

**هدف:** پیشگیری از انتقال ویروس کووید ۱۹ در فعالیت های ورزشی

**دامنه کاربرد:** باشگاه ها و اماکن ورزشی

**ناظر:** واحد بهداشت محیط سازمان، امور ورزش و HSE شرکت ها

**مسئول اجرا:** منابع انسانی و خدمات پشتیبانی

### اقدامات:

- ۱- اماکن ورزشی شامل باشگاه و سالن های بدن سازی در مشاغل گروه ۲ و استخرهای سرپوشیده و باشگاه های ورزشی پرخطر در مشاغل گروه ۳ و یا ۴ قرار می گیرند.
- ۲- در استان هایی که بر مبنای گزارش ستاد مقابله با کرونا در کشور، وضعیت قرمز اعلام شده است، بازگشایی هیچ یک از اماکن ورزشی امکان پذیر نمی باشد.
- ۳- در وضعیت نارنجی و زرد ورزش های کم خطر مانند بدمیتون، تنیس روی میز، کوهنوردی و... با رعایت پروتکل های بهداشتی قابل انجام می باشد.
- ۴- ورزش های برخوردی و رزمی تا کنترل کامل پاندمی ممنوع است.
- ۵- ورزش تنیس خاکی بدلیل عدم امکان گندزدائی مناسب سطوح ورزشی ممنوع می باشد.
- ۶- بازگشایی اماکن ورزشی در مناطق غیر عملیاتی / شهری مطابق پروتکل های ابلاغی ستاد ملی مقابله با کرونا براساس شرایط اضطرار امکان پذیر خواهد بود.
- ۷- بازگشایی اماکن ورزشی مناطق عملیاتی، جزایر و سایت های اداری منوط به رعایت کلیه دستورالعمل های ارسالی ستاد کرونا و همچنین ابلاغیه مقام عالی وزارت نفت جهت تعیین سطح شرایط اضطرار براساس Pro-42 cov-1 ضروری می باشد.
- ۸- پیش از شروع فعالیت های ورزشی، انجام خوداظهاری درخصوص کووید ۱۹ توسط مربیان و ورزشکاران و تکرار هفتگی آن الزامی است ( فرم شماره ۲۱).

۹- انجام غربالگری و تب سنجی روزانه مراجعین و بررسی علائم شبه آنفلوانزا در بدو ورود و در صورت مثبت شدن تست کووید و یا دارا بودن علائم بالینی، فرد بیمار حداقل به مدت دو هفته اجازه حضور در باشگاه ورزشی را ندارد و ادامه فعالیت ورزشی افراد مبتلا به کووید ۱۹ پس از گواهی پزشک معالج امکان پذیر می باشد .

۱۰- در مناطق مجاز به فعالیت ورزشی با ابتلای ۵٪ از ورزشکاران به کووید ۱۹ ، کلیه فعالیت های ورزشی تا ۱۴ روز لغو گردد.

۱۱- در استان هایی که قابلیت بازگشایی وجود دارد ، بایستی حتی المقدور ورزش ها هدفمند و با الویت بیماران مزمن غیر واگیر ( دیابت، فشار خون و چربی خون بالا، اضافه وزن و چاقی ) و بیماران بهبود یافته از کووید ۱۹ ، تحت نظر مربی دوره دیده در جهت بازتوانی آنها طراحی و اجراء گردد.

۱۲- گروه افراد آسیب پذیر شامل « بیماران قلبی عروقی، فشارخون، دیابت، تنفسی، چاقی مفرط» و بیماران دارای نقص ایمنی مانند « تحت درمان با کورتون، شیمی درمانی ، بدخیمی و پیوند اعضا» بایستی قبل از انجام فعالیت ورزشی توسط پزشک سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت و یا پزشک معتمد ارزیابی شده و با گواهی مکتوب در اماکن ورزشی حضور یابند.

### الزامات و مقررات فعالیت در باشگاه های ورزشی :

رعایت اصول بهداشت فردی و محیط، باشگاه ها و اماکن ورزشی بشرح زیر در تمام طول شیوع بیماری کووید ۱۹ در کشور حتی در مناطق زرد الزامی است:

۱- ارائه خدمات ماساژ و استفاده از دستگاه های شبیه ساز ورزشی که امکان ضدعفونی در هر بار استفاده را ندارند ممنوع است.

