



Dragi prieteni ai gimnasticii,

Dorim să vă informăm că Federația Română de Gimnastică vă este alături și ne dorim ca toată lumea să respecte în continuare măsurile impuse de Guvernul României. Trebuie să fim responsabili asupra acțiunilor noastre și conștienți de sănătatea noastră cât și a celor din jur, răbdători cu noi și puternici pentru viitor.

Federația Română de Gimnastică înțelege dorința antrenorilor și sportivilor de a continua antrenamentele în următoarea perioadă, de aceea venim în sprijinul dumneavoastră cu câteva recomandări pentru o bună desfășurare a activităților:

#### **Recomandări privind siguranța în sport pentru antrenamentele online:**

- Antrenorii care participă la antrenamente online cu sportivi minori urmează aceleași reguli și standarde precum profesorii din sistemul școlar când vine vorba de interacțiunile în mediul online;
- Comunicarea antrenor - sportiv trebuie să rămână strict una profesională;
- Platforma aleasă pentru învățarea online ar trebui aprobată de conducerea școlii și mai ales accesibilă tuturor părților, inclusiv părinților;
- Programarea sesiunilor de antrenament ar trebui prezentată tuturor sportivilor, părinților și antrenorilor implicați, iar programul ales ar trebui respectat întocmai;
- Atenție la pozițiile și exercițiile din gimnastică ce pot fi considerate exagerate în momentul unui antrenament în mediul online. Antrenamentele ar trebui să ia în considerare metode de prevenire a mișcărilor care pot fi considerate compromițătoare;
- Implicați cât mai mulți sportivi în fiecare sesiune de antrenament;
- Înregistrați toate sesiunile de antrenament, dacă este posibil. Platformele precum Zoom, Google Classroom sau Facebook Live permit acest lucru;
- Antrenamentele online ar trebui desfășurate în zone comune, cum ar fi sufrageria sau curtea, niciodată în dormitor, baie sau alte spații personale;
- Ținuta ar trebui să fie aceeași ca la antrenamentele desfășurate în sala de gimnastică;
- Părinții sau tutorii legali pot cere clubului întreruperea sesiunilor de antrenament online și a comunicării, asemenea cereri ar trebui onorate imediat, fără repercusiuni;

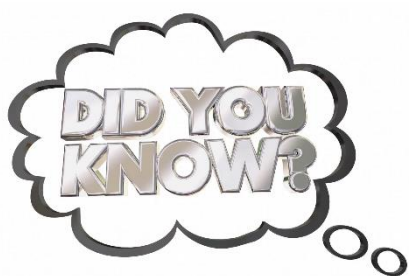
În plus, mesajele private între antrenor-sportiv, la care alți antrenori, părinți sau sportivi nu au acces nu ar trebui permise deoarece sunt împotriva siguranței în sport.

## Recomandări suplimentare privind antrenamentele în aer liber.

- Antrenamentele în aer liber ale sportivilor minori trebuie să se desfășoare strict în prezența unuia dintre părinți sau a tutorelui legal;
- Deplasarea către și de la locul de desfășurare a antrenamentului trebuie să se facă respectând toate măsurile de protecție dispuse de autorități;
- Perimetrul sau zona aleasă pentru antrenament trebuie să fie ferită de trafic sau de orice altă sursă de risc care ar putea duce la neplăceri sau accidente/vătămare;
- Este recomandat ca antrenorul să pregătească o rutină de antrenament pentru sportiv, adaptată la condițiile exterioare, iar sportivul are obligația să urmeze întocmai indicațiile și să nu se aventureze în a executa alte mișcări care i-ar putea pune în pericol sănătatea;
- Se vor evita zonele aglomerate sau locurile de antrenament unde sunt prezente mai mult de 2 persoane. În cazul în care sportivul împarte zona de antrenament cu încă o persoană, se recomandă păstrarea unei distanțe de minim 6 metri în perioadele de activitate fizică și de minim 2 metri în perioadele de repaus.
- În cazul în care sportivul folosește vreun accesoriu prezent la locul de desfășurare a antrenamentului în aer liber, ca de exemplu o bancă, o bară șamd, el, dacă e major, sau părintele/tutorele în cazul sportivilor minori, va avea grijă să dezinfecteze respectivul element atât înainte de utilizare cât și după.

## Actualizări în gimnastică:

- Noi date pentru Jocurile Olimpice: 23.07. 2021 -08.08.2021  
<https://tokyo2020.org/en/news/new-dates-tokyo-2020>
- Anulări și amânări FIG:  
<https://www.gymnastics.sport/site/news/displaynews.php?idNews=2827>



## Sănătate și siguranță:

- World Health Organisation:  
<https://www.who.int/>
- Informații COVID – 19 România:  
[https://www.mapn.ro/covid\\_19/instructie.pdf](https://www.mapn.ro/covid_19/instructie.pdf)  
<https://www.mae.ro/node/51759>  
<https://stirioficiale.ro/informatii>



**Cunoștințe:**

- Cum să folosești ZOOM?:  
<https://www.youtube.com/watch?v=-ik5o6WptX0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=bCZGIQp64hA>

