų valdymo planus, leisiančius pandeminei situacijai atsinaujinus efektyviau priimti sprendimus, valdyti situaciją, užtikrinti veiklos nepertraukiamumą.

Plano tikslas – suvaldyti Covid-19 ligos plitimą trumpuoju laikotarpiu ir tinkamai pasirengti naujoms galimoms viruso bangoms ateityje, kad būtų sumažintas jų neigiamas poveikis visuomenės sveikatai, šalies ekonomikai, socialiniam ir kultūriniam, sportiniam gyvenimui. Planas rengiamas atsižvelgiant į galiojančias naujausias tarptautiniu ir nacionaliniu mastu suformuluotas rekomendacijas dėl koronavirusinės infekcijos plitimo prevencijos sporto sektoriuje, taip pat diskusijų su Šalčininkų rajono bendruomene, įvairių sveikatos priežiūros specialistais rezultatais.

Rizikų valdymas gali būti grindžiamas 5 žingsniais:

- Potencialių problemų/pavojų identifikavimas.
- Labiausiai pažeidžiamų grupių identifikavimas ir nustatymas, kokią žalą konkreti grupė gali patirti.
- Įsivertinimas, ar turimos priemonės yra adekvačios, kokių papildomų priemonių konkrečiomis aplinkybėmis galima būtų (gali prireikti) imtis.
- Padarytų išvadų užfiksavimas, suinteresuotų grupių informavimas apie jas.
- Pastovus/reguliarus pasirengto plano peržiūrėjimas bei atnaujinimas, jeigu aktualu.

<b>Sritis</b>	<b>Veiksmai</b>
<b>PLANAVIMAS</b>	Reguliariai įvertinti ir peržiūrėti sportuojančių bei darbuotojų profilį: išskirti labiausiai pažeidžiamas grupes, nusimatyti, kokių papildomų priemonių jų sveikatai užtikrinti gali prireikti. Reguliariai įvertinti ir peržiūrėti turimus resursus (darbuotojų, finansinius), siekiant užtikrinti sklandų darbą ateityje, galimybę laiku pašalinti trūkumus, organizuoti papildomų, pavyzdžiui, sanitarinių priemonių gavimą ir kt. Reguliariai įvertinti ir peržiūrėti, kiek žmonių vienu metu gali saugiai sportuoti teritorijoje.



<p><b>KOMUNIKACIJA</b></p>	<p>Nuolatos, nepertraukiamai informuoti bendruomenę, sportuojančius, vaikų tėvus, darbuotojus ir kitas suinteresuotas šalis apie Covid-19 situaciją šalyje ir rajone. Informacija turėtų būti suteikiama apie Covid-19 simptomus, prevencines priemones, taip apie tai, kokių taisyklių būtina laikytis sportuojant tiek patalpose, tiek lauke bei ką daryti/nedaryti jaučiant ligos simptomus (testuotis, susirgus, nedelsiant informuoti tuos, su kuriais turėtas kontaktas). Informacijos sklaidai pasitelkti įvairius komunikacijos kanalus platesnei sklaidai užtikrinti: žinutę skleisti informaciniais plakatais įvairiose, gerai matomose vietose, el. laiškais, socialinėmis medijomis, žodžiu - į pagalbą pasilekiant trenerius, darbuotojus. Taip pat informuoti sportuojančius apie tai, kokių veiksmų būtų imtasi, kaip veikla būtų organizuojama epidemiologinei situacijai keičiantis, pavyzdžiui, kaip/kada būtų pereinama prie sportavimo namuose ir kt. Pasiūlyti sportuojantiems skirtingas galimybes išlikti aktyviems įvairiomis aplinkybėmis. Nuolat palaikyti ryšį su bendruomene ir išsiaiškinti jų poreikius ir, atitinkamai, remiantis surinkta informacija, planuoti tolimesnes veiklas. Palaikyti glaudžius ryšius su projekto partneriais, keistis aktualia informacija ir gerąją praktika.</p>
<p><b>SIMPTOMŲ TIKRINIMAS</b></p>	<p>Reguliariai testuoti darbuotojus, trenerius nuo Covid-19. Tikrinti patenkančių į patalpas temperatūrą, esant poreikiui. Nuolatos teirautis sportuojančių apie jų ir jų artimųjų sveikatą. Organizuojant varžybas, ketinant ilgesnį laiką sportuoti didesnėse žmonių grupėse, remiantis nacionaliniu lygmeniu pateiktomis rekomendacijomis, užtikrinti, kad visi dalyvaujantieji turėtų neigiamą testo rezultatą.</p>
<p><b>APSAUGOS PRIEMONĖS</b></p>	<p>Užtikrinti, kad sportavimo erdvėse ir kitose bendrai naudojamose patalpose būtų priemonės sanitarinės priemonės (skystis, servetėlės) ir būtų užtikrinama, kad šios priemonės nuolatos būtų papildomos. Priminti sportuojantiems nepamiršti jomis naudotis, dezinfekuoti paviršius, įrangą prieš/po treniruotės. Rekomenduoti ir/ar įvesti privalomą kaukių dėvėjimą patalpose, sportuojant didesnėse grupėse – lauke. Sudaryti galimybę sportuojantiems gauti medicininę kaukę jau atvykus sportuoti, ją pamiršus ir ar dėvint netinkamą. Užtikrinti, kad kaukės būtų dėvimos teisingai. Organizuoti pastovų patalpų valymą. Užtikrinti, kad patalpos būtų efektyviai vėdinamos.</p>
<p><b>KASDIENIO ORGANIZAVIMAS</b> <b>DARBO</b></p>	<p>Atsižvelgiant į sezoniškumą, planuoti kiek įmanoma daugiau užsiėmimų lauke, atviroje erdvėje. Dėti pastangas formuoti sportuojančių bendruomenę, palaikyti bendrumo jausmą, tokiu būdu siekiant užtikrinti, kad į fizines veiklas įsitraukę mokiniai, rajono gyventojai neprarastų sveikos</p>