- ۲- دستگاه های ورزشی با رعایت حداقل ۲ متر فاصله از یکدیگر قرار داده شود و برای استفاده هر فرد ضدعفونی گردد.
- ۳- سیستم تهویه منفی در تمام سالن ها تعبیه و در صورت خرابی تا زمان تعمیر و اصلاح آن، فعالیت ورزشی در باشگاه متوقف شود.
- ۴- استفاده از هواکش و بازگذاشتن درها و پنجره های جهت تهویه هوای سالن بصورت متناوب ( هر ۱۵ الی ۳۰ دقیقه ) ضروری است.
- ۵- کفپوش ها و تجهیزات ورزشی بعد از استفاده هر فرد و حداقل دوساعت یکبار تمیز و ضدعفونی شود.
- ۶- تمامی سطوح مانند دستگیره درب، کلید آسانسور، کمد رختکن ، حمام ، سرویس بهداشتی ، شیرآلات، رختکن، محل تمرین و سایر موارد مشابه روزانه و سپس هر دوساعت یکبار ضدعفونی شوند.
- ۷- سرویس های بهداشتی مجهز به سطل زباله درب دار ، صابون مایع ، مواد ضدعفونی کننده دست و حوله کاغذی باشند.
- ۸- استفاده ورزشکاران از لاکر و کمد شخصی ضروری است
- ۹- در بوفه و کافی شاپ ورزشگاه ، صرفا آب یا نوشیدنی بسته بندی شده و با رعایت نکات بهداشتی ارائه و از آب خوری و آبرسدکن استفاده نشود .
- ۱۰- حضور تماشاچی و یا همراه در سالن و زمان تمرین های ورزشی ممنوع می باشد.
- ۱۱- هر ورزشکار از زیر انداز (مت) اختصاصی خود استفاده کند.
- ۱۲- استفاده از لباس و وسایل ورزشی دیگران و ... ممنوع است.

۱۳- در حین انجام تمرینات مساحت مورد نیاز برای هر نفر حداقل ۶ متر مربع ضروری می باشد، در صورت کمبود فضای فیزیکی، تعداد افراد در سالن بایستی کاهش یابد و یا برخی تجهیزات و دستگاه ها بطور موقت از سرویس خارج شود.

۱۴- استفاده از ماسک برای تمامی افراد حتی در زمان فعالیت ورزشی الزامی است.

۱۵- دست دادن افراد با یکدیگر و تجمع در اماکن ورزشی ممنوع است.

۱۶- مواد ضدعفونی کننده دست به میزان کافی در سالن ها وجود داشته باشد.

۱۷- شستن مرتب دستها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضدعفونی با پایه الکل ۷۰٪.

۱۸- پوستر، بنر و استندهای آموزشی در مکان های مناسب مانند درب ورود، رختکن، سرویس بهداشتی با موضوع «نکات بهداشتی مرتبط با همه گیری کووید ۱۹ و راه های پیشگیری» نصب گردد.

۱۹- رعایت دستورالعمل های گام ۲ مدیریت پاندمی در اماکن ورزشی ابلاغی وزارت بهداشت، تهیه شده توسط اداره سلامت کار و محیط الزامی می باشد.

۲۰- کلیه دستورالعمل های سازمان مرتبط با اماکن عمومی در اختیار امور ورزش قرار داده شود و ضمن آموزش نظارت بر اجرای دقیق پروتکل ها توسط واحد HSE انجام گردد.

۲۱- در صورت ابتلای ورزشکاران و یا کارکنان مراکز ورزشی به بیماری کووید ۱۹ ضروریست بصورت فوری ضمن اعلام اسامی افراد مبتلا به واحد امور اداری شرکت اقدامات کنترلی جهت شناسایی افراد دارای تماس نزدیک با فرد مبتلا و مداخلات لازم جهت قطع زنجیره انتقال صورت پذیرد.