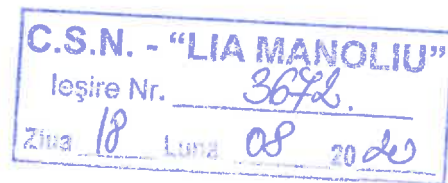




MINISTERUL TINERETULUI ȘI SPORTULUI

COMPLEXUL SPORTIV NAȚIONAL
„LIA MANOLIU”



REGULAMENT

PRIVIND CONDIȚIILE NECESAR A FI RESPECTATE ÎN VEDEREA DESFĂȘURĂRII ACTIVITĂȚILOR DE PREGĂTIRE FIZICĂ ÎN SĂLI DE FITNESS ȘI AEROBIC, DIN BAZELE SPORTIVE ALE COMPLEXULUI SPORTIV NAȚIONAL „LIA MANOLIU”

Având în vedere:

- Ordinul MTS și MS nr. 780/1.432/2020 pentru aprobarea Regulamentelor privind condițiile necesare a fi respectate pentru accesul în bazele sportive, a practicării sporturilor individuale în aer liber, pentru practicarea sporturilor de echipă în aer liber de către sportivii de performanță, pentru reluarea activității de natație în bazinele acoperite și în aer liber din România, în vederea desfășurării de către sportivii profesioniști, sportivii de performanță și/sau legitimați, a activităților de pregătire fizică organizate în spații închise, respectiv desfășurării activităților de pregătire fizică în săli de fitness și aerobic.

Se aprobă următorul regulament privind condițiile necesare a fi respectate în vederea desfășurării activităților de pregătire fizică în săli de fitness și aerobic, din bazele sportive ale Complexului Sportiv Național „Lia Manoliu”, începând cu data de 19.08.2020

A. Scop

Prezentul regulament stabilește criteriile care trebuie îndeplinite de către sălile de fitness și aerobic, pentru reluarea activităților de pregătire fizică în spații închise și diminuarea riscului de infecție cu COVID-19.

Aplicarea corectă a acestor măsuri contribuie la diminuarea riscului de infecție cu COVID-19, dar nu garantează eliminarea acestuia în contextul pandemiei.

Operatorii care organizează activitatea de pregătire fizică în sălile de fitness și aerobic își pot modifica normele și regulamentele specifice pentru a se adapta la situația curentă, cu condiția ca acestea să nu vină în contradicție cu normele legale în vigoare.

B. Măsuri specifice activităților de pregătire fizică în spații închise

1. Măsuri de igienă personală

- Cu excepția perioadei de efort fizic intens, este obligatorie purtarea măștii (medicale/nonmedicale) în spațiile comune, care pentru o protecție eficientă trebuie să acopere atât gura, cât și nasul.
- Igiena respiratorie este obligatorie (tuse și strănut în plica cotului sau în batista de unică folosință, care va fi aruncată imediat la coșul de gunoi).
- Este recomandată evitarea atingerii feței cu mâinile neigienizate.
- Spălătul regulat al mâinilor este preferabil portului de mănuși.

2. Măsuri care privesc organizarea activității de pregătire fizică

- Administratorul unităților unde au loc activitățile de pregătire fizică elaborează proceduri proprii prin care să asigure respectarea normelor de desfășurare a activității și împarte sarcinile de lucru pentru personalul angajat.
- Se vor instala panouri informative cu regulile și indicațiile guvernamentale privind măsurile pentru combaterea răspândirii infecției cu COVID-19.
- Se vor nominaliza prin proceduri proprii persoanele responsabile pentru respectarea numărului maxim de persoane admis în fiecare tip de încăpere. Aceste persoane pot fi salariați ai unității.
- Personalul de curățenie va desfășura activitățile de curățenie și dezinfecție conform orarului stabilit și va purta echipament adecvat de protecție împotriva infectării cu virusul SARS-CoV-2 (mască, mănuși).
- Dispenserele cu produse biocide avizate/autorizate trebuie să fie amplasate la intrare și în alte zone accesibile.
- Asigurarea unui număr adecvat de coșuri de gunoi închise cu capac acționat cu pedală, pentru colectarea selectivă a deșeurilor, care să fie disponibile în fiecare zonă a bazei.
- Organizarea spațiului de pregătire fizică pe aparate astfel încât să permită menținerea unui spațiu de siguranță pentru fiecare persoană de minimum 7 mp.
- Organizarea spațiului de pregătire fizică aerobică astfel încât să permită menținerea unui spațiu de siguranță pentru fiecare persoană de minimum 10 mp.
- Coordonarea administratorilor sălii cu autoritățile sanitare și cele locale astfel încât asigurarea sănătății tuturor participanților la activitatea sportivă, dar și a personalului auxiliar să reprezinte obiectivul prioritar.
- Triajul observațional zilnic la intrarea în sală. Nu se va permite accesul persoanelor care prezintă simptome de infecție respiratorie (tuse, strănut, rinoree, stare generală alterată) și temperatură mai mare de 37,3 °C.
- Plasarea recipientelor cu dezinfectanți pentru mâini la intrarea în sală.
- Elaborarea planurilor de sănătate și securitate în muncă, în conformitate cu Ordinul ministrului muncii și protecției sociale și al ministrului sănătății nr. 3.577/831/2020 privind măsurile pentru prevenirea contaminării cu noul coronavirus SARSCoV2 și pentru asigurarea desfășurării activității la locul de muncă în condiții de securitate și sănătate în muncă, pe perioada stării de alertă.
- În cazul încăperilor climatizate prin recircularea aerului se efectuează nebulizarea o dată pe săptămână, în afara programului de lucru, și se efectuează dezinfecția instalației de climatizare conform instrucțiunilor producătorului.
- Suprafețele și spațiile comune vor fi dezinfectate frecvent (cel puțin o dată la 4 ore).

