

Regulament privind condițiile necesar a fi respectate în vederea desfășurării de către sportivii profesioniști, sportivii de performanță și/sau legitimați, a activităților de pregătire fizică organizate în spații închise

A. SCOP

Prezentul regulament stabilește criteriile care trebuie îndeplinite de către structurile sportive, pentru reluarea activităților de pregătire sportivă în spații închise și diminuarea riscului de infecție COVID 19.

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

Structurile sportive care organizează activitatea de pregătire sportivă își pot modifica normele și regulamentele specifice ramurii de sport pentru a se adapta la situația creată de criză, cu condiția ca acestea să nu vină în contradicție cu normele legale în vigoare.

B. MĂSURI GENERALE ÎN CONTEXTUL EPIDEMIEI COVID 19

1. Descrierea simptomelor și a măsurilor generale privind COVID 19

Toți participanții la activitatea de pregătire sportivă trebuie să fie întotdeauna informați și atenți în ceea ce privește apariția simptomelor COVID 19. Informațiile generale despre COVID 19 și simptomele acestei boli pot fi găsite pe site-ul autorităților de sănătate publică (Ministerul Sănătății, Institutul Național de Sănătate Publică)

2. Simptomele includ:

- Cele mai comune semne: febră, dificultate în respirație (creșterea frecvenței respiratorii), tuse, durere în gât, stare de oboseală, dureri musculare, etc.
- Rare: dureri de cap, greață, diaree.

3. Măsuri generale de prevenție pentru a limita răspândirea COVID 19:

- Spălarea frecventă pe mâini cu apă și săpun timp de 20 secunde sau folosirea dezinfectantului pentru mâini. Spălatul regulat al mâinilor este preferabil portului de mănuși.
- Evitarea atingerii feței cu mâinile neigienizate.
- Respectarea normelor de igienă respiratorie: gura și nasul trebuie acoperite în momentul tusei ori strănutului cu plica cotului sau cu o batistă de hârtie. Batista trebuie aruncată imediat și mâinile trebuie spălate cu apă și săpun.
- Limitarea contactului fizic (cu menținerea, pe cât posibil, a unei distanțe de siguranță de 2 metri).
- Pentru dezinfecție, se vor folosi doar produse de dezinfecție avizate pentru scopul și nevoia identificată.
- Toate materialele și echipamentele sportive trebuie dezinfectate riguros după fiecare utilizare.
- Toate locațiile vor fi prevăzute cu dispensere cu dezinfectant pentru tegumente (ex. săli de antrenament, săli de ședință, spații pentru relaxare, holuri, etc.).
- Toate locațiile vor fi prevăzute cu covorașe de dezinfecție la intrare.
- Purtarea măștii (medicale/non-medicale) este obligatorie. Pentru o protecție eficientă, aceasta trebuie să acopere atât gura, cât și nasul. Prin excepție, activitățile fizice intense se pot face fără a purta masca pe figură.
- În cazul în care o persoană prezintă simptomatologie de infecție respiratorie (tuse, strănut, rinoree, febră, stare generală alterată), aceasta se va izola la domiciliu.
- În cazul în care o persoană a venit în contact cu un caz suspect sau confirmat de infecție cu virusul SARS COV-2, se va izola la domiciliu și va respecta măsurile în vigoare.

C. MĂSURI SPECIFICE ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE ÎN SPAȚII ÎNCHISE

1. Măsuri care privesc organizarea activității de pregătire sportivă

- Organizarea spațiului de pregătire sportivă astfel încât să permită menținerea distanței de minimum 2 m între oricare două persoane și un spațiu pentru fiecare persoană de 7m²;

- Coordonarea administratorilor sălii cu autoritățile de sănătate și cele locale astfel încât asigurarea sănătății tuturor participanților la activitatea sportivă, dar și a personalului auxiliar să reprezinte obiectivul prioritar;
- Plasarea la loc vizibil a anunțurilor scrise privind regulile de igienă, distanțare fizică și cele de acces în sală;
- Triaajul 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 febră mai mare de 37,3 °C.
- Plasarea recipientelor cu soluții dezinfectante 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 SARS-CoV-2 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.

2. Accesul în centrul de pregătire

- Accesul sportivilor va fi permis doar în urma triajului epidemiologic și termometrării;
- Sportivii 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;
- Numărul de sportivi care se antrenează la un moment dat va fi limitat, în funcție de capacitatea sălii, pentru a se putea menține distanța fizică de minimum 2 m între oricare două persoane și 7 mp/persoană.

3. Antrenamentul sportivilor în spații închise

- Sportivii vor fi instruiți să-și spele mâinile înainte și după terminarea antrenamentului;

- În cazul în care sala este prevăzută cu aparate sportive, se va evita utilizarea acestora 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 m²/persoană. Se va asigura aceeași distanță inclusiv între sportiv și personalul tehnic (antrenor, medic etc.);
- Se limitează durata antrenamentelor, astfel încât să se poată stabili un orar clar pentru dezinfectia și aerisirea riguroasă a sălii;
- Aparatele sportive vor fi dezinfectate înainte și după fiecare utilizator;
- Cu excepția perioadei de desfășurare a activităților fizice intense, purtarea măștii este obligatorie pe toată durata prezenței în sală;

4. Măsuri care trebuie luate după antrenament

- Se interzice folosirea în comun a dușurilor, saunei și altor zone cu risc mare de transmitere a virusului;
- Vânzarea și/sau oferirea de gustări/băuturi în regim de auto-servire nu este permisă; prin excepție, se permite funcționarea automatelor de băuturi răcoritoare și mâncare ambalată, cu condiția ca acestea să fie consumate în aer liber.

D. PROCEDURI ÎN CAZUL APARIȚIEI UNEI SUSPICIUNI DE INFECTARE CU SARS-COV-2 ÎN CENTRUL DE PREGĂTIRE

În cazul în care o persoană care participă la activitatea de antrenament este suspect/confirmit cu COVID-19:

- se realizează operațiuni de dezinfecție a încăperilor respective, de către unități de dezinfecție, dezinsecție și deratizare autorizate.

E. MĂSURI DE APLICARE

Nerespectarea prevederilor literei C din prezenta Anexă, în ceea ce privește organizarea spațiului de pregătire fizică, astfel încât să permită menținerea distanței de minimum 2 m între oricare două persoane și un spațiu pentru fiecare persoană de 7mp, constituie contravenție și se

sanționează în conformitate cu prevederile art. 30 lit. h) din Hotărârea Guvernului nr. 857/2011 privind stabilirea și sancționarea contravențiilor la normele din domeniul sănătății publice, cu modificările și completările ulterioare, de către personalul împuternicit din cadrul Inspecției Sanitare de Stat din cadrul Ministerului Sănătății și al Serviciului control în sănătate publică din cadrul direcțiilor de sănătate publică județene și a municipiului București.