



**Procedura organizacji zajęć treningowych  
z gimnastyki sportowej  
w Kubie Sportowym  
Legia Warszawa**

**w czasie zagrożenia epidemicznego  
obowiązująca od 1 września 2020 roku**

## I. Cel:

Celem procedury jest określenie zasad organizacji pracy Klubu Sportowego Legia Warszawa, sekcji gimnastyki sportowej mężczyzn, w związku z zagrożeniem zakażenia wirusem SARS-CoV-2 i określenie działań prewencyjnych mających na celu przeciwdziałanie rozprzestrzenianiu się koronawirusa SARS-CoV-2.

## II. Postanowienia ogólne:

- Na zajęcia treningowe z gimnastyki sportowej uczęszczać może zawodnik nie wykazujący objawów chorobowych sugerujących infekcję dróg oddechowych oraz gdy domownicy nie przebywają na kwarantannie lub w izolacji w warunkach domowych.
- W przypadku gdy zajęcia treningowe są pierwszymi bądź ostatnimi zajęciami zawodnika, zawodnik przyprawiany jest i odbierany przez rodzica/opiekuna bez objawów chorobowych sugerujących infekcję dróg oddechowych; w drodze do i ze szkoły rodzice/opiekunowie z dziećmi oraz dzieci przestrzegają aktualnych przepisów prawa dotyczących zachowania w przestrzeni publicznej.
- Rodzic/opiekun odbierający dziecko z treningu zobowiązany jest stosować się do obecnie obowiązujących zasad dotyczących miejsca i czasu odbioru dziecka.
- Przebywanie osób z zewnątrz na terenie jednostki wojskowej i sali gimnastycznej możliwe jest po uzyskaniu zgody na wejście na teren jednostki wojskowej oraz tylko w wyznaczonym przez trenera miejscu (po wcześniejszym umówieniu się).
- Osoby przebywające na terenie jednostki wojskowej zobowiązane są do stosowania środków ochronnych (osłona nosa i ust, rękawiczki jednorazowe lub dezynfekcja rąk).
- Obowiązuje całkowity zakaz przebywania na terenie jednostki wojskowej i sali gimnastycznej osób z zewnątrz z objawami wskazującymi na infekcję dróg oddechowych (gorączka, kaszel, ból głowy i mięśni, duszności i problemy z oddychaniem).
- Zawodnik u którego zaobserwowane zostaną objawy mogące wskazywać na infekcję dróg oddechowych, w tym w szczególności: gorączka, kaszel, ból głowy i mięśni, duszności i problemy z oddychaniem - zostanie odizolowany w odrębnym pomieszczeniu lub wyznaczonym miejscu, zapewniając minimum dwa metry odległości od innych osób. Rodzice/opiekunowie zawodnika zostaną powiadomieni przez trenera o zaistniałym fakcie oraz po konsultacji z trenerem prowadzącym zobligowani do niezwłocznego odebrania dziecka z treningu.
- Zawodnikowi, u którego zaobserwowane zostaną objawy mogące wskazywać na infekcję dróg oddechowych, w tym w szczególności: gorączka, kaszel, ból głowy i mięśni, duszności i problemy z oddychaniem zostanie zmierzona temperatura (przez trenera prowadzącego).

