

## **Wytyczne w zakresie funkcjonowania klubów squash w trakcie epidemii COVID-19 w Polsce**

Podstawowym celem wdrażanych procedur jest:

1. Zapewnienie bezpieczeństwa użytkownikom obiektów (będącymi samodzielnymi klubami squasha lub obiektami multisportowymi z wydzieloną przestrzenią na korty do squasha) oraz innych osób przebywającym na terenie klubu.
2. Uniknięcie zakażenia pracowników obiektu oferującego wynajem kortów do squasha przez osoby z zewnątrz - dostawcy, klienci.
3. Zmniejszenie liczby kontaktów na terenie obiektu, celem umożliwienia identyfikacji osób, które będą podlegać kwarantannie w przypadku potwierdzonego zakażenia.
4. Utrzymanie możliwości funkcjonowania obiektu i świadczenia w nim pracy w warunkach prowadzenia kordonu sanitarnego.
5. Pobudzenie gospodarki - otwarcie klubów squasha – ponad 200 placówek na terenie całej Polski.
6. Zapewnienie graczom squasha (ok. 250 tys. osób) komfortu psychicznego i fizycznego dzięki możliwości uprawiania tej dyscyplin sportu.

W związku z powyższym przez okres obowiązywania na terenie Polski stanu epidemii wprowadza się w obiektach wynajmujących korty do squasha (**zwane dalej klubami**) następujące procedury:

- I. Procedury zapobiegawcze.**
- II. Procedury ograniczające rozpowszechnienie się wirusa.**
- III. Procedury w przypadku zdiagnozowania wirusa u jednego z pracowników lub użytkowników klubu.**

## **I. Procedury zapobiegawcze.**

1. Wprowadzenie akcji informacyjnej dotyczącej zasad higieny, w szczególności właściwego sposobu mycia oraz dezynfekcji rąk, zakładania i ściągania rękawiczek oraz maseczek, poprzez wywieszenie instrukcji w miejscach ogólnodostępnych tj. na tablicach informacyjnych, przy wejściach na teren klubu oraz umieszczenie ulotek z ww. informacjami w recepcji klubu.

Zobowiązuje się użytkowników klubu do zapoznania z ulotką oraz do stosowania zawartych w niej zasad, co użytkownik potwierdza własnoręcznym podpisem.

**Załącznik nr 1** Instrukcja skutecznego mycia rąk.

**Załącznik nr 2** Instrukcja skutecznej dezynfekcji rąk.

**Załącznik nr 3** Instrukcja właściwego zakładania oraz ściągania maseczki.

**Załącznik nr 4** Instrukcja właściwego zakładania oraz ściągania rękawiczek.

2. Przed dokonaniem rezerwacji kortu zobowiązuje się klienta do wypełnienia kwestionariusza oceny ryzyka epidemiologicznego, który przesyłany jest elektronicznie.

**Załącznik nr 5** Kwestionariusz oceny ryzyka epidemiologicznego

3. Po weryfikacji informacji zawartych w kwestionariuszu pracownik klubu może odmówić rezerwacji kortu.
4. Klienci oraz osoby z zewnątrz, z objawami chorobowymi nie mogą przebywać na terenie klubu. Obsługa klubu przeprowadza weryfikację stanu zdrowia klientów, w tym poprzez bezdotykowy pomiar temperatury ciała. W przypadku stwierdzenia podwyższonej temperatury (powyżej 38 stopni C) lub wyraźnych oznak choroby jak: uporczywy kaszel, złe samopoczucie, trudności w oddychaniu, dana osoba nie może zostać wpuszczona na teren klubu.
5. Klient, który mógł narazić się na zakażenie COVID-19 ma obowiązek zgłosić taki fakt do pracownika klubu.

