

## **Treoirlínte Covid-19 maidir leis an mbealach is fearr chun na cluichí Gaelacha a chur ar siúl arís go sábháilte**

<b>1.</b>	Réamhrá agus Comhthéacs	2
<b>2.</b>	Faisnéis Leighis	4
	1. Cúlra	
	2. Scaipeadh an Víris	
	3. Siomptóim	
	4. Ag Coinneáil Slán – 5 Chéim	
	5. Ag Meas Rioscaí / Grúpaí Leochaileacha	
	6. Grúpaí Daoine Fásta / Faoi Aois	
	7. Ceistneoir Sláinte / Seiceálacha Teochta	
<b>3.</b>	Socruithe chun na cluichí a thabhairt ar ais ar bhealach atá slán sábháilte	9
	1. Ag réiteach áiseanna	
	2. Maoir Covid le ceapadh do na Cluichí Gaelacha	
	3. Sceidealú Gníomhaíochtaí	
	4. Oideachas Bhaill an Chlub	
	5. Prótacal Comhpháirtíochta	
<b>4.</b>	Eolas Bunúsach d’Imreoirí, Bhainisteoirí agus do Phearsanra Foirne	12
	1. Príomhbheartais Smachta	
	2. Oideachas	
	3. Freagracht	
<b>5.</b>	Achoimre agus Seicliosta do na cluichí a thabhairt ar ais go slán sábháilte	16
<b>6.</b>	Treochlár do na cluichí a thabhairt ar ais go slán sábháilte – Na Céimeanna	17
<b>7.</b>	Aguisín 1 – Ceistneoir Sláinte Samplach do na Cluichí Gaelacha	20
<b>8.</b>	Aguisín 2 – Baill de Ghrúpa Comhairleach Covid-19 do na Cluichí Gaelacha	22

## **Treoirlínte Covid-19 maidir leis an mbealach is fearr chun na cluichí Gaelacha a chur ar siúl arís go sábháilte**

### Réamhrá agus Comhthéacs

Tugadh cúram do Ghrúpa Comhairleach Covid-19 treoircháipéis agus moltaí a réiteach a mhíneodh cén chaoi a bhféadfadh le clann mhór na gCluichí Gaelacha filladh ar chluichí a chur ar siúl an athuair, ar bhealach a bheadh slán sábháilte.

Cé go bhfuil treoir ar fáil sa cháipéis seo ar an gcaoi le gníomhaíochtaí na gcluichí Gaelacha a chur ar siúl an athuair, ní mór a thabhairt san áireamh go gcuirfear moltaí agus treoir níos cuimsithí ar fáil sna seachtainí amach romhainn maidir le réimsí áirithe den cháipéis seo, mar shampla, modúlacha traenála ar líne, ról an Mhaoir Covid, comhairle maidir le teochtaí na n-imreoirí a thaifeadh, samplaí de chomharthaíocht agus mar sin de. Samhlaítear, chomh maith, go bhfoilseofar comhairle ar leith, agus suas chun dáta, maidir le filladh sábháilte na n-imreoirí idirchontae le linn na ceathrú céime agus níos gaire d'am fillte na gníomhaíochta idirchontae.

Rinne Grúpa Comhairleach Covid-19 a gcuid moltaí tar éis dóibh mionscrúdú a dhéanamh ar an gcomhairle is fearr a bhí ar fáil ón Rialtas, ó na hÚdaráis Sláinte Náisiúnta ar oileán na hÉireann, chomh maith le comhlachtaí spóirt eile (beidh comhairle ar leith ag teastáil ó chlubanna taobh amuigh d'Éirinn bunaithe ar chúinsí áitiúla atá i gcomhréir le dualgais dhlínsiúla na dtíortha ina bhfuil siad). Is léir ón bhfianaise agus ón taighde go dtí seo gur próiseas casta atá sna cluichí a chur ar siúl an athuair nach mbeidh éasca. Is gá céimeanna beaga meáite a thógáil sula mbíonn gníomhaíocht iomlán againn arís.

Léirítear agus mínítear na cleachtais mholta is lú a chaitear a chur i bhfeidhm sa treochlár seo, le go bhféadfaí gníomhaíochtaí a chur ar siúl an athuair ar bhealach críochnúil a dhéanann cinnte go bhfuil na himreoirí agus an pobal sábháilte. Is é aidhm an treochláir ná comhairle a chur ar bhaill agus ar chlubanna maidir leis an gcaoi is fearr le gníomhaíochtaí a chur ar siúl an athuair ar bhealach sábháilte atá faoi smacht. D'fhéadfadh tionchar a bheith ag rudaí nach bhfuil aon smacht ag an gCumann orthu ar na cluichí a chur ar siúl an athuair agus maidir leis an dul chun cinn a dhéantar idir na céimeanna éagsúla atá leagtha síos anseo. D'fhéadfadh na treoirlínte, prótacail agus moltaí sa cháipéis seo athrú ag brath ar pholasaí Rialtais agus ar fhorbairtí sa Chumann.

Is gá go mbeadh sé mar phríoracht i gcónaí sláinte agus leas gach duine atá páirteach sna cluichí Gaelacha a chosaint agus an riosca go scaipfear an víreas sa mhórphobal a ladghú.

Is eagraíochtaí pobalbhunaithe faoi cheannaireacht daoine deonacha iad CLG, Cumann Peile na mBan agus An Cumann Camógaíochta a chuireann na cluichí Gaelacha agus an cultúr chun cinn. Is rud deonach é a bheith rannpháirteach sna cluichí. Tá rogha ag imreoirí, meantóirí, réiteoirí agus oifigigh chlub a bheith páirteach nó gan a bheith páirteach am ar bith is mian leo.

Beidh baol ag baint le COVID-19 go dtí go gcuirtear vacsaín nó cógas frithvíreasach ar fáil. D'fhéadfadh go gcuirfí cosc ar rannpháirtíocht ó dhaoine leochaileacha faoi threoirlínte Sláinte Poiblí. Ba cheart dúinn gach duine, agus iad siúd a d'fhéadfadh iad féin a áireamh mar dhaoine leochaileacha ach go háirithe, a spreagadh le comhairle chomhaimseartha chuí a fháil agus le tabhairt faoi anailís phearsanta riosca agus thairbhe sula dtógann siad cinneadh fillleadh ar a rogha gníomhaíochtaí.

**Shay Bannon**

**Cathaoirleach, Grúpa Comhairleach Covid**

**5ú Meitheamh 2020**

# Treoirínte Covid-19 maidir leis an mbealach is fearr chun na cluichí Gaelacha a chur ar siúl arís go sábháilte

## Cuid 1 – FAISNÉIS LEIGHIS

### 1. Cúlra

Is ionfhabhtú víreasach é COVID\_19 atá tógálach agus gabhálach. Ionfhabhtú víris is cúis leis an ngalar COVID-19. Víreas nua-aitheanta é, a bhfuil an t-ainm teicniúil SARS\_CoV-2 air, agus is é an seachtú Coróinvíreas atá tar éis an cine daonna a fhabhtú. Tugtar an galar COVID-19 ar an tinneas víreasach a eascraíonn as an bhfabhtú sin. Tá an víreas sa chlann chéanna coróinvíris le Sars-CoV nó Sars agus le MERS-CoV nó MERS, a ba chúis leis an dá bhriseadh amach eipidéimeacha de chuid an Choróinvíris a tharla roimhe seo. Tá na tréithe fisiciúla agus bithcheimiceacha, chomh maith leis na bealaí scaipthe atá acu, cosúil leis na cinn atá bainteach le COVID\_19.