	<p>gyvensenos įpročių ir epidemiologinei situacijai sudėtingėjant, negalint sportuoti kartu.</p> <p>Nusimatyti galimybes, esant itin sudėtingai epidemiologinei situacijai, įvedus karantiną, organizuoti sporto bendruomenės narių sportavimą nuotoliniu būdu, pasitelkiant transliacijas socialinėse medijose, mobiliąsias programėles ir kt. Užtikrinti, kad tiems, kuriems reikia pagalbos naudojantis mobiliaisiais įrenginiais, ši pagalba būtų suteikta. Vyresnio amžiaus gyventojams parengti rekomendacijas raštu. Nusimatyti galimybę bendradarbiauti su rajono visuomenės sveikatos centru, kitomis institucijomis. Sudaryti sąlygas sportuoti srautais, vengiant nereikalingų socialinių kontaktų.</p> <p>Užtikrinti, kad erdvėse, kuriose sportuojama, nebūtų užkandžiauama.</p>
<p><b>RENGINIAI IR VARŽYBOS</b></p>	<p>Organizuojant varžybas užtikrinti, kad visi atvykstantys būtų iš anksto supažindinti su galiojančiomis taisyklėmis, turėtų neigiamų Covid-19 testų rezultatus. Taip pat užtikrinti, vengiant socialinių kontaktų, kad į varžybas būtų atvykstama skirtingu laiku, nebūtų vienu metu naudojamosi persirengimo kambariais, ta pačia įranga, priemonėmis. Patalpos ir kt. tarpuose tarp skirtingų grupių būtų papildomai dezinfekuojamos. Užtikrinti, kad būtų vengiama nebūtinų kontaktų varžyboms pasibaigus, pavyzdžiui, rankų paspaudimų, bendravimo su žiūrovais/sirgaliais. Iš anksto įvertinti žiūrovų/sirgalių dalyvavimo galimumą, jų patekimo į teritoriją maršrutus, srautus ir kt.</p> <p>Užtikrinti, kad tarp žiūrovų, jiems dalyvaujant, būtų išlaikyta distancija, pavyzdžiui, sirgaliai nesėdėtų vienas šalia kito.</p>

### 3.3. Plan zarządzania ryzykiem związanym z Covid – 19 pandemią w sektorze sportowym

Wraz z poprawą sytuacji epidemiologicznej zostały zlikwidowane / złagodzone surowe wymagania i rozpoczęto wracać do rytmu życia przed rozpoczęciem pandemii. Jednak, nauka otrzymana podczas pandemii, która trwała przez kilka lat nie pozwala na relaksację. Zaistniała potrzeba odnowić / przygotować nowe plany zarządzania ryzykiem, które pozwoliłyby w sytuacji odnowienia się pandemii zarządzać sytuacją, sprawnie podejmować decyzje nie przerywając działalności.