## II. Procedury ograniczające rozpowszechnianie się wirusa.

1. Pracownicy klubu są wyposażeni opcjonalnie w środki ochrony tj. szyby ochronne (dla obsługi klienta) lub bariery odległościowe i przyłbice ochronne, okulary, maseczki ochronne i inne narzędzia lub sposoby zapewniające odizolowanie pracownika klubu od osób korzystających z klubu.
2. W klubie dostępne są dozowniki na mydło oraz żele/płyny do dezynfekcji rąk we wszystkich pomieszczeniach sanitarnych oraz przy każdym wejściu na teren klubu oraz przy kortach. Wszystkie dozowniki są uzupełniane na bieżąco.
3. Wszyscy klienci oraz goście są zobowiązani do zdezynfekowania rąk oraz zakrycia ust i nosa przed wejściem na teren klubu.
4. Ze względu na brak możliwości zapewnienia odległości przynajmniej 1,5 metra pomiędzy grającymi na korcie rekomenduje się zdezynfekowanie rąk oraz rączek rakiet przed wejściem na kort. Wszyscy grający do 19 roku życia zobowiązani są bezwarunkowo do zakładania okularów ochronnych lub masek typu I-mask przed wejściem na kort. Osobom powyżej 19 roku życia rekomenduje się używanie podczas treningu/gry okularów ochronnych lub masek typu I-mask.
5. Rekomenduje się utrzymanie w czasie przebywania na korcie bezpiecznej odległości (ok. 2 metry) od partnera. Zakazuje się wycierania podczas przebywania gry dłoni o wewnętrzne ściany oraz szyby.
6. Wprowadza się ograniczenia w kontakcie pomiędzy użytkownikami klubu poprzez:
  - ✓ jednocześnie na korcie (poza przypadkami lekcji z trenerem) może przebywać dwóch graczy; w czasie wymiany grających na kortach oczekujący na grę powinni przebywać w oznaczonej strefie po jednej (prawej stronie szyby). Oczekujący na wejście mogą wejść na kort dopiero po zdezynfekowaniu klamek i drzwi wejściowych przez obsługę klubową.
  - ✓ rezerwacje poszczególnych kortów odbywają się w odstępach czasowych dostosowanych do ilości kortów w klubie, tak aby uniknąć spiętrzenia osób grających przed kortem oraz by korzystający z różnych kortów nie mieli możliwości bezpośredniego kontaktu;
  - ✓ w szatniach i toaletach można tylko umyć ręce przed i po wyjściu z kortu a także skorzystać z sanitariatów;
  - ✓ zabrania się korzystania z łaźni oraz sauny.
7. Rekomenduje się obowiązek noszenia maseczek oraz rękawiczek przez zewnętrznych dostawców i gości, którzy poruszają się po terenie klubu.
8. Zabrania się na terenie klubu oraz na kortach powitań, pozdrawiania czy też gratulowania wyniku poprzez podanie ręki.
9. Rekomenduje się wyznaczenie na podłogach klubowych obiektu linii nawigacyjnych po których mają się poruszać osoby zmierzające do poszczególnych kortów i z powrotem.
10. Rekomenduje się zachowanie bezpiecznej odległości, co najmniej 2 metry podczas poruszania się po terenie klubu.
11. Zapewnia się dezynfekcję takich powierzchni jak: klamki, włączniki światła, poręcze, blaty stołów, po każdym kliencie.

### **III. Procedury w przypadku zdiagnozowania wirusa u jednego lub więcej użytkowników klubu.**

1. Klub gromadzi informacje dot. terminów i godzin korzystania użytkownika z klubu oraz osób, które w tym czasie przebywały na terenie klubu.
2. Klub zapewnia:
  - ✓ poinformowanie klientów oraz innych użytkowników klubu o sytuacji związanej z osobami zakażonymi;
  - ✓ bezzwłoczne powiadomienie powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej celem wspólnego określenia osób z najbliższego kontaktu z osobą zakażoną; osoby te poddane zostaną kwarantannie;
3. Zalecenie 2-tygodniowej pracy zdalnej (lub wstrzymanie się od pracy) dla pracowników, którzy mieli bezpośrednią styczność z zakażoną osobą i w razie potrzeby uruchomienie personelu rezerwowego. Jeśli po tym czasie nie wystąpią objawy choroby, pracownicy mogą wrócić do pracy na terenie klubu.
4. Dezynfekcja całej sekcji klubu, w której przebywała zarażona osoba i określenie, czy któreś z części budynku powinny zostać wykluczone na dłuższy okres czasu.
5. Ustalenie, czy należy wdrożyć dodatkowe procedury, biorąc pod uwagę zaistniały przypadek.

## Załącznik nr 1

# Jak skutecznie myć ręce?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



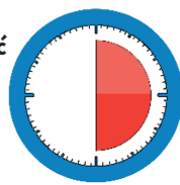
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.

