

Sportedzések, sportversenyek során betartandó járványügyi szabályok a COVID-19 fertőzések megelőzésére

Egészséges sportoló és edző

A Down Alapítvány Rehabilitációs és Sportcentrumában kizárólag egészséges, fertőzésre utaló tüneteket nem mutató, és magát egészségesnek érző sportoló illetve edző vehet részt az edzéseken és a versenyeken is.

A Sportcentrum által szervezett rendezvényeken, a létesítménybe való belépéskor-érintésmentes lázmérővel- teshőmérséklet ellenőrzést kell végezni, ami minden résztvevő számára kötelező.

A versenyen résztvevők írásos nyilatkozatban igazolják, hogy egészségesek, tünetmentesek és nem érintkeztek fertőzött személlyel.

Személyi higiéné betartása

A Sportcentrumba való belépéskor használni kell a recepción kihelyezett kézfertőtlenítőt. Az edzések és versenyek során (előtte és azt követően) különös figyelemmel kell lenni a személyi higiéné betartására, amelynek alapja a gyakori, alapos szappanos kézmosás, vagy alkoholos kézfertőtlenítés.

Emellett szigorúan be kell tartani a köhögési etikett szabályait (papír zsebkendő használata). Az edzéseken és versenyeken résztvevő ügyfelek, versenyzők, kerüljék a felesleges, közvetlen testkontaktust. Ha szükséges erre figyelmeztetni kell az ügyfeleinket.

Az edzések és versenyek alatti folyadékpótlást mindenki saját használatú kulcsból, palackból biztosítsa, azokat a résztvevők egymással ne osszák meg.

A szociális helyiségekben folyamatosan biztosítani kell legalább a szappanos kézmosás lehetőségét, amit célszerű kiegészíteni vírusölő hatású kézfertőtlenítő folyadék használatával. Kéztörléshez a verseny egész ideje alatt egyszor használatos papírtörlőt kell biztosítani.

Fertőtlenítés, eszközhasználat

A konditermi gépeket, eszközöket a használatukat követően meg kell tisztítani és le kell fertőtleníteni. Ehhez vírusölő hatással rendelkező egy fázisú tisztító-fertőtlenítőszert kell alkalmazni.

A szociális helyiségeket használatuk alatt, és az edzőterem zárását követően fertőtlenítő hatású tisztítószerrel kell kitakarítani.

Szellőztetés

Az edzőterem nyitható ablakait a versenyek és az edzések ideje alatt nyitva kell tartani, hogy a folyamatos átszellőzés biztosítható legyen.

Távolságtartás, csoportosulás kerülése

Tekintettel arra, hogy tünetmentes személy is hordozhatja a vírust, ezért nagyon fontos a közvetlen (szoros) kontaktusok számának csökkentése. Az edzések során törekedni kell a kb. 1,5-2 méteres védőtávolság folyamatos betartására. A megfelelő védőtávolság különösen fontos a mosdókban illetve az öltözőkben.

2020. augusztus 17.

Készítette:

Grónai Adrienn és Tóth Ádám Sportcentrumért felelős munkatársak

Ellenőrizte és jóváhagyta:



Vámos Magdolna
egészségügyi szakmai vezető