





# استئناف الأنشطة الكروية :

- منافسات البطولة الاحترافية للقسم الوطني الأول والثاني

25 يونيو 2020

- العودة إلى التدريب بالنسبة لأندية كرة القدم الاحترافية

24 يوليو 2020

- استئناف البطولة الاحترافية

13 شتبر 2020

- نهاية الموسم الكروي 2019/2020

- باقي المنافسات الخاصة: بطولة الهواة بجميع فئاتها، العصب الجهوية، البطولة الوطنية للفئات الصغرى، كرة القدم النسوية وكرة القدم داخل القاعة

15 يوليو 2020

- العودة إلى التدريب

15 غشت 2020

- العودة إلى المنافسات

• حماية صحة اللاعبين والأطقم التقنية وجميع المتداخلين

تجنب العدوى بفيروس سارس – كوف- 2 -

• تسهيل العودة الآمنة إلى المنافسات الكروية

# معطيات عامة :

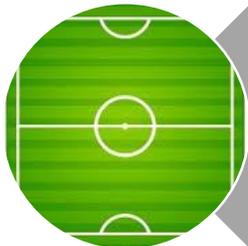
- إن رفع الحجر الصحي لا يعني نهاية وباء كوفيد 19 ، ولا تزال العدوى بفيروس سارس - 2 - CoV محتملة حتى خلال هذه الفترة .
- تهدف هذه التدابير المقترحة إلى تسهيل العودة الآمنة إلى المنافسة خصوصاً بالنسبة للاعبين والأطقم التقنية والحكام وجميع المتدخلين، وتتطلب هذه التدابير التزاماً قوياً من طرف مسؤولي الفرق:



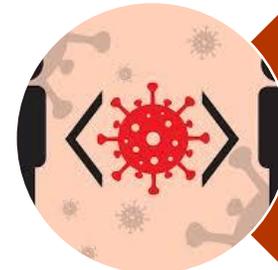
يوصى للاعبين والأطقم التقنية والإدارية للعيش في شبه عزلة دون اتصال بالخارج



توفير المراقبة الطبية الدائمة -  
(قياس درجة الحرارة)



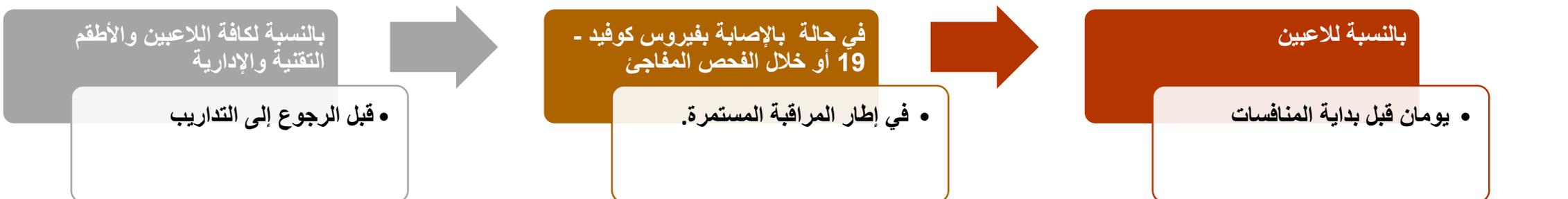
استغلال نفس ملاعب التنداريب  
حيثما أمكن



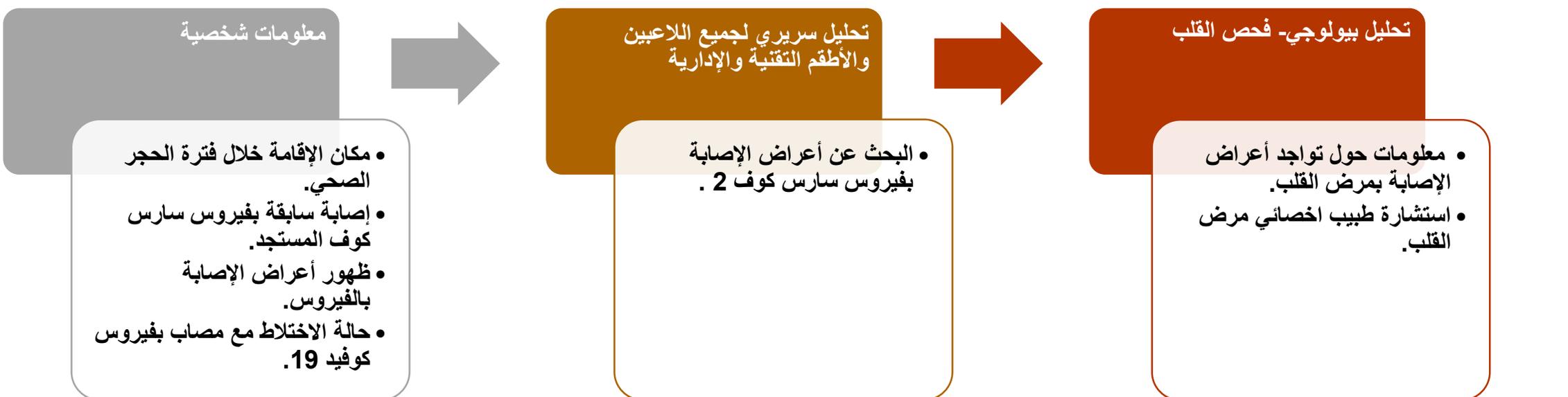
احترام الشروط الوقائية (التباعد -  
الاجتماعي)