Níl aon chóir leighis éifeachtach nó vacsaín ann. Ní bheidh ach tinneas riospráide nach bhfuil ródhona ar fhormhór na ndaoine a mbíonn an víreas COVID-19 orthu, sin má bhíonn siomptóim ar bith orthu, agus tiocfaidh biseach orthu gan mórán de chóir leighis a bheith ag teastáil. D'fhéadfadh na daoine a bhíonn fabhtaithe a bheith fabhtaithe suas le 48 uair an chloig sula mbíonn na siomptóim le feiceáil. Bunaithe ar an eolas reatha atá ar fáil, is mó an seans nach mbeidh siomptóim róthroma ar dhaoine níos óige atá folláin. ***Mar sin féin, má tá siad fabhtaithe d'fhéadfaidís an galar a scaipeadh ar a dteaghlaigh, ar a gcairde, ar a gcomhghleacaithe agus ar a gcuid comhimreoirí.***

### 2. Scaipeadh an Víris

Is mó seans go scaipfear an galar víreasach COVID\_19 ó dhuine go duine tríd na bealaí seo a leanas:

- nuair a bhíonn duine atá fabhtaithe ag casacht nó ag sraothartach;
- nuair a bhíonn daoine róghar do dhaoine atá fabhtaithe (ach go háirithe trí níos mó ná 15 nóiméad de theagmháil aghaidh ar aghaidh, taobh istigh de dhá mhéadar, a dhéanamh le duine atá fabhtaithe nó trí bheith i do chónaí sa teach/lóistín céanna le duine atá fabhtaithe);
- lámh a leagan ar dhromchlaí éillithe ina bhfuil braoiníní ó dhuine fabhtaithe a bheith ag casacht nó ag sraothartach orthu agus tríd do lámha a leagan ar do éadan, ina dhiaidh sin.

### 3. Siomptóim

D'fhéadfadh suas le 14 lá imeacht sula mbeadh siomptóim den choróinvíreas (COVID-19) le brath. D'fhéadfadh go mbeadh an víreas ar dhaoine agus d'fhéadfaidís é a chur ar aghaidh gan aon siomptóim a bheith acu. Is cosúil gurb é an t-am is mó a scaiptear an víreas, ná, idir an t-am a thagann an víreas ar an duine atá á scaipeadh agus an t-am díreach sula dtagann na siomptóim ar an duine atá á scaipeadh.

I measc na **siomptóm coitianta** a bhaineann leis an gcoróinvíreas tá:

- fiabhras (teocht ard de 37.5° C nó os a cionn);
- casacht – d'fhéadfadh aon chineál casachta a bheith i gceist agus ní casacht thirim amháin;
- giorracht anála nó deacrachtaí anáilaithe;
- caillteanas bolaidh;
- caillteanas blaiste nó saobhadh blaiste.

Siomptóim de chuid an choróinvíris nach bhfuil chomh coitianta céanna:

- buinneach;
- tinneas agus pianta;
- toinníteas;
- gríos;
- fuachtáin ar mhéaracha agus ar mhéaracha coise.

## **Treoiríníte Covid-19 maidir leis an mbealach is fearr chun na cluichí Gaelacha a chur ar siúl arís go sábháilte**

### **4. Ag Coinneáil Slán – 5 Chéim**

Caithfidh gach imreoir agus gach ball d'fhoirne bainistíochta freagracht phearsanta a ghlacadh ós rud é go bhfuil cluichí teagmhála le cur ar siúl arís.

#### **(1) Nigh do lámha go rialta**

Nigh do lámha go rialta agus nigh i gceart iad. Nigh iad le sobal ina bhfuil alcól nó le gallúnach agus uisce (ar feadh 20 soicind). Mharódh sobal den chineál seo agus gallúnach víris a d'fhéadfadh a bheith ar do lámha.

#### **(2) Cloígh le Scaradh Sóisialta**

Cloígh leis na treoiríníte maidir le scaradh sóisialta (2m i láthair na huaire) agus scair amach ó dhaoine eile, go háirithe daoine atá ag casacht nó ag sraothartach. Nuair a bhíonn daoine ag casacht nó ag sraothartach spraeálann siad braoiníní óna srón agus óna mbéal agus d'fhéadfadh an víreas a bheith sna braoiníní sin. Má tá tú róghar do dhaoine, d'fhéadfá na braoiníní a anáilú isteach agus d'fhéadfadh COVID-19 a bheith sna braoiníní sin, má tá an galar orthu siúd atá ag casacht.

#### **(3) Seachain do lámh a leagan ar do shúile, do shrón nó do bhéal**

Leagtar lámha ar go leor dromchlaí éagsúla agus nuair a aistrítear braoiníní ó dhromchlaí go lámha, scaiptear an víreas. Nuair a bhíonn lámha éillithe is féidir an víreas a aistriú chuig do shúile, do shrón nó do bhéal. D'fhéadfadh an víreas imeacht uaidh sin isteach chuig do chorp agus d'fhéadfa a bheith tinn.

#### **(4) Cleachtaigh sláinteachas riospráide**

Déan cinnte go bhfuil dea-chleachtais sláinteachais riospráide á gcleachtadh agat féin agus ag na daoine timpeall ort. Ciallaíonn sé sin go gcaithfidh tú do bhéal agus do shrón a chlúdach le huillinn lúbtha nó le ciarsúr nuair a bhíonn tú ag casacht nó ag sraothartach. Más ag úsáid ciarsúir atá tú, ní mór duit fáil réidh leis an gciarsúr díreach tar éis duit é a úsáid agus ní mór duit do lámha a ní. Trí shláinteachas maith riospráide a chleachtadh, tá tú ag cosaint daoine timpeall ort ó gach cineál víris, mar shampla, slaghdáin, fliú agus COVID-19.

#### **(5) Má tá fiabhras, casacht nó deacrachtaí anáilithe ort lorg cúram leighis go luath**

GLAOIGH AR DO DHOCHTÚIR. NÁ GABH CHUIG CLINIC DO DHOCHTÚRA NÁ CHUIG ÁISEANNA DE CHUID CLG. Fan sa bhaile má mhothaíonn tú tinn. Lean treoracha do dhochtúra agus na seirbhíse sláinte poiblí. Cosnóidh sé seo tú agus cabhróidh sé leat gan an víreas nó galair eile a scaipeadh.

### **5. Ag meas rioscaí/grúpaí leochaileacha**

Tá na grúpaí éagsúla atá leochaileach aitheanta sna treoiríníte reatha sláinte poiblí. Tá liosta cuimsitheach de na grúpaí seo le fáil sa chaipéis seo a leanas ar shuíomh idirlín Chumann Luthchleas Gael: <https://www.gaa.ie/api/pdfs/image/upload/dbrquujnn6bwinpfl1u0.pdf>. I measc na gcatagóirí is coitianta tá:

- Daoine os cionn 70 (fiú má ta siad aclaí agus folláin)

- Daoine atá ag fáil cóir leighis le haghaidh ailse
- Daoine a bhfuil galar ainsealach scamhóige orthu
- Daoine a bhfuil asma (gan smacht) orthu
- Daoine a bhfuil diaibéiteas orthu
- Daoine a bhfuil galar cairdiach orthu
- Daoine a bhfuil brú ard fola orthu
- Daoine murtallacha

**Ba cheart do bhall ar bith atá imníoch go bhfuil baol níos mó ag baint leo féin, nó ag baint le ball clainne / nó le duine ar bith atá ina gcónaí leo, labhairt le dochtúir (nó le duine ar bith eile a bhfuil an tuiscint chuí acu ar chúrsaí leighis) sula dtógann siad cinneadh fillleadh ar ghníomhaíochta de chuid an Chumainn an athuir.**

## **6. An Baol – Imreoirí Fásta v Imreoirí Faoi Aois**

I gcáipéis HIQA, “Evidence summary for spread of COVID-19 by children”, a foilsíodh i mí Bealtaine 2020 cuireadh in iúl go bhfuil scaipeadh an víris an-íseal i measc páistí faoi bhun 14 bliain. Is rud annamh é drochthinneas a bheith ar pháistí de bharr an víris. Sa líon teoranta taighde atá ar fáil go dtí seo léirítear go bhfuil rátaí an-ísele le feiceáil maidir le scaipeadh an víris ó pháistí go daoine fásta agus ó pháistí go baill eile den teaghlach. Beidh baol ionfhabhtaithe i gcónaí ann ach is cosúil go bhfuil an baol sin níos ísle i measc páistí. Is cosúil go n-íslíonn gníomhaíochtaí taobh amuigh an baol tuilleadh. Tá céimeanna éagsúla a d’fhéadfaí a thógáil leis an mbaol ionfhabhtaithe a laghdú arís eile le linn gníomhaíochtaí.

