



Instrukcja

korzystania z obiektów sportowych, rehabilitacyjnych i rekreacyjnych w czasie pandemii COVID 19

UWAGA!

Podczas realizacji zajęć, w tym zajęć wychowania fizycznego i sportowych, w których nie można zachować obowiązkowego dystansu 2,0 m należy ograniczyć ćwiczenia i gry kontaktowe.

Wszystkie osoby zobowiązane są do zachowania szczególnej ostrożności oraz przestrzegać zasad higieny podczas pobytu i korzystania z obiektów sportowych (mycie i dezynfekcja, zachowanie 2,0 m dystansu),

1. Korzystanie z szatni i pomieszczeń higieniczno-sanitarnych

- a) należy używać wyłącznie swoich przyborów i akcesoriów (butelka z wodą, ręcznik),
- b) zabrania się korzystania z nadmuchowych suszarek do rąk,

2. Zasady korzystania z pomieszczeń w hali sportowej (sale gimnastyczne, siłownia):

- a) zaleca się naprzemienne prowadzenie zajęć w pomieszczeniach sportowych,
- b) przed wejściem do siłowni lub sali gimnastycznej należy zadbać o higienę rąk,
 - a) sprzęt do ćwiczeń powinien być rozstawiony w odpowiednich odległościach od siebie – przynajmniej 1,5 m należy wykluczyć z użytkowania sprzęt, który przymocowany jest na stałe i nie spełnia określonej odległości lub dopuścić używania co drugie urządzenie w tym samym momencie.
- c) w sali gimnastycznej oraz siłowni używany sprzęt sportowy i podłoga powinny zostać umyte detergentem lub zdezynfekowane po każdym dniu zajęć, a w miarę możliwości po każdym zajęciach zgodnie z harmonogramem,
- d) należy wietrzyć sale, części wspólne (korytarze) co najmniej raz na godzinę, w czasie przerwy, a w razie potrzeby także w czasie zajęć.