- Jeżeli pomiar termometrem bezdotykowym wyniesie 38°C lub wyżej - rodzice/opiekunowie zawodnika zostaną niezwłocznie powiadomieni (przez trenera prowadzącego) o konieczności odebrania dziecka z treningu.
- Pomiar temperatury ciała zawodnika odbywa się za zgodą rodzica/opiekuna. Rodzic wypełnia stosowną zgodę i przekazuje ją trenerowi poprzez dziecko lub e-dziennik (**Załącznik nr 4** do procedury - pomiar temperatury).
- W przypadku, gdy rodzic/opiekun nie wyraża zgody na pomiar temperatury, zobowiązany jest do złożenia oświadczenia na piśmie.
- KS Legia wyposażony jest w bezdotykowy termometr.
- Zawodnik zobowiązany jest do bezwzględnego stosowania się do próśb trenera, którego celem jest przeciwdziałanie pandemii wirusa COVID-19.
- Rodzic/opiekun po odebraniu z treningu dziecka z objawami chorobowymi, ma obowiązek niezwłocznego poinformowania trenera o wyniku badania zawodnika przez lekarza.
- Rodzice/opiekunowie dzieci z grupy treningowej zawodnika, u którego potwierdzono zakażenie, telefonicznie, przez e-dziennik bądź e-mailowo informowani są o zaistniałej sytuacji.
- Obszar w sali gimnastycznej JW2420, w którym poruszał się i przebywał zakażony zawodnik poddany zostanie gruntownemu sprzątnięciu.
- Prezes lub Wiceprezes Klubu/trener klubu informuje Dowódcę JW2420 i Dyrektora SP nr 48 o zaistniałej sytuacji.
- W przypadku potwierdzonego zakażenia SARS-CoV-2 na terenie podmiotu należy stosować się do zaleceń Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego.

### **III. Przybycie na zajęcia sportowe i przebieranie:**

- Na terenie jednostki wojskowej nakazuje się zakrywanie ust i nosa (w trakcie przejścia na salę gimnastyczną i z powrotem).
- Każda osoba przebywająca na terenie jednostki wojskowej zobowiązana jest posiadać własną maseczkę lub przyłbicę (lub inną stosowną osłonę ust i nosa).
- Zawodnicy poruszając się po jednostce wojskowej i na obiekcie sportowym, w miarę możliwości, trzymają sztyk pozwalający na utrzymanie co najmniej półtorametrowego odstępu od innych osób.
- Nakazuje się dezynfekcję rąk (płyn do dezynfekcji, mydło) przed wejściem na teren jednostki wojskowej oraz po dotarciu na salę gimnastyczną.

- Na zajęcia sportowe zabiera się tylko najpotrzebniejsze rzeczy. Na zajęciach zawodnicy mają zakaz używania telefonów komórkowych i innych urządzeń bez wyraźnej zgody trenera/instruktora.
- Z uwagi na charakter specjalizacji obowiązuje przebranie się w strój sportowy.
- Nieprzebrani uczestnicy prezentujący czysty strój niekrępujący ruchów: spodnie krótkie bądź dresowe, koszulka umożliwiająca podjęcie wzmożonego wysiłku fizycznego mogą zostać, w drodze wyjątku, dopuszczeni do zajęć.
- Zawodnik biorący udział w zajęciach jako osoba nieprzebrana powinien posiadać co najmniej koszulkę na zmianę, w którą mógłby się przebrać po zakończonym treningu.
- Zawodnicy wchodzą do szatni maksymalnie sześćoosobowymi grupami i po przebraniu zajmują wyznaczone miejsce na sali bądź korytarzu, nie przemieszczając się bez wyraźnej zgody prowadzącego.
- Po zakończonych zajęciach treningowych zawodnicy wychodzą z sali całą grupą ćwiczebną w celu przebrania się; osoby nieprzebrające się czekają w wyznaczonym miejscu.

#### **IV. Podczas zajęć:**

- Na sali gimnastycznej zawodnicy przygotowani do zajęć przebywają i ćwiczą bez maseczek. Zawodnicy posiadający zwolnienie z zajęć sportowych przebywają na sali w maseczce lub bez zależnie od ilości niećwiczących i możliwości gospodarczych obiektu sportowego.
- W miarę możliwości uczniowie ćwiczą w tym samym miejscu (dotyczy głównie rozgrzewek) chyba, że sytuacja wymaga inaczej.
- Zawodnicy z tej samej grupy podczas ćwiczeń starają się utrzymać minimum pół metra odległości od rówieśników i dwa metry odległości od rówieśników z innych grup.
- Na przyrządach i z użyciem przyborów należy ćwiczyć tylko za zgodą trenera.
- Zabrania się wymiany przyborami bez zgody trenera bądź wcześniejszej dezynfekcji.
- Trener w miarę możliwości unika kontaktu bezpośredniego z podopiecznymi, starając się utrzymać minimum półtora metra odległości.

