



کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران



فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران
SPORTS MEDICINE FEDERATION
OF ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN



جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان

دستورالعمل کشوری بازگشایی اماکن ورزشی پس از کنترل همه گیری کووید ۱۹

مقدمه

با توجه به شرایط همه گیری کووید ۱۹ و دستورالعمل های صادره از ستاد ملی مبارزه با کرونا و ستاد مقابله با کرونا در ورزش اکنون که با کنترل همه گیری کووید ۱۹ در کشور باید نحوه بازگشایی اماکن ورزشی و از سرگیری فعالیت های مربوطه تعیین گردد. با توجه به ضرورت رعایت نکات ایمنی بهداشتی، این دستورالعمل به منظور پیشگیری از بروز مجدد همه گیری تدوین و ابلاغ می گردد.

۱- زمانبندی بازگشایی اماکن ورزشی و از سرگیری کلیه فعالیت های ورزشی منوط به اخذ مجوز از وزارت بهداشت است و در هر صورت اولویت با تبعیت از دستورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی خواهد بود.

۲- نحوه شستشوی دست، استفاده از مواد ضدعفونی کننده برای دستها و سطوح، میزان استاندارد کلر باقیمانده آب استخر، نحوه استفاده از وسایل (ماسک، دستکش، شیلد و ...) و لباس محافظتی مطابق با دستورالعمل های صادره از سوی وزارت بهداشت علی الخصوص "راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز ورزشی و استخرهای شنا" می باشد.

۳- فرم های غربالگری، خود اظهاری، تعهد نامه مدیر باشگاه، دستورالعمل ها و سایر اطلاعات از طریق وبسایت فدراسیون پزشکی ورزشی به آدرس www.ifsm.ir قابل دسترسی است.

اهداف

- کاهش میزان شیوع و سرایت بیماری از طریق رویدادهای ورزشی (قهرمانی و همگانی)، آموزشی ورزشی، مجامع و تجمعات مرتبط با ورزش در دوران کاهش همه گیری بیماری کووید ۱۹
- حفظ سلامت و نشاط اجتماعی و فردی از طریق تداوم فعالیت های ورزشی
- جلوگیری از ضرر و زیان اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی ناشی از توقف فعالیت های ورزشی

بخش اول: تمهیدات و الزامات

الزامات زیر برای انجام فعالیت های ورزشی و آموزشی ورزشی در دوران فروکش همه گیری کرونا ضروری است و در بخش زیرساخت، سخت افزار و نیروی انسانی، اماکن ورزشی و باشگاه هایی قادر به بازگشایی خواهند بود که از شرایط ذکر شده زیر برخوردار باشند:

الف- زیرساخت:

۱. مساحت سالن یا مکان ورزشی با تعداد ورزشکاران پذیرش شده تناسب داشته باشد به نحوی که حفظ فاصله فیزیکی دو متر بین هر ورزشکار در ورزشهای انفرادی و غیر برخورداردی مانند بدنسازی و آمادگی جسمانی میسر باشد که به ازای هر ۱۰۰ متر مربع، ۶ نفر به طور همزمان خواهد بود.
۲. کنترل و جلوگیری از تجمع افراد، جانمایی و حفظ فاصله فیزیکی در فعالیت های ورزشی انفرادی مانند بدنسازی و آمادگی جسمانی وجود داشته باشد. در صورت کمبود فضا یا عدم امکان جابجایی وسایل برای حفظ فاصله ایمن، برخی از دستگاه ها باید موقتا از سرویس خارج شوند.
۳. تا زمان صدور مجوز از سوی وزارت بهداشت و فدراسیون پزشکی ورزشی استفاده از سونای بخار به خاطر رطوبت بالا و دمای زیر ۵۰ درجه سانتیگراد ممنوع باشد.
۴. در استخرها و جکوزی ها، کلر سنجی به طور مرتب هر دو ساعت یک بار انجام گردد و در صورت عدم تطبیق کلر باقی مانده با استاندارد های لازم از پذیرش مراجعین خودداری شود.
۵. کنترل و غربالگری مراجعین در بخش پذیرش وجود داشته باشد. پذیرش تعداد متناسب ورزشکار و حفظ فاصله فیزیکی در زمان ورزش یا استفاده از جکوزی و استخر ضروری خواهد بود.
۶. تهویه منفی (خروج هوا از سالن با هواکش) در تناسب با ابعاد سالن و دستورالعمل های بهداشتی وجود داشته و کارآمد باشد.
۷. ارائه خدمات ماساژ ورزشی و استفاده از دستگاه های شبیه ساز ورزشی که نیازمند تماس فیزیکی از نزدیک بوده و قابلیت ضد عفونی برای هر بار استفاده ندارند تا صدور مجوز از سوی وزارت بهداشت و ستاد ملی مبارزه با کرونا در ورزش ممنوع هستند.