- Ná roinn trealamh pearsanta ar nós buidéal uisce
- Má shocraítear gabháil ar aghaidh leis na campaí samhraidh, moltar do pháistí gan ach campa amháin a dhéanamh
- Tá sé tábhachtach go mínítear an baol do thuimsitheoirí le go bhféadfaidís cinneadh eolasach a thógáil maidir lena gcuid páistí a bheith ag glacadh páirte i ngníomhaíochtaí i ngrúpaí beaga. D’fhéadfadh sé tarlú go mbeadh galair áirithe ar roinnt páistí agus d’fhéadfadh baol níos airde a bheith ann dóibh dá bharr. I gcásanna mar sin, bheadh ar thuismitheoirí/chaomhnóirí agus ar dhochtúir an pháiste cúrsaí a mheas.
- Grúpaí níos lú a bheith ann ina bhfuil an maor/traenálaí céanna agus an trealamh céanna ag gach grúpa.

**Ba cheart go molfaí do thuismitheoirí nósmaireachtaí a chruthú i measc daoine óga le scaipeadh an víris a laghdú, mar shampla:**

- Fanacht sa bhaile nuair atá sé feiliúnach
- Béasaíocht maidir le sláinteachas láimhe agus riospráide
- Dóthain soláthar sláinteachais
- Comharthaíocht agus Teachtaireachtaí
- Gníomhaíocht in aon cheantar tíreolaíoch amháin

## **7. Ceistneoir Sláinte / Seiceálacha Teochta**

Ba chóir d'imreoirí, thuismitheoirí/chaomhnóirí agus d'fhoirne bainistíochta an ceistneoir sláinte maidir le measúnú rioscaí a líonadh isteach ag tús gach seisiúin traenála go dtí go ndeirtear a mhalairt ('Ceistneoir Sláinte' – beidh sé seo clúdaithe sa mhodúl oideachais ar líne do na Cluichí Gaelacha) – Féach Aguisín 1. Aithneofar na siomptóim seo a leanas sa cheistneoir: fiabhras, casacht, scornach thinn, laige ghinearálta, giorracht anála agus athruithe maidir le boladh agus blaiseadh. Iarrfar ar gach rannpháirtí a dteocht féin a sheiceáil agus a thairgeadh ar an gceistneoir sláinte. Má tá siomptóim le feiceáil nó má tá teocht os cionn 37.5°C le sonrú ar aon duine ní bheidh cead acu a bheith i láthair. I gcásanna den chineál sin, ba cheart don duine glaoch ar a d(h)ochtúir ag lorg comhairle.

Déanfar athbhreithniú ar na céimeanna seo i gcomhar le comhairle sláinte poiblí náisiúnta.

**CUIMHNIGH: Má tá síomptóim nó teocht os cionn 37.5°C ar aon duine ní bheidh cead ag an duine sin a bheith i láthair.**

I gcásanna den chineál sin, **BA CHEART GLAOCH AR DHOCHTÚIR** – NÁ GABH CHUIG CLINIC DOCHTÚRA NÓ CHUIG ÁISEANNA DE CHUID CLG

**TÁ FAISNÉIS LEIGHIS NÍOS CUIMSITHÍ MAIDIR LE COVID-19 AR FÁIL AR SHUÍOMH IDIRLÍN CLG AG AN NASC SEO A LEANAS:**

**<https://www.gaa.ie/api/pdfs/image/upload/dbrquujnn6bwinpfl1u0.pdf>**



## **Treoirínte Covid-19 maidir leis an mbealach is fearr chun na cluichí Gaelacha a chur ar siúl arís go sábháilte**

### **Cuid 2 – AG RÉITEACH DO NA CLUICHÍ A THABHAIRT AR AIS ARÍS GO SLÁN SÁBHÁILTE**

Beidh clubanna in ann seisiúin traenála a eagrú arís, ar bhealach gan teagmháil ag an tús, chomh luath is a dheimhníonn an Rialtas go bhfuil muid ag bogadh ar aghaidh go Céim 3 ar a dTreochlár d’Athoscailt Gnólachta agus na Sochaí. Beidh cead cluichí a imirt nuair a chuirtear Céim 4 den treochlár i bhfeidhm. Cabhróidh an t-eolas thíos le clubanna socruithe a dhéanamh le gníomhaíochtaí a chur ar siúl arís, de réir mar a bhaintear na céimeanna éagsúla amach.

#### **1. Ag réiteach áiseanna**

Coinneofar seomraí feistis, sólanna agus ionaid shóisialta dúnta le linn Céim 3 agus go dtí go ndeirtear a mhalairt.

#### **(a) Comharthaíocht**

Ba chóir comharthaíocht chúil bunaithe ar threoirínte sláinte poiblí a chur ar taispeáint ag bealaí isteach chuig áiseanna club, i gcarrchlóis, ar an mbealach isteach chuig leithris agus ar thaobh na páirce. Ba cheart go mbeadh na comharthaí seo sofheicthe agus sothuigthe. Ba cheart go leagfaí béim ar na rudaí seo a leanas ar chomharthaíocht: rialacha an Rialtais maidir le scaradh sóisialta (2 méadar faoi láthair), sláinteachas lámhe, sláinteachas riospráide, teagmháil phearsanta a sheachaint, croitheadh lámh, caitheamh seile srl.

#### **(b) Dáileoirí le haghaidh glótháin lámhe**

Ba chóir go mbeadh dáileoirí lámhe ar fáil i gcarrchlóis, i leithris, ar an mbealach isteach chuig an bpáirc agus ar thaobh na páirce. Is gá málaí/boscaí bruscair indiúscartha a chur ar fáil le haghaidh dramhaíola bitheolaí contúirtí agus is gá é a mharcáil go soiléir.

#### **(c) Leithris**

Is gá leithris a thabhairt san áireamh mar áiteanna a bhfuil baol mór éillithe iontu. Tá sé tábhachtach go mbeadh aeráil ar fáil iontu. Ba chóir doirse agus fuinneoga a fhágáil ar oscailt chomh fada agus is féidir. Ba chóir na nósmaireachtaí bunúsacha sláinteachais a theastaíonn a chur chun cinn, mar shampla, uillinneacha a úsáid le doirse a oscailt agus páipéar leithris a úsáid le sconnáí a chur air agus as. Is gá do dhaoine a lámha a ní go maith agus iad ag fágáil na leithreas. Ba chóir na leithris a ghlanadh go rialta agus iad a dhíghalrú go maith ar bhonn laethúil.

#### **(d) Taobh an páirce**

Ba chóir go mbeadh comharthaíocht maidir le scaradh sóisialta, teagmháil phearsanta, casacht, sraothartach, caitheamh seile agus lámha a ní le feiceáil go soiléir. Níor cheart go ligfí aon duine isteach ar an bpáirc seachas imreoirí agus na daoine is tábhachtaí atá ag plé leis na foirne. Ba chóir do lucht leighis (fisiteiripeoirí, dochtúirí) maisc a chaitheamh. Is gá

áiseanna a chur ar fáil le liathróidí, sliotair, camáin, clogaid, miotóga srl. a dhíghalrú agus a ghlanadh agus ní mór na háiseanna sin a úsáid go rialta.