#### **V. Procedura powiadamiania Klubu o chorym zawodniku:**

- Rodzic/opiekun prawny zawodnika natychmiast informuje trenera prowadzącego drogą telefoniczną, mailową lub poprzez e-dziennik o potwierdzonym zachorowaniu

na COVID-19 dziecka lub jakiegokolwiek innego członka rodziny pozostającego we wspólnym gospodarstwie domowym.

- Rodzic/opiekun prawny zawodnika natychmiast informuje trenera prowadzącego o objęciu kwarantanną z powodu COVID-19 dziecka lub jakiegokolwiek członka rodziny pozostającego we wspólnym gospodarstwie domowym.
- Rodzic/opiekun prawny dziecka informuje trenera prowadzącego o wyzdrowieniu lub o zakończeniu kwarantanny z powodu COVID-19 zawodnika lub członka rodziny pozostającego we wspólnym gospodarstwie.
- Rodzic/opiekun prawny zawodnika, który zauważy u dziecka objawy infekcji, nie będące potwierdzonym przypadkiem zachorowania na COVID-19, powinien o tym fakcie niezwłocznie poinformować trenera prowadzącego poprzez dziennik elektroniczny, drogą mailową lub telefoniczną.
- Zawodnik z objawami infekcji nie bierze udziału w żadnych zajęciach organizowanych przez KS Legia, pozostaje w domu do czasu pełnego wyzdrowienia.

#### **VI. Dezynfekcja, sala, sprawy różne:**

- Trenerzy KS Legia zobowiązani są do dezynfekcji powierzchni i używanego sprzętu sportowego (z wyłączeniem miejsc i przyrządów, których specyfika uniemożliwia dezynfekcję) co najmniej raz w ciągu doby.
- Sala sportowa podlega wietrzeniu (wentylacja) przynajmniej raz na dwie-trzy godziny.
- Zaleca się bieżące śledzenie informacji Głównego Inspektora Sanitarnego i Ministra Zdrowia, dostępnych na stronach: <https://www.gov.pl/web/gis> lub <https://www.gov.pl/web/koronawirus/> a także obowiązujących przepisów prawa.
- Powyższa procedura obowiązuje od 1 września 2020 roku do odwołania i jest podrzędna względem obecnie obowiązujących przepisów epidemiologiczno-sanitarnych Głównego Inspektoratu Sanitarnego.
- Integralną częścią niniejszych „Procedur organizacji zajęć treningowych...” stanowią:
  - 1) „Regulamin korzystania z sali gimnastycznej podczas pandemii COVID-19” - załącznik nr 2 do procedury,
  - 2) „Oświadczenie rodzica COVID-19 + zgoda” - załącznik nr 2 do procedury,
  - 3) „Procedura wewnętrzna zawodnicy, trenerzy COVID-19” – załącznik nr 3 do procedury,
  - 4) „Zgoda na pomiar temperatury” – załącznik nr 4 do procedury.

#### **VII. Postanowienia końcowe:**

- Każdy pracownik Klubu, rodzic/opiekun członka KS Legia, zawodnik ma obowiązek zapoznania się z niniejszą procedurą.
- Procedura będzie udostępniona na stronie internetowej Klubu oraz przesłana do wiadomości rodziców przez e-mail.
- W przypadku zaobserwowania niepokojących objawów bezzwłocznie należy powiadomić telefonicznie Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w m.st. Warszawie, ul. Jana Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa
- Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m.st. Warszawie, ul. J. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa, kontakt:
  - infolinia dla obywatela ws. kwarantanny i zdrowia - 222 500 115
  - numer informacyjny czynny w godz. 8:00-16:00 - 22 32 58 958,
  - kontakt do biura podawczego - 22 31 07 900
  - adres email: [koronawirus@pssewawa.pl](mailto:koronawirus@pssewawa.pl)

Opracowano na podstawie:

- wytyczne dla szkół i placówek – wrzesień 2020-1

**Załącznik nr 1 do procedury**

### Regulamin korzystania z sali gimnastycznej KS Legia / JW 2420 na czas zajęć sportowych prowadzonych w ramach działalności Klubu Sportowego Legia w okresie pandemii COVID-19