۸. در بوفه و کافی شاپ از ارائه غذا و نوشیدنی به صورت باز خودداری شده و فقط آب یا نوشیدنی بسته بندی شده با رعایت کلیه نکات بهداشتی ارائه گردد.

۹. از دریافت پول نقد خودداری شود.

ب- نیروی انسانی:

۱. همه پرسنل اعم از مدیران، مربیان، کارکنان اداری، پذیرش و نیروهای خدماتی باید توسط فدراسیون پزشکی ورزشی و هیئت های پزشکی ورزشی تابعه به صورت غیرحضورى در زمینه نکات بهداشتی مربوط به همه گیری کووید ۱۹ آموزش دیده و گواهی مربوطه را دریافت کنند.

ج- سخت افزار و وسائل و تجهیزات:

۱. مواد ضد عفونی کننده دست (مورد تایید وزارت بهداشت) به تعداد متناسب با ورزشکاران در سالن وجود داشته باشد.

۲. سرویس های بهداشتی دارای سطل زباله درب دار (پدالی یا بادبزی و بدن نیاز به تماس دست با درب) صابون مایع، مواد ضد عفونی کننده دست و حوله کاغذی و یا خشک کن هوای گرم دست باشند.

۳. مواد ضد عفونی کننده سطوح (مورد تایید وزارت بهداشت) به میزان متناسب در مکان ورزشی وجود داشته باشد تا پس از استفاده هر ورزشکار از وسایل ورزشی ضد عفونی لازم صورت پذیرد.

۴. سطل زباله اختصاصی و جدا برای ماسک و دستکش های استفاده شده در نظر گرفته شود.

۵. کلیه سطوح در تماس از قبیل دستگیره درها، کلیدهای آسانسور، کمد های رختکن ها، حمام ها، سرویس های بهداشتی، شیرآلات آنها و سایر موارد مشابه روزانه به طور مرتب و حداقل دو ساعت یک بار ضد عفونی شوند.

۶. برای اماکن ورزشی در صورت امکان، علاوه بر فرم های غربالگری و خود اظهاری، امکان تب سنجی غیر تماسی وجود داشته باشد.

۷. پوستره، بنر و استند های آموزشی در مکان های مناسب از جمله درب ورودی، رختکن، سرویس های بهداشتی و حمام با موضوع نکات بهداشتی مرتبط با همه گیری کووید ۱۹ و راه های پیشگیری از آن نصب گردد.

د- همایش ها و کلاس های آموزشی ورزشی:

۱. کلیه کلاس های آموزشی تئوری، کنگره ها و همایش ها تا اخذ مجوز از سوی وزارت بهداشت و ستاد به صورت غیرحضوری و آنلاین برگزار گردد.

۲. در صورت برگزاری تجمعات، کلاس ها و مجامع پس از اخذ مجوز از ستاد رعایت نکات زیر ضروری است:

- رعایت فاصله ۲ متری بین هر شرکت کننده
- رعایت عدم تماس با سطوح مختلف (آسانسور، دستگیره و ...) توسط شرکت کنندگان
- وجود مایع ضد عفونی کننده به میزان متناسب با شرکت کنندگان
- وجود پوستر های آموزشی
- کنترل شرکت کنندگان قبل از شرکت در تجمع و تب سنجی غیر تماسی و ممنوعیت ورود افراد مشکوک به بیماری در تجمعات
- کلاس های آموزشی عملی با رعایت حفظ فاصله بین مدرسین و دانش پذیران و به صورت نمایش عملی برگزار شود.
- در صورت عدم امکان آموزش به روش نمایش و تکرار توسط دانش پذیر یا لزوم انجام کار عملی و مستقیم توسط دانش پذیران که متضمن تماس با سایرین باشد (مانند ورزشهای رزمی و برخوردی)، انجام آموزش عملی تا زمان کنترل کامل همه گیری و صدور مجوز از سوی وزارت بهداشت و ستاد متوقف گردد.
- ضد عفونی سطوح تماس مشترک به صورت مرتب و بلافاصله قبل و بعد از استفاده هر فرد از وسایل مرتبط و صندلی و میز و ... صورت پذیرد.
- از تبادل و گرفتن خودکار و جزوه و ... خودداری گردد.
- پکیج بهداشتی شامل دستکش و ماسک علاوه بر بسته آموزشی توزیع گردد.