### **(e) Seomra leithlise le haghaidh cúrsaí leighis**

Cé gur beag an seans go dtarlódh sé, dá n-éireadh imreoir tinn le linn seisiún traenála is gá go mbeadh na háiseanna cuí ann le go bhféadfadh sé/sí leithlisiú a dhéanamh láithreach i seomra cuí leighis (d'fhéadfaí seomra feistis a úsáid ós rud é nach mbeidh cead iad a úsáid mar sheomraí feistis) a bhfuil an trealamh cosanta pearsanta cuí ar fáil ann. Cuirfear prótacal soiléir i bhfeidhm a bheidh ceangailte le seirbhísí cuí leighis, mar shampla, an rannóg timpistí agus éigeandála áitiúil (i gcás gortaithe), dochtúir nó seirbhís dochtúra taobh amuigh de ghnáthuaireanta oibre.

## **2. Maoir Covid do na Cluichí Gaelacha**

Beidh ar gach club méid áirithe Maor Covid a cheapadh agus beidh ar na daoine a cheaptar a bheith ar an eolas faoin méid atá sa mhodúl oideachais ar líne do na cluichí Gaelacha, a chuirfear ar fáil. Mar thús, beidh ar gach Rúnaí agus Cathaoirleach Club (nó daoine a ainmnítear ina n-áit) modúl ar líne a dhéanamh le do dtuigfeadh gach Club ról agus aidhm na Maor Covid.

Ina dhiaidh sin, samhlaítear go mbeadh duine ainmnithe ag gach foireann i ngach club le bheith freagrach as maoirseacht a dhéanamh ar chúrsaí Covid agus go mbeadh na daoine sin i láthair ag gach seisiún traenála agus ag gach cluiche. Cuirfear an traenáil agus an t-eolas cuí cruinn ar fáil do na Maoir Covid nua-ainmnithe seo maidir lena ról tríd an modúl oideachais ar líne do na Cluichí Gaelacha.

Beidh ar na Maoir Covid a bheith feiceálach (bibe caighdeánach, mar shampla) agus ar dualgas an t-am ar fad le linn d'áiseanna club a bheith ar oscailt, go dtí go ndeirtear a mhalairt. Cuirfear tuilleadh eolais maidir leis seo ar fáil le linn Ceim 2 (8-28 Meitheamh). Mar sin féin, is féidir glacadh leis go mbeidh na dualgais seo a leanas ar an Maor Covid:

- a) Ceistneoirí Sláinte a dháileadh ar imreoirí agus ar an bhfoireann bainistíochta agus iad a scagadh roimh gach seisiún traenála agus roimh gach cluiche;
- b) a chinntiú go bhfuil áiseanna an Chlub nite roimh gach seisiún traenála agus roimh gach cluiche (m.sh. leithris, hanlaí doirse srl.)
- c) Taifead a choinneáil ar a mbíonn i láthair

**An Ceistneoir Sláinte:** Beidh ceistneoir sláinte, ina bhfuil measúnú caighdeánta riosca, le líonadh isteach ag imreoirí agus ag foirne bainistíochta roimh gach seisiún traenála (Ceistneoir Sláinte – féach Aguisín 1). Beidh tuilleadh eolais faoin bpróiseas seo á chlúdach sa mhodúl oideachais ar líne ar na Cluichí Gaelacha. I gcás imreoirí faoi aois, ba chóir do thuismitheoirí/chaomhnóirí an ceistneoir a shíniú.

**Seiceáil Teochta:** Ní mór do gach rannpháirtí a dteocht a thaifeadadh ar an gceistneoir sláinte. Cé go bhfuil na rannpháirtithe féin freagrach as a dteocht féin a thógáil, ní mór do Chlubanna socruithe a dhéanamh le go bhféadfadh rannpháirtithe a dteocht a thógáil ag na hionaid traenála/imeartha, sa chás nach bhfuil sé déanta acu roimh ré. Níl cead ag imreoirí/baill den fhoireann bainistíochta a bheith i láthair má bhíonn aon cheann de na siomptóim seo a leanas orthu: fiabhras, casacht, scornach thinn, laige ghinearálta, giorracht

anála nó athrú ar bholadh nó ar bhlaiseadh. I gcásanna den chineál seo ní mór moladh a thabhairt don imreoir/bhall den fhoireann bainistíochta teagmháil a dhéanamh lena ndochtúir.

**Díghalrú áiseanna:** Ní mór don Mhaor Covid a dhéanamh cinnte go ndéantar díghalrú ar hanlaí doirse, threalamh spóirt (m.sh. liathróidí, camáin, sliotair srl.), ar an seomra leighis agus ar na leithris ag deireadh gach seisiún traenála, sula stagann an chéad ghrúpa eile traenála nó an chéad fhoireann eile isteach.

**Taifid tinrimh/bainistíocht sonraí:** Ní mór don Mhaor Covid a dhéanamh cinnte go bhfuil taifead de gach duine a bhíonn ag gach seisiún traenála ar fáil sa chás go bhfuil gá le lorg teagmhálaithe nó aon rud eile den chineál sin. Tabharfar faoi bhainistíocht sonraí de réir threoirínte GDPR.

### **3. Sceidealú gníomhaíochtaí**

Ba chóir bileoga ama a úsáid le go mbeadh sé soiléir cad iad na foirne a bheidh ag úsáid na n-áiseanna agus cén uair a mbeidh siad ag úsáid na n-áiseanna. Cuirfear an prionsabal ‘tar, traenáil agus imigh’ i bhfeidhm. Ba chóir go mbeadh briseadh idir amantaí fágála foirne agus amantaí teachta na chéad fhoirne eile. Ní bheidh cead ach ag na daoine atá riachtanach don traenáil a bheith i láthair. Ní mór do gach duine cloí leis an sceideal le go n-oibreodh sé go héifeachtach agus le go mbeadh gach duine sásta leis an socrú.

### **4. Oiliúint a chur ar bhail chlub**

Tá an staid reatha ag athrú go tréan agus, dá bharr sin, beidh ról ag an Maor Covid cinntí faoi pholasaí chomh maith le treoirínte ó Pháirc an Chrócaigh a mhíniú agus a chur in iúl. D’fhéadfadh go mbeadh gá tabhairt faoi leithéidí rátaí tras-seolta sa phobal, comhairle ó na húdaráis phoiblí sláinte a bhainfeadh lena leithéid nó treoracha ó Pháirc an Chrócaigh mar phráinn, trí athruithe cuí a chur i bhfeidhm.

### **5. Prótacal maidir le Rannpháirtíocht**

Ní mór an cháipéis seo a chur ar fáil d’imreoirí agus d’fhoirne bainistíochta agus ní mór dóibh siúd modúl oideachais ar líne sna Cluichí Gaelacha a bheith curtha i gcrích acu sula dtosaíonn siad ag glacadh páirte i ngníomhaíochtaí club an athuir. Ní mór do rannpháirthe athrú sa bhaile, taisteal chuig cluichí leo féin (seachas baill den teaghlach céanna), cith a thógáil sa bhaile agus, nuair is féidir, a gcuid áiseanna leithris féin a úsáid sa bhaile. Ní mór bindealáin nó *strapáil* a réiteach sa bhaile. Ní mór do imreoirí a gcuid buidéal uisce féin a úsáid agus ba chóir go mbeadh sé soiléir cé leis na buidéal éagsúla. Le linn Céim 3, agus go dtí go ndeirtear a mhalairt, níl cead teagmháil phearsanta a dhéanamh le himreoirí eile. Tá tuilleadh eolais faoi seo ar fáil sa chéad chuid eile den cháipéis seo.