1. Regulamin określa zasady korzystania z sali gimnastycznej KS Legia / JW 2420. Wejście na teren obiektu jest równoznaczne z przyjęciem i przestrzeganiem regulaminu.
2. Prosimy, aby uczestnicy zajęć przychodzili punktualnie na wskazaną przez trenera godzinę treningu. Zawodnicy przychodzą na trening, stosując się w drodze do jednostki do aktualnie obowiązujących zasad przeciwdziałania COVID-19 na terenie m. st. Warszawy, w maseczkach ochronnych, które zdejmują dopiero po wejściu do sali gimnastycznej.
3. Nie ma obowiązku zakrywania ust i nosa podczas zajęć sportowych. Dotyczy to uczestników zajęć, jak i prowadzących zajęcia.
4. Obiekt, w przypadku braku przeciwwskazań, włącza możliwość korzystania z szatni i węzła sanitarnego.
5. Zaleca się aby uczestnicy zajęć ćwiczyli w skarpetkach (najlepiej antypoślizgowych).

6. W czasie treningu należy zachować bezpieczną odległość pomiędzy ćwiczącymi - zawodnicy z tego samego oddziału podczas ćwiczeń starają się utrzymać minimum pół metra odległości od rówieśników i dwa metry odległości od rówieśników z innych oddziałów.
7. Uczestnicy zajęć powinni korzystać z osobistego sprzętu treningowego oraz obowiązkowo dezynfekować ręce i stopy przy wejściu i wyjściu z obiektu. Uczestnicy są zobligowani do regularnego dezynfekowania rąk.
8. KS Legia zabezpieczy środki do dezynfekcji sprzętu oraz rąk i stóp.
9. Na trening/zajęcia sportowe może uczęszczać wyłącznie osoba zdrowa, bez objawów chorobowych sugerujących chorobę zakaźną (podwyższoną temperaturę ciała, ból głowy i mięśni, kaszel, duszności i problemy z oddychaniem).
10. Zawodnik/uczestnik zajęć, który będzie przejawiać niepokojące objawy choroby zostanie odizolowany w odrębnym pomieszczeniu lub w wyznaczonym miejscu. W takim wypadku rodzice /opiekunowie zostaną niezwłocznie powiadomieni w celu pilnego odebrania zawodnika z treningu.
11. Trenerzy KS Legia zobowiązani są do dezynfekcji urządzeń i sprzętu sportowego (z wyłączeniem miejsc i przyrządów, których specyfika uniemożliwia dezynfekcję) minimum raz dziennie, a w miarę potrzeby i możliwości po każdej grupie korzystającej z obiektu.

**Załącznik nr 2** do procedury

Warszawa, dnia

.2020 r.

### **OŚWIADCZENIE RODZICA/OPIEKUNA PRAWNEGO\***

#### **Zgoda na udział w treningach gimnastycznych**

Nazwa klubu - dyscyplina

Adres klubu / telefon

<b>Klub Sportowy Legia - gimnastyka sportowa</b>	<b>ul. Sempołowskiej 4, 00-574 Warszawa</b>
--	---

Imię i nazwisko zawodnika

Numer PESEL zawodnika

--	--

Podpis matki

Podpis ojca

--	--

Oświadczam, że znane mi są czynniki ryzyka COVID-19 zarówno u dziecka, jego rodziców lub opiekunów, jak i innych domowników oraz przyjmuję pełną odpowiedzialność za podjętą decyzję związaną z udziałem dziecka w zajęciach, jak i dowożeniem dziecka na zajęcia treningowe. Oświadczam, że osoby wspólnie zamieszkujące z dzieckiem nie są objęte kwarantanną, ani nie pozostają w izolacji.