# الجانب الطبي:

## • التحليل PCR الإجمالي :



## • تحليل سريري إجباري:



# الجانب الطبي:

## معايير تصنيف اللاعبين

- إصابة سابقة بفيروس كوفيد 19
- في حالة الاختلاط مع شخص مصاب بالفيروس
- نتائج التحليل PCR- RT
- إذا كان اللاعب لم يسبق له أن أصيب بفيروس كوفيد 19 وكانت التحاليل الفيروسية وفحوصات القلب سلبية يسمح له أن يتدرب تحت مراقبة طبية صارمة :
  - مرتان أو أكثر في اليوم.
  - في حالة ظهور أعراض فيروس كوفيد 19 يجب إيقاف التدريب وعزل فوري للمصاب واخضاعه للمراقبة الطبية .
- إذا كان اللاعب سبق أن أصيب بالفيروس أو تظهر عليه أحد أعراض الإصابة مع الكشف PCR سلبي أو اختلاطه مع أحد المصابين فيجب عليه ما يلي:
  - فحص القلب بالأشعة.
  - فحص المجهود البدني خلال التدريب .
  - فحص IRM بناء على طلب الطبيب الاخصائي وحسب نتائج الفحوصات الأولية.
  - الماسح الضوئي ( Scanner ) للقفص الصدري

يجب على هذا اللاعب عدم استئناف تدريبيه قبل موافقة الطبيب الاخصائي

## توصيات

- المرافقة الذهنية للاعبين
- النظام الغذائي للاعبين
- برمجة المباريات خلال الفترة المسائية مع المراعاة الظروف المناخية وتوقيفها لمدة 3 دقائق في كل 30 دقيقة من بداية كل جولة لتجنب الإجهاد البدني للاعبين.



# الجانب البدني:

- تقييم الحالة البدنية للاعبين من طرف المعدين البدنيين للأندية

العودة إلى التدريب

المرحلة الأولى

تدريب فردية لمدة 10 أيام في  
نصف ملعب

مجموعة تضم 5 لاعبين

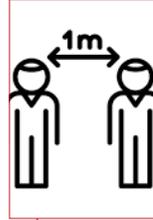
المرحلة الثانية

تدريب جماعية لمدة 20 يوما

# احتياطات وقائية :



تدريب في فضاءات مفتوحة وليس في قاعات مغلقة



الاشتغال في مجموعات صغيرة لتجنب الاختلاط



الاشتغال في ورشات



التحكم في تحركات اللاعبين لتجنب تقاربهم



احترام مسافة الأمان خلال الركض لتجنب انتقال العدوى : 10 أمتار بين كل لاعب في الصف المستقيم ومتران على الجانب



منع الولوج إلى مستودع الملابس



تعقيم الفضاءات والمعدات بعد كل استعمال (الكرات الأحذية ...)



غسل اليدين بانتظام وتعقيمهما بالمحلول الكحولي



الارتداء الاجباري للكمامات ( باستثناء التدريب والمباريات بالنسبة للاعبين )



التدبير الأمثل للفضاءات المخصصة للتغذية



منع استخدام المكيف الهوائي في الغرف والفضاءات المشتركة



التنقل في مجموعات صغيرة مع احترام شروط التباعد مع عدم استعمال مكيفات الهواء



الجامعة الملكية المغربية لكرة القدم  
ⵜⴰⴳⴷⴰⵏⵜ ⵜⴰⵎⴻⵔⴰⵏⵜ ⵜⴰⵏⴻⵔⴰⵏⵜ ⵜⴰⵎⴻⵔⴰⵏⵜ | ⵜⴰⵎⴻⵔⴰⵏⵜ  
FEDERATION ROYALE MAROCAINE DE FOOTBALL