## **Treoirlínte Covid-19 maidir leis an mbealach is fearr chun na cluichí Gaelacha a chur ar siúl arís go sábháilte**

### **Cuid 3 – EOLAS D’IMREOIRÍ AGUS D’FHOIRNE BAINISTÍOCHTA**

#### **(1) Príomhbheartais Smachta d’imreoirí, cóitseálaithe agus d’fhoirne bainistíochta**

Leanfar leis na hathruithe sa timpeallacht ina mbíonn foirne ag glacadh páirte i ngníomhaíochtaí uile na gCluichí Gaelacha, de réir na mbeartas stiúrtha is fearr atá ar fáil maidir le sláinte poiblí. Tá na beartais seo dírithe ar an riosca a bhaineann le scaipeadh Covid-19 a laghdú agus, dá bhrí sin, tá dualgas ar gach duine a bhfuil baint acu le foireann, ag leibhéal an chlub nó ag leibhéal an chontae, cloí leo i gcónaí.

Is iad seo a leanas na bealaí is éifeachtaí le scaipeadh an víris a stopadh: sláinteachas pearsanta, féinleithlisiú má tá siomptóim de chuid COVID-19 ar dhuine, scaradh sóisialta, srian a chur ar líon na n-imreoirí i ngrúpaí agus taisteal a theorannú. I dtimpeallacht foirne, ag seisiúin traenála agus ag cluichí, beidh sé fíorthábhachtach beartais níos cúraimí a chur i bhfeidhm le nochtadh agus scaipeadh agus an víris a stopadh.

Go dtí go mbíonn a mhalairt de chomhairle leighis ann, is iad seo a leanas na Príomhbheartais Smachta d’imreoirí, do chóitseálaithe agus d’fhoirne bainistíochta le scaipeadh COVID\_19 a stopadh agus le go bhféadfaí na Cluichí Gaelacha a chur ar siúl arís:

#### **A. Oideachas agus Tuiscint**

- Críochnaigh an modúl oideachais ar líne do na Cluichí Gaelacha atá ar fáil ar ardán eLearning CLG (cuirfear tuilleadh eolais faoi seo ar fáil le linn Céim 2)
- Déan cinnte go bhfuil imreoirí, cóitseálaithe agus meantóirí ar an eolas i gcónaí maidir le prótacail shábháilteachta.

#### **B. Scagthástáil Réamhthraenála/Roimh Chluichí**

Ní mór d’imreoirí agus don fhoireann bainistíochta na riachtanais seo a leanas a chomhlíonadh gach lá a bhíonn siad ag freastal ar sheisiúin traenála nó ar chluichí **go dtí go ndeirtear a mhalairt:**

- Ceistneoir sláinte a líonadh isteach sula bhfágfar an baile (féach Auguisín1). Tabharfaidh sé seo le fios má tá aon cheann de na siomptóim seo a leanas ag duine: fiabhras, casacht, scornach thinn, laige ghinearálta, giorracht anála agus athruithe maidir le boladh agus blaiseadh. Ní ceadmhach do dhuine ar bith a bhfuil aon cheann de na siomptóim sin orthu a bheith i láthair ag seisiúin traenála nó ag cluichí agus molfar d’aon duine a bhfuil aon cheann acu sin orthu labhairt le dochtúir. Ní mór an fhoirm, agus í líonta isteach, a thabhairt don Mhaor Covid ar an mbealach isteach chuig áiseanna an Chlub.
- Déan cinnte go bhfuil do theocht taideadta agat sula dtéann tú a fhad le háiseanna de chuid an Chlub. Má tá do theocht os cionn 37.5c ná gabh ag traenáil/chuig cluiche. Lorg comhairle nó atreorú ó do dhochtúir.
- Má bhíonn siomptóim de chuid COVID\_19 ar aon imreoir/bhall club nó contae níor cheart don imreoir/bhall sin freastal ar sheisiúin traenála, ar sheisiúin chleachtaithe scileanna ná ar

chluichí. Ba cheart dóibh féinleithlisiú láithreach agus comhairle leighis a lorg ó dhochtúir. Níor cheart don imreoir/bhall gabháil chuig clinic an dochtúra, chuig poitigéir, clinic cúraim sláinte nó chuig ospidéal. Déanfaidh an dochtúir na siomptóim a mheas ar an bhfón agus cuirfidh sé/sí an chomhairle chuí ar fáil.

### **C. Cloígh le dea-chleachtas ó thaobh sláinteachais de**

- Nigh lámha go rialta, díghalrú agus nigh agus glan feisteas agus treallamh go rialta
- Seachain na nithe seo a leanas: seile a chaitheamh, buidéal uisce a roinnt, lámh a leagan ar dhromchlaí a ndéantar teagmháil rialta leo (hanlaí doirse mar shampla)
- Caith maisc aghaidhe nuair is cuí

### **D. Cloígh le treoirínite molta an Rialtais maidir le scaradh sóisialta (2m faoi láthair) go dtí go ndeirtear a mhalairt**

#### **E. Seachain nó Laghdaigh (chomh fada agus is féidir) Teagmháil Colainne**

- Tá leithéidí croitheadh lámh, bualadh bos, ‘leag ansin í’ agus barróga le seachaint go hiomlán
- Tá teagmháil fhisiciúil le seachaint go dtí go n-éascófar na beartais. Traenáil gan teagmháil amháin atá ceadaithe le linn Céim 3

#### **F. Ní chuirfear seomraí feistis ar fáil**

- Níl cead clubthithe, seomraí feistis nó spásanna ceatha a úsáid go dtí go ndeirtear a mhalairt
- Cuirfear leithris ar fáil ar bhonn ata faoi smacht

#### **G. Taisteal chuig traenáil – lean comhairle an Rialtais maidir le scaradh sóisialta agus tú ag taisteal chuig traenáil**

- Más féidir, siúil nó taistil ar rothar chuig an traenáil
- Más ag taisteal i bhfeithicil phríobháideach, ar nós cairr atá tú, ná taistil le daoine ó thithe eile
- Ná taistil le córas iompair poiblí más féidir (más é an t-aon rogha atá agat cloígh le treoirínite an Rialtais ina leith)

#### **H. Ná heagraigh imeachtaí ar nós cruinnithe foirne – ná bíodh aon teacht le chéile ann nach bhfuil riachtanach agus leag síos beartais smachta más gá teacht le chéile atá fíorthábhachtach a bheith ann.**

- Ba chóir cruinnithe foirne a eagrú taobh amuigh nó in áiteanna móra a thagann le treoirínite an Rialtais maidir le scaradh sóisialta (2 méadar faoi láthair)
- Ba chóir aon chruinniú eile a eagrú ar líne
- Ní ceadmhach ócáidí sóisialta de réir na dtreoirínite i dTreochlár an Rialtais

#### **I. Grúpaí Traenála Laghdaithe – is iad seo a leanas na huimhreacha atá ceadaithe le linn na gcéimeanna éagsúla:**

- Le linn Céim 3, ní mór d’fhoirne traenáil i ngrúpaí beaga agus ní mór dóibh cloí leis na treoirínite maidir le scaradh sóisialta (2 méadar faoi láthair)

- **Grúpa Cohóirt 1 (f14 níos óige)** – tús le traenáil gan teagmháil de réir na dtreoirlínte do scaradh sóisialta – grúpaí beaga (ní ceadmhach do níos mó ná 10 imreoir/2 cóitseálaí in aon chuid ar leith den pháirc) – nuair is féidir is gá d'imreoirí cloí le hachar molta an Rialtais maidir le scaradh sóisialta (2 méadar faoi láthair)

- **Grúpa Cohóirt 2 (15-18)** – tús le traenáil gan teagmháil de réir na dtreoirlínte do scaradh sóisialta – grúpaí beaga (ní ceadmhach do níos mó ná 10 imreoir/2 cóitseálaí in aon chuid ar leith den pháirc) – nuair is féidir is gá d'imreoirí cloí le hachar molta an Rialtais maidir le scaradh sóisialta (2 méadar faoi láthair)