Podpis matki

Podpis ojca

Ja, niżej podpisana/y\*,

.....  
(imię i nazwisko rodzica/opiekuna prawnego\*)

jako rodzic/opiekun prawny\*

.....  
(imię i nazwisko zawodnika)

urodzonego dnia ....., zawodnika sekcji gimnastycznej KS Legia, dalej zwanego „Zawodnikiem”:

- a) wyrażam zgodę aby Zawodnik od dnia .....2020 roku uczestniczył w treningach sekcji gimnastycznej KS Legia, mających miejsce na obiektach treningowych KS Legia/obiekcie na terenie JW 2420, odbywających się w grupach zgodnych z Zarządzeniem Ministra Sportu z dnia 13 maja 2020 r.
- b) zapoznałam/em\* się z regulaminem i procedurami KS Legia dotyczącymi zapobiegania rozprzestrzeniania się COVID-19 i zobowiązuję się do ich przestrzegania oraz do przestrzegania ich przez Zawodnika;
- c) oświadczam, że Zawodnik jest w pełni zdrowy i gotowy do uczestnictwa w treningach;
- d) oświadczam, że zarówno ja, jak i Zawodnik oraz nikt z domowników w okresie co najmniej czternastu dni poprzedzających rozpoczęcie treningów grupowych sekcji gimnastycznej KS Legia nie byliśmy chorzy, nie przechodziliśmy żadnej infekcji;
- e) zobowiązuję się powstrzymać od wszelkich działań odszkodowawczych lub innych roszczeń względem KS Legia / JW 2420 w przypadku jakiegokolwiek choroby lub infekcji własnej lub Zawodnika powstałej lub mogącej powstać wskutek grupowych treningów sekcji KS Legia;
- f) zobowiązuję się niezwłocznie poinformować drogą elektroniczną lub telefonicznie trenera w przypadku podejrzenia zachorowania własnego lub Zawodnika;
- g) zobowiązuję się niezwłocznie poinformować drogą elektroniczną lub telefonicznie trenera w przypadku bezpośredniego kontaktu własnego lub Zawodnika z osobami zakażonymi koronawirusem lub w przypadku jakichkolwiek innych istotnych okoliczności mogących mieć wpływ na zorganizowany trening grupowy KS Legia;
- h) zobowiązuję się do stosowania wszelkich działań ochronnych, między innymi poprzez używanie maseczki ochronnej/przyłbicy, dokładnego mycie rąk i/lub w miarę możliwości unikania korzystania z transportu publicznego,
- i) wyrażam zgodę na pomiar temperatury ciała mojego dziecka przez trenerów Klubu Sportowego Legia Warszawa, jeśli zaistnieje taka konieczność, w przypadku wystąpienia niepokojących objawów chorobowych,
- j) w przypadku wystąpienia objawów chorobowych wyrażam zgodę na odizolowanie go w odrębnym pomieszczeniu oraz zobowiązuję się do szybkiego odbioru dziecka z treningu.