ه- ورود بازیکن، مربی و مدرس از خارج از کشور:

۱. ورود بازیکن، مربی، مدرس و سایر دست اندرکاران ورزشی از کشورهایی که شیوع COVID 19 در آنها کماکان ادامه دارد تا اطلاع ثانوی ممنوع باشد.

۲. در صورت ضرورت ورود این افراد از سایر کشورها پس از اخذ مجوز از معاونت توسعه ورزش قهرمانی، در بدو ورود؛ غربالگری، تب سنجی و قرنطینه به مدت دو هفته صورت پذیرد.

و - ورزشهای رزمی و برخورداری :

۱. انجام ورزشهای برخورداری و رزمی تا کنترل کامل همه گیری ممنوع است.

ز- ورزش همگانی در رویداد های خارج از سالن و فضای آزاد:

۱. ورزشکاران در ورزش همگانی خارج از سالن مانند ورزش در فضای پارکها، پیاده روی، دویدن، راه

پیمایی و کوه پیمایی باید حداقل فاصله ۲ متری با یکدیگر را رعایت کنند.

۲. استفاده از وسایل ورزشی پارک ها باید با ضد عفونی کامل قبل از دست زدن به این وسایل صورت

پذیرد و یا از به کار گرفتن و تماس با آنها خودداری شود.

۳. تا زمان صدور مجوز از سوی وزارت بهداشت و ستاد، حفظ فاصله گذاری در همه مراسم و بازیهای

مختلف ورزش دانش آموزی، روستایی عشایری و همگانی ضروری بوده و بدیهی است برگزاری

همایش های ورزش همگانی از صدور مجوز از سوی وزارت بهداشت و با هماهنگی معاونت فرهنگی

و توسعه ورزش همگانی انجام خواهد شد.

ح- ورزش های داخل سالن ها و باشگاه ها:

۱. دستگاه های ورزشی باید برای استفاده هر فرد ضد عفونی شوند.

۲. کنترل مرتب توسط مدیر باشگاه برای وجود مواد ضد عفونی کننده، مواد شوینده در سرویس های

بهداشتی و وجود پوسترها و بنرهای آموزشی و هشدار دهنده صورت پذیرد.

۳. تهویه سالن ها به طور مرتب و بر اساس راهبردهای دستورالعمل کشوری کنترل شده و در صورت

خرابی تا تعمیر و اصلاح آن، فعالیت ورزشی در باشگاه متوقف گردد.

۴. فاصله ایمن در ورزش همگانی داخل سالن با توجه به افزایش فعالیت تنفسی به بیشتر از دو متر بین هر

ورزشکار افزایش یابد.

۵. کفپوش ها و تشک ها برای استفاده هر فرد و حداقل هر دو ساعت یکبار تمیز و ضد عفونی شوند.

۶. هر ورزشکار از تشکچه (مت) اختصاصی خود استفاده کند.

۷. دستگیره درب ها، آسانسور، کمد های رختکن ها و کلیه سطوحی که در معرض تماس مستقیم مراجعین

و ورزشکاران هستند به طور مرتب و حداقل هر دو ساعت تمیز و ضد عفونی شوند.

ط- ورزش های باشگاهی حرفه ای و ورزش های قهرمانی

۱. الزامات و تمهیدات مشابه با سایر اماکن ورزشی بوده و نحوه اجرا در بخش دوم مورد اشاره قرار گرفته است.

۲. در ورزشگاه هایی که مسابقات برگزار می گردد رعایت این نکات ضروری است:

- برگزاری مسابقه یا رویداد ورزشی با حضور یا بدون حضور تماشاچی منوط به صدور مجوز از سوی وزارت بهداشت و ستاد خواهد بود.