- Asigurarea unei ventilații adecvate a tuturor încăperilor sau aerisirea lor periodică, cel puțin o dată la 4 ore.

3. Accesul în sala de fitness și aerobic

- Accesul utilizatorilor va fi permis doar în urma triajului observațional și termometrării.
- Utilizatorii sunt informați să nu se prezinte în centrele de pregătire dacă prezintă semne clinice de viroză respiratorie.
- Accesul în sală trebuie să se facă numai în baza unei programări prealabile. Programarea utilizatorilor trebuie făcută în așa fel încât să permită suficient timp pentru igienizarea periodică a sălii, dar și pentru eliberarea vestiarelor, în condițiile în care și aici trebuie menținută o distanță de siguranță între persoane.
- Se va ține o evidență nominală a persoanelor care au folosit sala în fiecare interval orar, astfel încât să se poată face cu ușurință identificarea contactilor, în eventualitatea depistării unui caz de infectare cu COVID-19 printre utilizatorii respectivei săli de fitness sau aerobic.
- Numărul de persoane care se antrenează la un moment dat va fi limitat în funcție de capacitatea sălii, pentru a se menține distanța de siguranță, astfel încât fiecărei persoane să îi revină un spațiu de 7 mp în cazul exercițiilor pe aparate și 10 mp în cazul exercițiilor de tip aerobic.
- Nu se va permite accesul și se va recomanda izolarea la domiciliu în cazul în care persoana a venit în contact cu un caz suspect sau confirmat de infecție cu virusul SARS-CoV-2.
- Configurarea locului și elaborarea procedurii de măsurare a temperaturii corporale și desemnarea unei persoane responsabile cu această procedură.
- Instalarea unui dispenser pentru dezinfectant.
- Digitalizarea practicilor administrative (de evitat utilizarea formularelor de înregistrare pe hârtie etc.).

4. Antrenamentul de fitness și aerobic în spații închise

- Utilizatorii sălilor de fitness și aerobic vor fi instruiți să își spele mâinile înainte și după terminarea antrenamentului.
- În cazul sălilor de fitness se va evita utilizarea aparatelor în regim de circuit și se va încuraja utilizarea unui singur tip de aparat în cadrul aceleiași sesiuni de antrenament.
- Se delimitează spațiile de exerciții, cu menținerea distanței fizice de minimum 1,5 m între oricare două persoane și asigurarea unui spațiu de minimum 7 mp/persoană în cazul exercițiilor pe aparate, respectiv de 2 metri între oricare două persoane și asigurarea unui spațiu de minimum 10 mp/persoană în cazul exercițiilor de tip aerobic. Se va asigura aceeași distanță inclusiv între sportiv și personalul tehnic (antrenor, medic etc.).
- Aparatele sportive vor fi dezinfectate înainte și după fiecare utilizator.
- Curățarea și dezinfecția zonei cât mai des posibil.
- Cu excepția perioadei de desfășurare a activităților fizice intense, purtarea măștii este obligatorie pe toată durata prezenței în sală.

5. Măsuri care trebuie luate după antrenament

- Se interzice folosirea în comun a dușurilor, saunei și altor zone cu risc mare de transmitere a virusului.
- După terminarea antrenamentului se are în vedere intrarea eșalonată la vestiare, cu evitarea aglomerației și menținerea distanțării, respectând un spațiu de 4 mp pentru fiecare persoană.

- Vânzarea și/sau oferirea de gustări/băuturi în regim de autoservire nu este permisă; prin excepție, se permite funcționarea automatelor de băuturi răcoritoare și mâncare ambalată.
- Vestiarele trebuie să fie prevăzute cu materiale de curățenie și dezinfecție a mâinilor (apă, săpun, produse biocide avizate/autorizate) și vor fi curățate și dezinfectate înainte și după fiecare utilizare.

C. Proceduri în cazul apariției unei suspiciuni de infectare cu SARS-CoV-2 în centrul de pregătire

În cazul în care se constată simptome de infecție respiratorie la o persoană aflată în sala de fitness și aerobic:

- a) izolarea imediată și organizarea transportului individual al acesteia la domiciliu și contactarea medicului de familie;
- b) aerisirea, curățenia și dezinfecția spațiilor în care aceasta s-a aflat;
- c) echipamentul de protecție al personalului de curățenie se aruncă imediat după terminare în saci de gunoi individuali. Încăperea în care respectiva persoană a petrecut timp îndelungat se închide și se aerisește timp de 24 de ore.

În cazul în care o persoană care participă la activitatea de antrenament este suspectă/confirmată cu COVID-19, se realizează operațiuni de dezinfecție a încăperilor respective de către unități de dezinfecție, dezinsecție și deratizare autorizate.