.....  
podpis rodzica/opiekuna prawnego\*



## WEWNĘTRZNA PROCEDURA ZAPOBIEGAWCZA DLA ZAWODNIKÓW I TRENERÓW KS LEGIA - SEKCJA GIMNASTYKI SPORTOWEJ

przeciwdziałająca szerzeniu się koronawirusa SARS-CoV-2

1. W przypadku osłabienia lub gorszego samopoczucia związanego z możliwością wystąpienia infekcji dróg oddechowych lub jej objawami:
  - a. skontaktuj się z lekarzem, poinformuj przełożonego i za jego zgodą pozostań w domu.
  - b. zaleca się również kontakt z właściwą stacją sanitarno-epidemiologiczną oraz zapoznanie się z materiałami dostępnymi, na przykład, na stronie <https://www.gov.pl/web/koronawirus>.
2. Przełożony po uzyskaniu informacji od pracownika, o której mowa w pkt 1a, zobowiązany jest w porozumieniu z pracownikiem określić miejsce i zakres obowiązków do wykonania.
3. Dokładnie i często myj dłonie, co najmniej przez 30 sekund. Mycie rąk jest wskazane w szczególności przed i po konsumpcji posiłku czy skorzystaniu z toalety. Wskazane jest również korzystanie ze środków do dezynfekcji rąk i przedmiotów najczęstszego użytku.
4. Unikaj kontaktu dłoni z ustami, nosem i oczami.
5. Unikaj bezpośredniego kontaktu fizycznego z innymi osobami. Powitania i pożegnania przeprowadzaj na dystans.
6. Unikaj, w miarę możliwości, przebywania w zasięgu bliższym niż 2 metry od innych osób.
7. Odwróć się, gdy druga osoba kaszle lub kicha.
8. Kaszłąc lub kichając, zasłoń twarz wewnętrzną stroną łokcia. Zastonienie twarzy dłonią implikuje transmisję cząsteczek wirusa na później używane przedmioty.
9. Unikaj bezpośredniego kontaktu fizycznego z obiektami potencjalnie pośredniczącymi w transmisji cząsteczek wirusa (zużyte chusteczki, cudzy telefon, butelka, itd.). Nie korzystaj z cudzych przedmiotów osobistego użytku i unikaj udostępniania innym osobom własnych przedmiotów osobistego użytku.
10. W miarę możliwości unikaj bezpośredniej bliskości zgromadzeń i skupisk ludzi.
11. Zastając współpracownika w pomieszczeniach o ograniczonej przestrzeni (np. łazienka), przed wejściem do pomieszczenia poczekaj aż je opuści.
12. Unikaj przebywania w pomieszczeniach o ograniczonej przestrzeni.
13. Odżywiaj się w sposób prawidłowy i zbilansowany, unikaj stresu, używek i antybiotyków, uprawiaj ruch, wysypiaj się – dbaj o odporność.
14. W miarę możliwości prowadź kontakt ze współpracownikami poprzez drogę elektroniczną.
15. Wskazane jest korzystanie z maseczek ochronnych z filtrem HEPA oraz odpowiedniej osłony oczu.
16. Unikaj podróży za pomocą środków zbiorowego transportu.
17. W przypadku zaobserwowania potencjalnych objawów koronawirusa u współpracownika, poinformuj przełożonego.
- 18. Postępowanie w przypadku podejrzenia zakażenia u trenera/instruktora KS Legia:**
  - 1) trener/instruktor, który w czasie pracy zauważył u siebie objawy chorobowe typu: gorączka, uporczywy kaszel, złe samopoczucie, trudności w oddychaniu, bóle głowy, bóle mięśni niezwłocznie informuje o tym Wiceprezesa KS Legia, Dowódcę JW2420 oraz Dyrektora SP nr 48, który podejmuje następujące działania:

- a) do czasu ustalenia stanu zdrowia Dyrektor odsuwa pracownika od pracy,
- b) o wynikach badania, przeprowadzonego przez lekarza, pracownik niezwłocznie informuje dyrektora szkoły,
- c) obszar, w którym poruszał się i przebywał pracownik należy bezzwłocznie poddać gruntownemu sprzątnięciu,
- d) każdy pracownik powinien poddać się pomiarowi temperatury ciała w razie uzasadnionej potrzeby,
- e) trenerzy z objawami choroby nie mogą przychodzić do pracy.

#### Załącznik nr 4 do procedury

Warszawa, dnia .....

### Zgoda rodzica/opiekuna na pomiar temperatury

Ja, niżej podpisany/a .....

**wyrażam zgodę** na pomiar temperatury ciała mojego dziecka

.....,

przez trenerów Klubu Sportowego Legia Warszawa, jeśli zaistnieje taka konieczność, w przypadku wystąpienia niepokojących objawów chorobowych. W przypadku wystąpienia objawów chorobowych wyrażam zgodę na odizolowanie go w odrębnym pomieszczeniu. Proszę o pilny kontakt pod nr tel.:

..... . Zobowiązuję się do szybkiego odbioru dziecka z treningu.

Podpis rodzica/opiekuna

.....

**Procedura zapobiegawcza dla zawodników i trenerów KS Legia, przeciwdziałająca rozprzestrzenianiu się koronawirusa SARS-CoV-2 wchodzi w życie z dniem 1 września 2020 roku i obowiązuje do odwołania. Powyższa procedura podlega procesowi ewaluacji i może być aktualizowana w dobie dynamicznej sytuacji epidemiologicznej.**