*(Nóta – ní mór do ghrúpaí faoi aois a bheith déanta suas de réir na gcóimheas a luaitear sa Chód Iompair. Beidh ar thuismitheoirí nó ar chaomhnóirí an Ceistneoir Sláinte a shíniú le go bhféadfadh le páistí faoi aois páirt a ghlacadh)*

- **Grúpa Cohóirt (Daoine Fásta)** – tús le traenáil gan teagmháil de réir na dtreoirlínte do scaradh sóisialta – grúpaí beaga (ní ceadmhach do níos mó ná 10 imreoir/2 cóitseálaí in aon chuid ar leith den pháirc) – nuair is féidir is gá d'imreoirí cloí le hachar molta an Rialtais maidir le scaradh sóisialta (2 méadar faoi láthair)

- Níor cheart go mbeadh aon traenáil lán-teagmhála ann go dtí go ndeirtear a mhalairt nó go dtí go dtugann CLG le fios go bhfuil sé in am bogadh ar aghaidh go Céim 4.

- Ní mór do chóitseálaithe agus don fhoireann bainistíochta cloí le rialacha maidir le scaradh sóisialta an t-am ar fad.

- Tá sé fíorthábhachtach go mbeadh sceideal soiléir ag conteatha agus ag clubanna maidir le húsáid áiseanna agus le déanamh cinnte go bhfuil bearnaí idir grúpaí mar atá luaite i gCuid 2 den cháipéis seo.

#### **J. Déan cinnte go mbíonn seisiúin ar siúl taobh amuigh**

- Ní mór d'Imreoirí agus d'Fhoirne a gcuid seisiún traenála a eagrú taobh amuigh; ní bheidh áiseanna gléasta ar fáil d'Imreoirí ná d'Fhoirne go dtí go ndeirtear a mhalairt.

### **Má bhíonn aon cheist agat, lorg soiléiriú ón Maor Covid**

#### **(2) OIDEACHAS**

Ní mór do gach imreoir agus do gach ball den fhoireann bainistíochta (tuismitheoirí nó caomhnóirí i gcás imreoirí faoi aois) atá bainteach le foirne an modúl éigeantach oideachais ar líne maidir leis na Cluichí Gaelacha a dhéanamh. Beidh sé seo ar fáil ar thairseach eLearning CLG agus beidh ar imreoirí agus ar fhoirne bainistíochta a dheimhniú, trí cháipéis nó trí theastas a fháil, go bhfuil an modúl déanta acu sula mbeidh aon chead fillleadh ar thraenáil nó ar ghníomhaíochtaí eile imeartha.

San áireamh sa mhodúl ar líne beidh:

✓ Eolas suas chun dáta maidir leis an ngalar Covid-19 (ina n-áirítear siomptóim)

✓ Eolas maidir le húsáid áiseanna Club

✓ Ról an Mhaoir Covid

- ✓ Ceistneoir Sláinte
- ✓ Tuairisciú prótacal
- ✓ Lorg teagmhálaithe
- ✓ Caighdeáin maidir le sláinteachas pearsanta, áiseanna agus trealaimh
- ✓ Prótacail traenála
- ✓ Treoirlínte Iompair

Ní mór ábhar faisnéise – póstaer srl. – a bheith feiceálach ar fud áiseanna de chuid CLG de réir Cuid 3 den cháipéis seo.

Ní mór d'imreoirí (tuismitheoirí nó caomhnóirí i gcás imreoirí faoi aois) agus baill den fhoireann bainistíochta an Ceistneoir Sláinte a shíniú (sampla san áireamh in Aguisín 1) ag léiriú go dtuigeann siad na rioscaí a bhaineann le rannpháirtíocht, go bhfuil siad ag glacadh páirte ar bhonn deonach agus go bhféadfadh rannpháirtithe cinneadh a thógáil gan a bheith páirteach ag an tús, nó ag aon am eile, i ngíomhaíochta imeartha agus traenála.

### **(3) FREAGRACHT**

Tá sé fíorthábhachtach go n-oibríonn gach duine sa Chlub le chéile le cinntiú go gcloítear leis na treoirlínte.

- Beidh gach 'Feidhmeannas Club' freagrach as Maor Covid a ainmniú do gach foireann, agus cinnteoidh siad go bhfuil lán-chomhoibriú ann ó gach duine a bheidh páirteach: oifigigh, cóitseálaithe, meantóirí, imreoirí, lucht eolaíochta leighis agus spóirt, pearsanra tacaíochta agus tuismitheoirí.
- Ba cheart go ngabhfadh foirne ar ais ag traenáil agus ag imirt cluichí ar bhealach céimiúil
- Beidh gach Maor Covid freagrach as prótacail Covid-19 a chur i bhfeidhm ina n-áirítear scagadh ar cheistneoirí sláinte agus a dhéanamh cinnte go gcloítear leis na treoirlínte ó thaobh ghlanadh agus dhíghalrú na n-áiseanna. Beidh siad freagrach, freisin, as a dhéanamh cinnte nach bhfuil i láthair ag seisiúin traenála nó ag cluichí ach an dream ar gá iad a bheith ann.
- Is iad bainisteoirí na bhfoirne a bheidh freagrach as a dhéanamh cinnte go gcloíonn imreoirí agus foirne bainistíochta leis na treoirlínte.
- Beidh ar gach Meantóir agus Imreoir a bheith freagrach as a dhéanamh cinnte go bhfuiltear ag cloí le treoirlínte COVID-19 ina spás traenála féin ar mhaithe le sláinte agus sábháilteacht a gcuid chomhghleacaithe.
- Is iad na tuismitheoirí agus na caomhnóirí a bheidh freagrach as imreoirí a thabhairt chuig seisiúin traenála/cluichí agus a bhailiú le linn Céimeanna 3 agus 4 go dtí go ndeirtear a mhalairt.

## **Treoirlínte Covid-19 maidir leis an mbealach is fearr chun na cluichí Gaelacha a chur ar siúl arís go sábháilte**

### **Cuid 4 – SEICLIOSTA AGUS ACHOIMRE MAIDIR LEIS NA CLUICHÍ A CHUR AR SIÚL ARÍS GO SÁBHÁILTE**

Tá CLG ag súil le hathoscailt na n-áiseanna imeartha (páirceanna) ach ní go mbeidh an Rialtas sásta bogadh ar aghaidh go dtí Céim 3 de Threochlár an Rialtais maidir le hAthoscailt na Sochaí agus Gnólachtaí. Is i ngrúpaí beaga a bheidh seisiúin traenála ar dtús mar atá luaite i dTreochlár CLG maidir leis an mbealach is fearr chun na cluichí Gaelacha a chur ar siúl arís go sábháilte.

Le cinntiú go bhfuil do Chlub réidh filleadh ar na cluichí go slán sábháilte le linn Céim 3, caitear na céimeanna seo a leanas a thógáil:

1. An cháipéis seo a scaipeadh ar gach imreoir agus ar gach ball den fhoireann bainistíochta atá le filleadh.
2. Tuigeann tú cad atá luaite san fhaisnéis bhunúsach leighis i gCuid 1 den cháipéis seo.
3. Na gníomhaíochtaí atá luaite i gCuid 2 den cháipéis seo maidir le réiteach na n-áiseanna a bheith déanta agat.
4. Tá an modúl oideachais ar líne maidir leis na Cluichí Gaelacha déanta ag Rúnaí agus Cathaoirleach an Chlub – nó ag na daoine atá ainmnithe acu.
5. Maor Covid a ainmniú do gach foireann atá ag iarraidh traenáil arís agus caithfidh an modúl oideachais ar líne maidir leis na Cluichí Gaelacha a bheith déanta acu.
6. Cláir ama a úsáid agus a chur ar fáil le go dtuigfeadh na foirne éagsúla i gClubanna cad iad na hamantaí traenála atá leagtha amach dóibh.
7. An modúl oideachais ar líne do na Cluichí Gaelacha a bheith déanta ag na rannpháirtithe uile.
8. Córas a chur i bhfeidhm le go bhféadfaí Ceistneoirí Sláinte na n-imreoirí agus taifeadadh teochtaí a choinneáil.

