

REGULAMIN

korzystania z siłowni w Szkole Podstawowej w Lutyni w czasie stanu epidemii i stanu zagrożenia epidemicznego

I. Postanowienia ogólne

1. Postanowienia niniejszego regulaminu zostały przyjęte w oparciu o rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 29 maja 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii oraz wytyczne Ministra Rozwoju i Głównego Inspektora Sanitarnego.

2. Na obiekcie w czasie stanu epidemii nie mogą przebywać osoby, które:

a) obserwują u siebie silne objawy choroby zakaźnej; wówczas powinni udać się do domu i skorzystać z telefonicznej porady medycznej,

b) są objęci kwarantanną lub izolacją,

c) mieli w ciągu ostatnich 14 dni kontakt z osobą podejrzaną o zakażenie, zakażoną lub chorą na COVID-19.

II. Procedury postępowania i zachowania się na całym obiekcie.

1. Jeżeli u osoby będącej na terenie obiektu występują niepokojące objawy choroby (takie jak uciążliwy suchy kaszel, gorączka, problemy z oddychaniem), osoba ta zostanie jak najszybciej odsunięta od korzystania z obiektu oraz poproszona o udanie się transportem indywidualnym (własnym, sanitarnym) do domu albo oddziału zakaźnego. Zajęcia zostaną wtedy przerwane. Obiekt zostaje zamknięty do wyjaśnienia sytuacji .

2. Podczas kaszlu i kichania zakrywać usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce.

3. Na terenie obiektu obowiązuje zakaz bezpodstawnego przemieszczania się Uczestników. Dopuszcza się wyłącznie przemieszczanie w celu odbycia aktywności (przejście na zajęcia i wyjście z nich) oraz skorzystania z wyznaczonych węzłów WC znajdujących się w głównym korytarzu hali.

4. W trosce o bezpieczeństwo odradza się korzystania z obiektu osobom powyżej 60 roku życia oraz osobom w każdym wieku z ciężką otyłością, cukrzycą, chorobą niedokrwienną serca, ciężką astmą, chorobą płuc, chorobą wątroby lub immunosupresją: korzystanie z obiektu przez te osoby spowoduje, że zakażenie się przez te osoby COVID-19 może zagrażać ich życiu.

5. Korzystający z siłowni bądź hali sportowej po zakończeniu zajęć są zobowiązani do niezwłocznego opuszczenia obiektu w celu uniknięcia gromadzenia się osób.

6. W każdej sali do ćwiczeń, hali, bądź części hali może przebywać jednorazowo maksymalnie taka ilość osób, jaka wskazana jest na informacji umieszczonej przy drzwiach wejściowych do hali sportowej oraz siłowni (uzależnione jest to od wytycznych GIS).

7. Podczas pobytu na obiekcie osoby obowiązane są zachowywać taką odległość jaka wskazana jest na informacji umieszczonej przy drzwiach wejściowych do hali sportowej oraz siłowni, odległość ta

dotyczy także pracowników szkoły; wyjątkiem są osoby, które aktywnie biorą udział w zajęciach grupowych.

8. Pomieszczenia na obiekcie w których odbywają się zajęcia fizyczne są stale wietrzone w godzinach prowadzonych zajęć.

9. W pokoju managera hali w jednym momencie mogą znajdować się dwie osoby.(manager i osoba)

III. Procedury postępowania i zachowania się na siłowni.

1. Aby skorzystać z siłowni należy wcześniej telefonicznie lub mailowo skontaktować się z managerem i ustalić z nim możliwą godzinę wejścia na siłownię.

Osoby nie ujęte w harmonogramie w danym dniu -nie będą mogły wejść na obiekt.

2. Od 6 lipca do odwołania - dopuszcza się przebywanie w siłowni max 5 osób jednocześnie.

3. Wchodzący bezwzględnie dezynfekuje ręce w momencie wejścia do obiektu!

4. Przed wejściem na obiekt , każdorazowo jest dokonywany pomiar temperatury ciała wchodzącego oraz wypełnianie przez niego oświadczenie. (bez spełnienia tego wymagania osoba nie zostanie wpuszczona do obiektu)

5. Dokonywanie płatności jest możliwe w formach stosowanych dotychczas.

6..Osoba kończąca ćwiczenia na danym urządzeniu , zobowiązana jest je zdezynfekować za pomocą środków do dezynfekcji ustawionych w centralnym miejscu siłowni.

7. Osoby zobowiązane są używać własnych ręczników podczas wszelkich ćwiczeń.

8. Osoby uczestniczące w ćwiczeniach wymagających używania maty, minibandów lub rollerów, muszą je zdezynfekować po każdym użyciu. Rekomenduje się aby w tym zakresie klienci korzystali ze swojego osobistego sprzętu.

9 . Osoby korzystające z siłowni nie mogą ćwiczyć w parach i dotykać innych osób.

10. Zaleca się zachowanie bezpiecznego odstępu od innych ćwiczących i używanie maszyn/sprzętów do ćwiczeń, które są oddalone od siebie o co najmniej 1,5 m. Jeśli zachowanie tego warunku jest niemożliwe, zalecane jest ćwiczenie na zmianę z osobą, która ćwiczy obok.

11. Podczas ćwiczeń na siłowni i w strefie fitness nie jest wymagane noszenie maseczki ochronnej.

IV. Postanowienie końcowe

1. Osoby, które w sposób rażący naruszają zasady bezpieczeństwa zostaną poproszeni o natychmiastowe opuszczenie obiektu.

2. Regulamin niniejszy obowiązuje w czasie stanu epidemii i stanu zagrożenia epidemicznego na terenie Rzeczypospolitej Polskiej. Okres jego obowiązywania może zostać przedłużony na określony czas po zakończeniu każdego z tych stanów.

Oświadczenie uczestnika siłowni na czas trwania epidemii COVID-19

Ja, niżej podpisana/y : (wypełnić drukowanymi literami)

.....
(imię nazwisko)

Adres:

Telefon:.....

Data korzystania z siłowni:.....

oświadczam, że na przestrzeni ostatnich dwóch tygodni nie występowały u mnie i innych domowników symptomy wirusa COVID-19 i innych chorób zakaźnych, w związku z czym mogę korzystać z siłowni na terenie ZSP w Lutyni przestrzegając obowiązujących regulaminów i przepisów prawa.

Akceptując warunki obowiązującego w tym czasie regulaminu oraz mam pełną świadomość konsekwencji uczestnictwa w zajęciach na siłowni.

W momencie zachorowania niezwłocznie poinformuję o chorobie menedżera. Równocześnie oświadczam, że ponoszę całkowitą odpowiedzialność za jakikolwiek uszczerbek na moim zdrowiu, wynikający choćby pośrednio z wykonywanych czynności w trakcie zajęć sportowych.

Oświadczenie jest niezbędnym warunkiem korzystania z siłowni w czasie trwania epidemii.

.....
(czytelny podpis)

.....
(data)