

WYTYCZNE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA W OKRESIE EPIDEMII

Ogólne zasady postępowania dla trenerów, zawodników i pracowników klubów w trakcie zajęć sportowych: Ich celem jest ochrona zarówno zawodników jak i wszystkich osób z klubu, pracowników, działaczy oraz rodzin trenujących osób.

Przestrzeganie higieny osobistej:

- przed przybyciem na trening weź prysznic,
- weź czysty sprzęt treningowy za każdym razem, gdy idziesz na zajęcia szkoleniowe,
- umyj ręce przy wejściu na zajęcia szkoleniowe żelem dezynfekującym
- pamiętaj o zmianie obuwia przed wejściem na obiekt zamknięty,
- znajdź swoją osobistą przestrzeń do przebrania się (jeśli rozpoczną działać szatnie),
- dezynfekuj ręce przed każdym wejściem lub wyjściem z obiektu sportowego,
- noś maskę (postępuj zgodnie z zaleceniami rządu dotyczącymi jakości maski).

Czystość i dezynfekcja obiektów, przyrządów i przyborów:

- czyszczenie / dezynfekcja zamkniętego obiektu sportowego musi być przeprowadzane przed i po każdym treningu, a także wentylacja obiektu treningowego (przeznacz na te czynności minimum 15 minut),
- czyszczenie / dezynfekcja przyborów i przyrządów wykorzystywanych podczas zajęć musi być przeprowadzana przed i po każdym treningu,
- wszystkie inne pomieszczenia udostępniane w klubie (toalety, recepcja, biuro a także szatnie od momentu zgody władz na ich udostępnienie) muszą być czyszczone/ dezynfekowane co najmniej raz po zakończeniu dnia treningowego (w miarę możliwości należy to robić częściej). Ta sama zasada dotyczy ciągów komunikacyjnych.

Zasady przemieszczaniem się zawodnika od momentu wejścia aż do wyjścia z obiektu:

- ✓ rekomenduje się oznaczenie trasy poruszania się w obiekcie sportowym (oznakowanie podłoga, taśma ostrzegawcza, itp.) w celu zachowania bezpiecznej odległości i dystansu.

Wyznaczenie bezpiecznych stref dla zawodników

- ❖ wyznaczanie obszarów przeznaczonych dla zawodników do rozbierania się i ubierania (taśma ostrzegawcza, słupki odgradzające, oznaczenia poziome itp.). Należy zachować odległość minimum 1 m między każdą strefą.
- ❖ wyznaczenie stref treningowych w obiekcie zamkniętym, oznaczanie obszarów przydzielonych zawodnikom na treningu (taśma samoprzylepna lub inne oznakowanie).

Zapewnienie środków niezbędnych do dezynfekcji (uzupełnianie na bieżąco):

- chusteczki dezynfekujące,
- płynne i aerozolowe środki dezynfekujące do rąk i do powierzchni,
- sprzęt do czyszczenia (wiadra, mopy, gąbki itp.),
- jednorazowe rękawiczki lateksowe lub nitrylowe.