



REGULAMENT privind condițiile necesar a fi respectate în vederea desfășurării activităților de pregătire fizică în săli de fitness și aerobic COVID 19

Măsuri de igienă personală

1. Cu excepția perioadei de efort fizic intens, este obligatorie purtarea măștii (medicale/non-medicale) în spațiile comune, care pentru o protecție eficientă trebuie să acopere atât gura, cât și nasul.
2. 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).
3. Spălatul regulat al mâinilor este preferabil portului de mănuși

Măsuri care privesc organizarea activității de pregătire fizică

1. 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.
2. Se vor instala panouri informative cu regulile și indicațiile guvernamentale privind măsurile pentru combaterea răspândirii infecției cu COVID-19.
3. 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). –
4. Produsele biocide avizate trebuie să fie amplasate la intrare și în alte zone accesibile.
5. Organizarea spațiului de pregătire fizică anaerobă (pe aparate) astfel încât să permită menținerea unui spațiu de siguranță pentru fiecare persoană de minimum 7 mp .
6. Organizarea spațiului de pregătire fizică aerobică astfel încât să permită menținerea unui spațiu de siguranță pentru fiecare persoană de minimum 10 mp 7. 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 soluții dezinfectante pentru mâini la intrarea în sală .
8. 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

Accesul în sala de fitness și aerobic

1. 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.
2. Accesul în sală trebuie să se facă numai în baza unei programări prealabile. 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.
3. 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.
4. 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

Antrenamentul de fitness și aerobic în spații închise

1. Utilizatorii sălilor de fitness și aerobic vor fi instruiți să-și spele mâinile înainte și după terminarea antrenamentului. –
2. 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 anaerobe (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
3. Aparatele sportive vor fi dezinfectate înainte și după fiecare utilizator.

Măsuri care trebuie luate după antrenament

1. Se interzice folosirea în comun a dușurilor, saunei și altor zone cu risc mare de transmitere a virusului.
2. 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.
3. 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, cu condiția ca acestea să fie consumate în aer liber
4. Vestiarele trebuie să fie prevăzute cu materiale de curățenie și dezinfecție a mâinilor (apă, săpun, produse biocide)