



Sekcja gimnastyczna KS LEGIA

00-574 Warszawa
ul. Stefanii Sempołowskiej 4
kontakt@gimnastyka.warszawa.pl
www.gimnastyka.warszawa.pl

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. Kaszląc 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.

Wewnętrzna procedura zapobiegawcza dla zawodników i trenerów KS Legia, przeciwdziałająca szerzeniu się koronawirusa SARS-CoV-2 wchodzi w życie z dniem 1 września 2020 r. i obowiązuje do odwołania.