Celem planu jest – przez krótki czas skontrolować rozpowszechnianie się Covid-19 choroby i odpowiednio podszkować się do możliwych nowych fal wirusowych w przyszłości, w celu ograniczenia jej negatywnego wpływu na zdrowie publiczne, gospodarkę kraju, życie społeczne, kulturalne i sportowe. Plan jest szykowany uwzględniając obowiązujące najnowsze sformułowane zalecenia na szczeblu krajowym oraz międzynarodowym dotyczące zapobiegania rozprzestrzeniania

się zakażenia koronawirusem w sektorze sportowym, a także z wyników dyskusji ze społecznością rejonu Solecznickiego oraz specjalistami służby zdrowia.

Zarządzanie ryzykiem może opierać się na 5 krokach:

- Identyfikacja potencjalnych problemów/zagrożeń.
- Identyfikacja najbardziej wrażliwych grup i określenie szkód, jakich może doświadczyć dana grupa.
- Ocenianie, czy dysponujące środki są odpowiednie, jakie dodatkowe miary w określonych okolicznościach można byłoby podjąć (być może będą konieczne).
- Rejestrowanie wyciągniętych wniosków, informowanie o nich zainteresowane grupy.
- Stałe / regularne przeglądanie oraz przy potrzebie odnowienie przygotowanego planu.

<b>Dziedzina</b>	<b>Działania</b>
<b>PLANOWANIE</b>	<p>Regularnie oceniać oraz przeglądać profil sportowców oraz pracowników: wyróżnić najbardziej wrażliwe grupy, przewidzieć jakie dopełniające środki są potrzebne, aby zapewnić zdrowie tej grupy.</p> <p>Regularnie oceniać oraz przeglądać dysponowane zasoby (pracowników, finansowe), w celu zapewnienia sprawnej pracy w przyszłości, możliwość w czas wyeliminować braków, organizować dopełnienie na przykład, środków sanitarnych itp.</p> <p>Regularne ocenianie i sprawdzanie, ile osób może bezpiecznie sportować na danym obszarze w tym samym czasie.</p>
	<p>Zawsze, bez przerw informować społeczność, sportujących, rodziców dzieci, pracowników oraz inne zainteresowane strony o sytuacji Covid-19 w kraju oraz rejonie. Informacja musi być podawana o symptomach Covid-19, środki zapobiegawcze, o tym jakich zasad należy przestrzegać sportując wewnątrz oraz na zewnątrz, oraz co robić / czego nie robić czując symptomy choroby (testować się przy symptomach, natychmiast informować tych, s kim był kontakt).</p>

<p><b>KOMUNIKACJA</b></p>	<p>Dla szerszego rozpowszechnienia informacji stosować różne platformy komunikacyjne: rozpowszechnij wiadomość za pomocą plakatów informacyjnych w różnych, dobrze widocznych miejscach, poprzez e-mail listownie, w mediach społecznościowych, ustnie – licząc na pomoc trenerów oraz pracowników.</p> <p>Również w celu poinformowania ćwiczących o tym, jakie działania zostaną podjęte, jak zostaną zorganizowane zajęcia w związku ze zmianą sytuacji epidemiologicznej, np. jak/kiedy nastąpi przejście na ćwiczenia w domu itp. Zaoferowanie sportowcom różnych możliwości pozostania aktywnym w różnych okolicznościach.</p> <p>Stałe utrzymanie kontaktu ze społecznością i poznanie potrzeb, a następnie na podstawie zebranych informacji planowanie dalszej działalności.</p> <p>Utrzymanie bliskich relacji z partnerami projektu, wymienianie się aktualną informacją oraz dobrą praktyką.</p>
<p><b>SPRAWDZENIE CHOROBY</b>                      <b>OBJAW</b></p>	<p>Regularne testowanie pracowników, trenerzy od Covid-19. Przy potrzebie sprawdzenie temperatury wchodzących do pomieszczenia. Nieustannie ciekawić się zdrowiem oraz samopoczuciem sportowców oraz ich członków rodziny. Organizując zawody, zbierając się przez dłuższy czas sportować w większej grupie osób, uwzględniając obowiązujące najnowsze sformułowane zalecenia na szczeblu krajowym oraz międzynarodowym, zapewnić, aby wszyscy uczestnicy mieliby negatywny test.</p>
<p><b>ŚRODKI ZAPOBIEGAWCZE</b></p>	<p>Zapewnienie dostępności środków sanitarnych (płyny, chusteczki) na terenach sportowych i innych terenach wspólnych oraz zapewnić ich ciągłe uzupełnianie. Przypomnieć sportowcom, aby nie zapomnieli ich używać, dezynfekować powierzchnie, sprzęt przed/po treningu.</p> <p>Zalecać i/lub wprowadzać obowiązek noszenia maseczek w pomieszczeniach, podczas ćwiczeń na świeżym powietrzu - w większych grupach. Umożliwić sportowcom otrzymanie maski medycznej po przybyciu na zajęcia sportowe, jeśli o niej zapomnieli lub noszą niewłaściwą. Upewnić się, że maski są noszone prawidłowo.</p> <p>Zorganizować regularne sprzątanie pomieszczeń.</p> <p>Upewnić się, że pomieszczenia są skutecznie wentylowane.</p>



