

# الاشتراطات الصحية للمنشآت التي توفر الأنشطة التدريبية الخارجية

يسمح بعمل المنشآت الرياضية الحكومية في الهواء الطلق فقط لخدمة الرياضيين المحترفين المسجلين لدى الاتحادات والأندية الرياضية

## الاشتراطات العامة

### الاشتراطات تنطبق على الرياضيين المحترفين فقط

عدم السماح بإجراء أي تدريبات إن لم يكن هناك حجز مسبق 

يتوجب على النادي أو الاتحاد إعداد قائمة للحجوزات المسبقة للتمارين الرياضية 

يجب عمل هذه الحجوزات في فترات زمنية متباعدة للسماح بتنظيف وتعقيم المساحات والمرافق والمعدات المشتركة قبل إعادة الاستخدام

يجب على جميع الرياضيين والإداريين والمدربين قبل بدء التمرين ملء استمارة موفرة من قبل النادي أو الاتحاد والتي تجيب على الأسئلة الواردة أدناه والتي تغطي فترة 14 يوم السابقة : 

هل تسكن مع أي شخص تحت الحجر المنزلي؟

هل خالطت أحد يعاني من الأعراض المذكورة أو تم تشخيصه بـ COVID-19؟

هل تعاني أو عانيت من أي من الأعراض التالية؟

ارتفاع في درجة الحرارة | سعال | إجهاد  
وتعب | ضيق في التنفس | فقدان حاسة الشم | فقدان حاسة التذوق | احتقان في الحلق

الاسم ورقم التواصل والعنوان

إذا أجاب الشخص بنعم على أي من هذه الأسئلة،  
فيتوجب على المنشأة منعه من الحضور

# الاشتراطات الصحية للمنشآت التي توفر الأنشطة التدريبية الخارجية

يجب استخدام مقياس الحرارة (Infrared Thermometer) للتحقق من درجة حرارة الموظفين والرياضيين قبل أي استخدام للمرافق. يجب على أي موظف أو رياضي بدرجة حرارة 37.5 درجة مئوية أو أعلى مغادرة المبنى فوراً والاتصال بـ 444.



سيتم منع أي شخص يعاني من أعراض COVID-19 من دخول المرفق.



يجب على جميع الرياضيين والموظفين تحميل تطبيق Be Aware. وسيتم رفض الدخول للمنشأة للأشخاص الذين لا يقومون بذلك.



يجب توفير مطهر كحولي لا تقل نسبة المادة الكحولية فيه عن 70% عند المدخل وفي عدة نقاط في المنشأة.



يجب وضع علامات أرضية لضمان الحفاظ على التباعد في جميع الأوقات. بالإضافة إلى تحديد حركة المرور في اتجاه واحد.



يجب على جميع الأشخاص ارتداء أقنعة الوجه داخل المنشأة، ويسمح لهم بإزالتها في الهواء الطلق. وسيتم الطلب ممن لا يلتزم بهذا الشرط مغادرة المكان.



الحد الأقصى للمشاركين بالتدريب هو 5 أشخاص، بما في ذلك المدرب، مع الحفاظ على مسافة مترين على الأقل بين الأشخاص في جميع الأوقات وعدم المشاركة بالمعدات.



يحظر على الرياضيين المشاركة في الأنشطة التي تتطلب لمس أو استخدام معدات أو أدوات مشتركة دون التعقيم بين الاستخدامات.



يجب على الأشخاص إحضار عبوات المياه الخاصة بهم والمناشف وغيرها من المعدات غير القابلة للمشاركة.



يجب على الرياضيين تطهير معداتهم الشخصية قبل وبعد استخدامها.



يمكن للرياضيين استخدام الأوزان الرياضية والأجسام والمعدات الثقيلة الأخرى الموجودة في المنشآت، طالما يتم تطهيرها وتركها لتجف في الهواء قبل فترة التمرين بـ 15 دقيقة على الأقل. لا يمكن مشاركة نفس الأدوات والأجهزة خلال التمرين.



يجب على المدربين تقليل احتكاكهم بالرياضيين، ويمنع إجراء التعديلات الضبطية باليد، ويتم تشجيع الإشارات اللفظية لضمان أداء التقنيات الرياضية الصحيحة.



يمنع ممارسة أي رياضة أو تمارين تتطلب من المشاركين الملامسة المباشرة أو التواصل في مسافة تقل عن مترين أو تتضمن مشاركة معدات (مثل كرة القدم وكرة السلة والمصارعة والملاكمة والفنون القتالية المختلطة، الخ).



يتوجب غلق المرافق المشتركة مثل حمامات الاستحمام والساونا وغرف البخار وغرف التبديل (عدا دورات المياه) حتى أشعار آخر.



# الاشتراطات الصحية للمنشآت التي توفر الأنشطة التدريبية الخارجية

زيادة عدد سلال المهملات والتخلص من القمامة بصورة دورية.



التشجيع على دفع الفواتير بالطريقة الإلكترونية



سيتم التفتيش الدوري على المنشآت من قبل الجهات الحكومية المختصة للتأكد من الالتزام بالاشتراطات الصحية.



المنشأة الرياضية التي لا يمكنها تطبيق الاشتراطات المذكورة أعلاه تبقى مغلقة.



## الموظفين العاملين في المنشآت الرياضية



عدم السماح لأي موظف يعاني من أعراض مرتبطة بـ COVID-19 بالعمل.

يجب على الموظفين غسل أيديهم بانتظام بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل وفورًا إذا أصبحت أيديهم متسخة بشكل واضح.

يجب أن تؤكد المنشأة على موظفيها أن أقنعة الوجه وغيرها من المعدات الوقائية ليست بديلًا عن التباعد الجسدي والنظافة الكافية لليدين.

ينبغي من المنشأة، حيثما كان ذلك ممكنًا، وضع خطة نوبات عمل للموظفين للتأكد من أن الموظفين الأساسيين فقط هم في كل نوبة عمل.

يجب إعطاء زمن كافٍ لا يقل عن عشرين دقيقة على الأقل بين الحجوزات للسماح بتنظيف وتعقيم جميع المعدات المشتركة ومنها المقاعد وذلك قبل إعادة الاستخدام.



تعقيم جميع المناطق ذات اللمس المتكرر بعد كل استخدام أو فورًا إذا أصبحت هذه المناطق متسخة بشكل واضح.

## التعقيم

يجب تنظيف دورات المياه بشكل كامل بعد كل استخدام.

عدم استخدام المناديل المطهرة لمسح أكثر من سطح واحد. استخدم منديلًا واحدًا لكل منطقة والتخلص منه بعد كل استخدام أو عند اتساخه بوضوح.

يجب أن تضمن المرافق وجود مخزون كافٍ من الإمدادات الصحية مثل الصابون وورق التواليت ومعقم اليدين الذي لا يقل تركيز المادة الكحولية فيه عن (70%) طوال اليوم.