- در صورت برگزاری مسابقه یا رویداد ورزشی با حضور تماشاچی تا زمان ریشه کنی یا کنترل کامل همه گیری کووید ۱۹ رعایت نکات زیر الزامی است:

- حفظ فاصله ایمن بین تماشاگران به میزان حداقل دو متر یا سه صندلی در ورزشگاه و در

صورت لزوم رنگ آمیزی و علامت گذاری صندلی ها

- جلوگیری از تجمع افراد در مکانهای مختلف از جمله صف ورودی، سرویس های بهداشتی

و بوفه ها و ...

- غربالگری و تب سنجی ورزشکاران و تماشاچیان در بدو ورود

- ممانعت از ورود افراد مشکوک و یا آسیب پذیر شامل گروه های سنی بالای ۵۰ سال و

دارای بیماری زمینه ای و در صورت لزوم راهنمایی ایشان به سرویس های بهداشتی و

درمانی

بخش دوم: نحوه اجرا

۱. برای بازگشایی اماکن ورزشی لازم است کلیه مدیران، مربیان و نیروهای اداری و خدماتی در دوره هایی که توسط فدراسیون پزشکی ورزشی تعیین می گردد شرکت نموده و گواهی مربوطه را دریافت نمایند.

۲. بازدید اولیه از باشگاه و مکان ورزشی به لحاظ دارا بودن الزامات و در نظر گرفتن تمهیدات مرتبط با

مدیریت همه گیری کووید ۱۹ توسط ستاد نظارت بر سلامت باشگاه که زیر نظر کمیسیون اصلی ماده

پنج وزارت ورزش و جوانان تشکیل شده و فعالیت می نماید، صورت پذیرفته و کمیسیون فرعی ماده

پنج استان بر اساس گزارش این ستاد به صدور مجوز یا رد آن اقدام خواهد نمود.

۳. بازدید مجدد و حتی الامکان هفتگی از اماکن ورزشی توسط ستاد نظارت بر سلامت باشگاه ها صورت پذیرفته و در صورت عدم تطبیق با الزامات فوراً نسبت به گزارش آن به کمیسیون فرعی ماده پنج استان و تعطیلی باشگاه یا مکان ورزشی مورد نظر اقدام گردد.

۴. به منظور حفظ سلامت ورزشکاران حرفه ای و قهرمانی به عنوان سرمایه های ملی در سطوح ملی و بین المللی با هماهنگی فدراسیون های مربوطه، معاونت توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای نسبت به اولویت بندی رویداد های ورزشی و برنامه ریزی تمرینات اقدام شده و با توجه به مجوزهای صادره از سوی وزارت بهداشت و ماهیت ورزش ها از جمله تماس و برخورد، شدت فعالیت های ورزشی و محیط ورزش، نسبت به صدور مجوز اختصاصی برای هر اردو یا مسابقه تصمیم گیری خواهد کرد.

۵. در صورت صدور مجوز برای فعالیت ورزشی اعم از اردو یا مسابقه، الزامات و تمهیدات مربوطه موضوع بخش اول این دستورالعمل باید توسط فدراسیون پزشکی ورزشی مورد بررسی قرار گرفته و به تایید ستاد برسد.

۶. انجام معاینات پیش از فصل برای کلیه رشته های ورزشی توسط فدراسیون پزشکی ورزشی برای دریافت مجوز حضور ورزشکاران ضروری است.

۷. شاخص های بازگشت به ورزش برای ورزشکارانی که به کووید ۱۹ مبتلا شده و بهبود یافته اند توسط فدراسیون پزشکی ورزشی بر اساس گایدلاین های انجمنهای علمی تخصصی تنظیم و متعاقباً برای اجرا ابلاغ می گردد.

۸. جدول زمان بندی بازگشایی باشگاه ها و اماکن ورزشی و برگزاری رویدادها و مسابقات ورزشی بر اساس دستورالعمل های وزارت بهداشت و به تناسب و تفکیک استان ها و شهرها تنظیم گردیده و با توجه به بند ۴ بخش دوم (اولویت بندی) و همچنین الزامات باشگاه ها و فدراسیون ها ابلاغ و اجرایی خواهد شد.

این دستورالعمل در تاریخ ۱۱ فروردین ۱۳۹۹ توسط ستاد ملی مبارزه با کرونا در ورزش تدوین شده و در تاریخ به تایید رسیده و جهت اجرای مفاد آن ابلاغ می گردد.