<p><b>ORGANIZOWANIE CODZIENNEJ PRACY</b></p>	<p>Biorąc pod uwagę sezonowość, zaplanować jak najwięcej aktywności na świeżym powietrzu, na otwartej przestrzeni.</p> <p>Wkładać wysiłek tworzenia społeczności sportowej, podtrzymywania poczucia wspólnoty, aby w ten sposób uczniowie zaangażowani w aktywność fizyczną, mieszkańcy powiatu nie tracili nawyków zdrowego stylu życia, a w miarę pogarszania się sytuacji epidemiologicznej nie mogąc sportować razem.</p> <p>Przewidzieć możliwość, w wyjątkowo trudnej sytuacji epidemiologicznej, po wprowadzeniu kwarantanny, zorganizowania zdalnych ćwiczeń członków społeczności sportowej, za pomocą transmisji w mediach społecznościowych, aplikacjach mobilnych itp. Zapewnienie pomocy osobom, które potrzebują pomocy przy korzystaniu z urządzeń mobilnych. Przygotuj pisemne zalecenia dla starszych mieszkańców. Przewidywanie możliwości współpracy z powiatowym ośrodkiem zdrowia publicznego i innymi instytucjami. Stwórz warunki do uprawiania sportu w grupkach, unikając niepotrzebnych kontaktów.</p> <p>Upewnij się, że nie ma przekąsek w miejscach, w których uprawia się sport.</p>
<p><b>IMPREZY ORAZ ZAWODY</b></p>	<p>Organizując zawody należy upewnić się, że wszyscy przyjeżdżający zostali wcześniej poinformowani o obowiązujących zasadach i mają negatywny wynik testu na Covid-19. Ponadto, dla unikania kontaktów towarzyskich, zadbaj o to, aby na zawody przychodziłyby, o różnych porach, nie korzystałyby jednocześnie z szatni, tego samego sprzętu oraz narzędzi. Pomieszczenia itp. w przerwach pomiędzy różnymi grupami niezbędnie dodatkowo dezynfekować. Należy upewnić się, że są unikane niepotrzebne kontakty po meczu, takie jak uściski dłoni, interakcje z widzami/kibicami. Zawczasu ocenić możliwość udziału widzów/kibiców, ich oddzielną marszrutę dotarcia na trybunę, przepływy itp.</p> <p>Upewnić się, że zachowana jest odległość między widzami podczas ich udziału, np. fani nie siedzą jeden obok drugiego.</p>

## SUMMARY

The emergence of the Covid-19 pandemic in early 2020 is a circumstance that complicates the realisation of the human right to the enjoyment of the highest attainable standard of physical and mental

health, as enshrined in the International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights (ICESCR) of the United Nations (UN). The World Health Organisation (WHO) also has as its main objective, as enshrined in its Constitution, to achieve the best possible realisation of this human right. It should be noted that the creation of a system conducive to physical activity and high-level sport is one of the priorities of the Government of Lithuania. This objective is enshrined in various strategic documents of the country, such as the National Progress Plan 2021-2030.<sup>1</sup> One of the objectives of the Plan is also to promote the preservation and promotion of health, to change people's lifestyles and behaviour, to foster a responsible attitude towards health, and to increase the level of physical activity of children and adults.

International organisations recognise that sport is becoming even more important in the wake of the Covid-19 crisis and call for special attention to be paid to high-performance sport and the promotion of physical activity, and for measures to be integrated into national sustainable development strategies. The strict management of the emergency has led to many restrictions, such as the closure of sports clubs and the cancellation of group activities, encouraging people to move as much as possible outdoors, in open spaces where free from crowds, to avoid unnecessary contact.

Researchers say that physical activity helps control anxiety and depression, and has significant benefits for heart health, body and mind, helping to prevent non-communicable diseases such as cardiovascular disease, cancer and diabetes. Physical activity strengthens thinking, learning and decision-making skills and ensures healthy growth and development of young people