**Cuirfear tuilleadh eolais ar gach gné de ‘Threochlár CLG maidir leis na cluichí a chur ar siúl arís go sábháilte’ ar fáil le linn Céim 2 (8-29 Meitheamh). Mar chuid de sin beidh eolas maidir le modúil traenála agus faisnéise á scaipeadh ar chlubanna de réir mar a chuirtear ar fáil é.**



## Treoirlínte Covid-19 maidir leis an mbealach is fearr chun na cluichí Gaelacha a chur ar siúl arís go sábháilte

### Cuid 5 – TREOCHLÁR DO NA CLUICHÍ A THABHAIRT AR AIS GO SÁBHÁILTE

#### Dréachtphean CLG do Covid-19

#### Na Grúpaí 1. Faoi 14, 2. Idir 15-19, 3. Daoine Fásta

##### Céim 2 – go dtí 8 Meitheamh

- Is féidir raonta siúil atá lonnaithe ar áiseanna CLG a oscailt do ghrúpaí de cheathrar (uasmhéid).
- Ní mór dóibh siúd a úsáideann na háiseanna a bheith ina gcónaí i bhfoisceacht 20 ciliméadar den chlub.
- Traenáil aonarach ina n-áirítear rith, aeróbach, traenáil aclaíochta, traenáil friotaíochta agus traenáil scileanna.
- Ní mór páirceanna agus áiseanna eile de chuid CLG a choinneáil dúnta.
- Ní ceadmhach cluichí, traenáil foirne ná traenáil i ngrúpaí beaga ar áiseanna de chuid CLG.
- Ní mór seomraí club agus seomraí gléasta a choinneáil dúnta.
- Forbairt le déanamh ar phrótacail Covid-19 maidir le traenáil de réir na riachtanas agus na comhairle leighis a bhaineann leis na cluichí a chur ar siúl arís.

##### Céim 3 – go dtí 29 Meitheamh

- Gach páirc de chuid CLG a oscailt arís.
- Traenáil foirne daoine fásta agus foirne faoi aois le tosú arís i ngrúpaí beaga amháin (tuilleadh eolais thíos)
- Níl cead gabháil isteach i bhfoirgnimh de chuid CLG agus níl cead áiseanna taobh istigh a úsáid, seomraí cruinnithe san áireamh (eisceacht: leithris atá díghalraithe)
- Comórtais uile CLG fós ar ceal agus níl cead ach ag imreoirí agus ag foirne bainistíochta áiseanna club a úsáid
- **Grúpa Cohóirt 1 (f14 níos óige)** – tús le traenáil gan teagmháil de réir na dtreoirlínte do scaradh sóisialta – grúpaí beaga (ní ceadmhach do níos mó ná 10 imreoir/2 cóitseálaí in aon chuid ar leith den pháirc) – nuair is féidir is gá do imreoirí cloí le hachar molta an Rialtais maidir le scaradh sóisialta (2 méadar faoi láthair)
- **Grúpa Cohóirt 2 (15-18)** – tús le traenáil gan teagmháil de réir na dtreoirlínte do scaradh sóisialta – grúpaí beaga (ní ceadmhach do níos mó ná 10 imreoir/2 cóitseálaí in aon chuid ar leith den pháirc) – nuair is féidir is gá do imreoirí cloí le hachar molta an Rialtais maidir le scaradh sóisialta (2 méadar faoi láthair)

*(Nóta – ní mór do ghrúpaí faoi aois a bheith déanta suas de réir na gcóimheas a luaitear sa Chód Iompair. Beidh ar thuismitheoirí nó chaomhnóirí an Ceistneoir Sláinte a shíniú le go bhféadfadh páistí faoi aois páirt a ghlacadh)*

- **Grúpa Cóiúirt (Daoine Fásta)** – tús le traenáil gan teagmháil de réir na dtreoirlínte do scaradh sóisialta – grúpaí beaga (ní ceadmhach do níos mó ná 10 imreoir/2 cóitseálaí in aon chuid ar leith den pháirc) – nuair is féidir is gá d’imreoirí cloí le hachar molta an Rialtais maidir le scaradh sóisialta (2 méadar faoi láthair).
- Samhlaítear gur ar na nithe seo a leanas a bheidh an traenáil bunaithe: rith, traenáil aeróbach, traenáil friotaíochta, traenáil aclaíochta agus obair le liathróid/sliotar.
- Níl cead ag imreoirí trealamh a roinnt (buidéil uisce, mar shampla) agus ní mór aon trealamh a úsáidtear a dhíghalrú roimh an seisiún traenála agus ina dhiaidh.
- Ní mór beartais do lorg teagmhálaithe a bheith i bhfeidhm.
- Ceistneoir Sláinte le líonadh isteach agus le tabhairt don Mhaor Covid ag gach rannpháirtí agus iad ar a mbealach isteach chuig an gClub.
- Ní mór don Mhaor Covid a dhéanamh cinnte go ndéanann gach rannpháirtí a dteocht a thairfeadh ar an gCeistneoir Sláinte sula mbíonn cead isteach acu ar thailte an Chlub. Má tá teocht aon duine os cionn 37.5°C, ní mór dóibh imeacht abhaile.
- Caithfidh gach imreoir agus cóitseálaí a lámha a dhíghalrú agus iad ag teacht agus ag imeacht ó thailte an Chlub.
- Níl cead ag aon duine áiseanna traenála Club atá lonnaithe taobh istigh a úsáid.
- Áis Club ag teastáil le go bhféadfaí comharthaíocht agus eolas a chur ar taispeáint maidir le bainistiú Covid-19.
- Ní mór do thuismitheoirí/chaomhnóirí a bpáistí a fhágáil ag an gClub agus a bhailiú ón gClub.

#### **Céim 4 – go dtí 20 Iúil**

- Gach cineál traenála foirne agus traenáil i ngrúpaí ceadaithe.
- Gach comórtas Club, do gach aoisghrúpa, ag tosú arís ón Aoine, 31 Iúil.
- Ní bheidh cead gabháil isteach i bhfoirgnimh de chuid CLG agus ní bheidh cead áiseanna taobh istigh a úsáid, seomraí cruinnithe san áireamh.
- Ní bheidh cead buidéil uisce a roinnt. Beidh cead trealamh eile a roinnt ach ní mór an trealamh a ní agus a dhíghalrú ag tús agus ag deireadh gach seisiún traenála nó cluiche.
- Ní mór beartais do lorg teagmhálaithe a bheith i bhfeidhm do gach imreoir agus do gach ball den fhoireann bainistíochta.
- Ceistneoir Sláinte le líonadh isteach agus le tabhairt don Mhaor Covid ag gach rannpháirtí agus iad ar a mbealach isteach chuig an gClub.
- Ní mór don Mhaor Covid a dhéanamh cinnte go ndéanann gach rannpháirtí a dteocht a thairfeadh ar an gCeistneoir Sláinte sula mbíonn cead isteach acu ar thailte an Chlub. Má tá teocht aon duine os cionn 37.5°C, ní mór dóibh imeacht abhaile.
- Caithfidh gach imreoir agus cóitseálaí a lámha a dhíghalrú agus iad ag teacht agus ag imeacht ó thailte an Chlub.
- Áis Club ag teastáil le go bhféadfaí comharthaíocht agus eolas a chur ar taispeáint maidir le bainistiú Covid-19.
- Ní mór do thuismitheoirí/chaomhnóirí a bpáistí a fhágáil ag an gClub agus a bhailiú ón gClub.