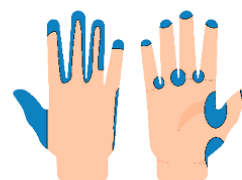


**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



## Załącznik nr 2

# Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,  
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:  
do wyschnięcia  
dłoni



**1** Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



**2** Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



**3** Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



**4** Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



**5** Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



**6** Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



**7** Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



**8** Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane

## Załącznik nr 3

# Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



-  **1** Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub  **płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**
-  **2** **Zakryj usta i nos maską** i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**
-  **3** **Unikaj dotykania maski podczas jej używania;** jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu
-  **4** **Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna,** nie używaj ponownie masek jednorazowych
-  **5** **Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie** (nie dotykaj przodu maski!)
-  **6** **Wyrzuć maseczkę do zamykanego pojemnika;** umyj ręce mydłem i wodą lub płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



**Nie wrzucaj maseczki do toalety!**

  
Ministerstwo Zdrowia



## Załącznik nr 4



# Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice



Przed nałożeniem na dłonie rękawic **dokładnie umyj ręce wodą z mydłem** przez minimum 20 sekund

ZAKŁADANIE:



1

Wymnij rękawicę z opakowania



2

Uchwycić ją w miejscu, w którym powinien znajdować się nadgarstek i płynnym ruchem wsunąć ją na dłoń



3

Natóż pierwszą rękawicę



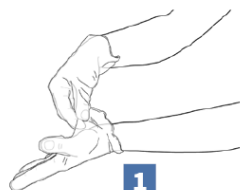
4

Drugą rękawicę wymnij gołą dłonią



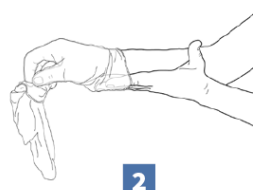
5

Odwiń zewnętrzną powierzchnię nakładanej rękawicy zgiętymi palcami dłoni w rękawicy i natóż na drugą rękę



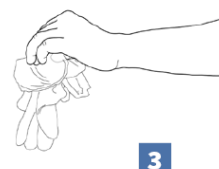
1

Złap palcami jedną rękawicę na wysokości nadgarstka i ściągnij ją wywracając rękawicę wewnętrzną stroną na wierzch



2

Trzymaj zdjętą rękawicę w ręce w rękawiczce i ruchem ślizgowym włóż palce gołej ręki między rękawicę a nadgarstek. Zdejmij drugą rękawicę zdejmując ją wzdłuż dłoni, a następnie naciągnij na trzymaną w palcach rękawicę



3

**Wrzuć zdjęte rękawice do kosza**

ZDJELOWANIE:



**Nie wrzucaj rękawiczek do toalety!**



**Nie dotykaj twarzy w rękawiczkach!**



## Załącznik nr 5

### KWESTIONARIUSZ oceny ryzyka epidemiologicznego [ ]

Szanowna Pani,  
Szanowny Panie,

Mając na względzie potrzebę zachowania ochrony zdrowia osób przebywających na terenie obiektu sportowego [ ], zwracamy się z uprzejmą prośbą o wypełnienie poniższego kwestionariusza.

Pani/Pana (Imię i nazwisko)

Dane kontaktowe (telefon zgodny z danymi z systemu rezerwacji)

---

**1. Czy w Pani/Pana najbliższym otoczeniu jest osoba poddana kwarantannie?**

Tak  Nie

**2. Czy w Pani/Pana najbliższym otoczeniu jest potwierdzony przypadek COVID-19?**

Tak  Nie

**3. Czy zdiagnozowano u Pani/Pana zakażenie wirusem SARS-CoV-2?**

Tak  Nie

**4. Czy obserwuje Pani/Pan u siebie któryś z wymienionych objawów?**

Gorączka (powyżej 38°C)	<input type="checkbox"/> TAK	<input type="checkbox"/> NIE
Kaszel	<input type="checkbox"/> TAK	<input type="checkbox"/> NIE
Duszność	<input type="checkbox"/> TAK	<input type="checkbox"/> NIE
Problemy z oddychaniem	<input type="checkbox"/> TAK	<input type="checkbox"/> NIE
Ból mięśni	<input type="checkbox"/> TAK	<input type="checkbox"/> NIE
Poczucie zmęczenia	<input type="checkbox"/> TAK	<input type="checkbox"/> NIE
Katar	<input type="checkbox"/> TAK	<input type="checkbox"/> NIE
Biegunka	<input type="checkbox"/> TAK	<input type="checkbox"/> NIE
Ból gardła	<input type="checkbox"/> TAK	<input type="checkbox"/> NIE

Oświadczam, że podane powyżej informacje są zgodne z prawdą.

Data i godzina

Podpis