- Foilseofar comhairle ar leith agus comhairle atá suas chun dáta maidir le filleadh sábháilte na n-imreoirí idirchontae le linn Céim 4.
- #Beidh teorainneacha maidir leis an líon lucht féachana a bheidh ceadaithe le deimhniú (de réir threoirlínte an Rialtais).
- #Scair amach an lucht féachana ó na himreoirí de réir na riachtanas cuí maidir le scaradh sóisialta.
- (#Cuirfear tuilleadh eolais maidir le lucht féachana agus sábháilteacht an lucht féachana ar fáil sula gcuirtear tús le Céim 4)

### **Céim 5 – go dtí 10 Lúnasa**

- Leanfar ar aghaidh le comórtais Club.
- Beidh cead gabháil isteach i bhfoirgintí Club agus úsáid a bhaint as áiseanna taobh istigh ar nós seomraí cruinnithe, sólann, stiúideonna aclaíochta má tá glanadh éifeachtach leanúnach ar siúl agus más féidir beartais maidir le scaradh sóisialta a chur i bhfeidhm. Beidh gá monatóireacht a dhéanamh air seo.
- Ní mór leanúint ar aghaidh le beartais maidir le lorg teagmhálaithe.
- Ní mór áiseanna díghalraithe a bheith ar fáil ar fud an Chlub.
- Áis Club ag teastáil le go bhféadfaí comharthaíocht agus eolas a chur ar taispeáint maidir le bainistiú Covid-19.
- Líon lucht féachana le bainistiú de réir prótacail atá aontaithe agus de réir threoir an Rialtais.
- #Beidh teorainneacha maidir leis an líon lucht féachana a bheidh ceadaithe le deimhniú (de réir threoirlínte an Rialtais).
- (#Cuirfear tuilleadh eolais maidir le lucht féachana agus sábháilteacht an lucht féachana ar fáil sula gcuirtear tús le Céim 4)
- Mara bhfuil aon athrú i gcomhairle nó i dtaighde leighis cuirfear tús le traenáil idirchontae an athuir ó 14 Meán Fómhair.

### **Achoimre ar mholtaí do na cluichí**

- Comórtais faoi aois le bheith ar siúl ó 31 Iúil go dtí lár mhí Dheireadh Fómhair
- Comórtais daoine fásta (ina bhfuil imreoirí idirchontae páirteach iontu) le bheith ar siúl ó 31 Iúil go dtí an Domhnach 11 Deireadh Fómhair.
- Comórtais idirchontae le bheith ar siúl ar 17 Deireadh Fómhair ar a luaithe.
- **(féilire leasaithe idirchontae le haontú agus le foilsiú tar éis do CLG bogadh go Céim 3)**

**Treoirlínte Covid-19 maidir leis an mbealach is fearr chun na cluichí Gaelacha a chur ar siúl arís go sábháilte**

**AGUISÍN 1: CEISTNEOIR SLÁINTE SAMPLACH DO NA CLUICHÍ GAELACHA**

AINM: \_\_\_\_\_

DÁTA: \_\_\_\_\_

FOIREANN: \_\_\_\_\_

AINM DO DHOCHTÚRA: \_\_\_\_\_

**1. An ndearnadh diagnóis go raibh, nó an gceapann tú go bhfuil, COVID-19 ort?**

Rinneadh/Ceapaim \_\_\_\_\_

Ní dhearnadh/Ní Cheapaim \_\_\_\_\_

**2. An raibh aon cheann de na siomptóim seo a leanas de chuid COVID-19 ort le 14 lá anuas?**

Teocht ard (i.e. os cionn 37.5°C)

Bhí \_\_\_\_\_

Ní raibh \_\_\_\_\_

Gearranáil gan chúis le deireanas

Bhí \_\_\_\_\_

Ní raibh \_\_\_\_\_

Casacht leanúnach

Bhí \_\_\_\_\_

Ní raibh \_\_\_\_\_

Cailteannas bolaidh, blaiste nó athrú ar bhlaiseadh

Bhí \_\_\_\_\_

Ní raibh \_\_\_\_\_

An raibh tú i gcomhlúadar duine ar bith a raibh Covid-19 orthu, nó duine a bhféadfadh Covid-19 a bheith orthu, le 14 lá anuas?

Bhí \_\_\_\_\_

Ní raibh \_\_\_\_\_

Luaigh do theocht mar a taifeadh inniu é anseo: \_\_\_\_\_

Más 'Bhí' nó 'Rinneadh/Ceapaim' a bhí mar fhreagra agat ar aon cheann de na ceisteanna thuas nó má bhí do theocht os cionn 37.5°C inniu, ba chóir duit fanacht sa bhaile agus teagmháil a dhéanamh le do dhochtúir le tuilleadh comhairle a fháil.

Más 'Ní raibh' nó 'Ní dhearnadh/Ní Cheapaim' a bhí mar fhreagra agat ar na ceisteanna thuas agus má tá do theocht faoi bhun 37.5°C inniu is féidir leat traenáil nó imirt le do fhoireann ar an dáta thuasluaite. Síniú an fhoirm seo ag dearbhú go bhfuil na sonraí thuas fíor chomh fada agus is eol duit, go bhfuil an modúl oideachais ar líne ar na Cluichí Gaelacha déanta agat féin nó ag caomhnóir leat agus go dtuigeann tú na rioscaí a bhaineann le rannpháirtíocht; go bhfuil tú ag glacadh páirte ar bhonn deonach agus gur féidir leat deireadh a chur le do rannpháirtíocht ag am ar bith.

Síniú: \* \_\_\_\_\_

\* (I gcás imreoirí faoi aois, ní mór don cháipéis seo a bheith síniú ag Tuismitheoir nó ag Caomhnóir)

## **Treoirlínte Covid-19 maidir leis an mbealach is fearr chun na cluichí Gaelacha a chur ar siúl arís go sábháilte**

### **AGUISÍN 2 – Baill de chuid Ghrúpa Comhairleach Covid-19 do na Cluichí Gaelacha**

**Is iad seo a leanas baill Ghrúpa Comhairleach Covid-19:**

**Shay Bannon (Cathaoirleach)** – Cathaoirleach Reatha Choiste Sláinte agus Sabháilteachta CLG

**An tOllamh Mary Horgan** (Coláiste na hOllscoile, Corcaigh agus Uachtarán Choláiste Ríoga Lianna na hÉireann)

**Dick Clerkin** (Cathaoirleach Choiste Leighis, Eolaíochta agus Leasa CLG)

**Dr Pat O’Neill** (Áth Cliath)

**Dr Kevin Moran** (Dún na nGall)

**Dr Jim O’Donovan** (Luimneach)

**Dr Sean Moffatt** (Cathaoirleach ar Chumann Oibrithe Leighis Lúthchleas Gael agus dochtúir fhoireann Mhaigh Eo)

**Paul Flynn** (Príomhfheidhmeannach Chumann na nIomroirí)

**Stephen Mc Geehan** (Ceannasaí Oibríochta, CLG Uladh)

**Tony Mc Guinness** (Bainisteoir Ócáidí agus Sábháilteachta, Pairc an Chrócaigh)

**Sinéad Mc Nulty** (Príomhfheidhmeannach, Cumann Camogaíochta na nGael) á

**Helen O Rourke** (Príomhfheidhmeannach, Cumann Peile na mBan)

**John Horan** (Uachtarán CLG)

**Tom Ryan** (Ard-Stiúrthóir CLG)

**Feargal Mc Gill** (Stiúrthóir Riaracháin na nIomroirí, Clubanna agus Cluichí)