



Csepeli Öttusa és VSE

(Székhely: 1126 Budapest, Németvölgyi út 20)

Higiénia szabályzat sportolók részére, COVID-19 pandémia időszakra

Higiénia szabályzat hatálya: Kiterjed minden Csepeli Öttusa és VSE által üzemeltetett létesítményre és egyesület által szervezett edzőhelyszínre.

Higiénia szabályzat érvényessége: 2020.09.07-től visszavonásig vagy változtatásig.

Higiénia szabályzat célja: Egyesületünk kiemelt feladatként tekinti arra, hogy minden tagjának és családtagjának egészségét megóvja. Jelenlegi járványügyi időszak alatt ez nemcsak az általános sporttevékenységre, hanem azt megelőző és azt követő időszakára is kiterjed. Mindezek figyelembevételével fogalmaztuk meg az edzőlátogatás higiénia feltételeit.

Edzés előtti/utáni teendők, magatartási formák:

- Ha a következő tünetek bármelyikét tapasztalod magadon (akár enyhe formában), maradj otthon: láz, köhögés, légszomj, ízületi fájdalom, szempanasz, fáradtság, hidegrázás, fejfájás, rossz közérzet, izomfájdalom, hányinger/hányás, orrfolyás, felületes légzés, ízlés vagy szaglás elvesztése, torokfájás, hasmenés. Tüneteidet késedelem nélkül jelezd házi orvosodnak,
- Akkor is maradj otthon, ha veled egy háztartásban élők közül valaki lázas, nehezen veszi a levegőt, köhög. Amennyiben a veled egy háztartásban élők közül pozitív COVID-19 tesztet produkált. Ebben az esetben, kizárólag negatív teszteredmény után folytathatod az edzéseket,
- Mielőtt elindulsz edzésre, alaposan legalább 20 mp-ig moss kezet vízzel és szappannal. Kézmosást követően töröld szárazra a kezedet,
- Felelősségteljesen, javasolt egészségügyi szabályokat betartva látogass közösségi helyszíneket,
- Közösségi közlekedési eszközökön, utazásod teljes ideje alatt, folyamatosan használj védőmaszkot,
- Edzőlátogatás feltétele a kitöltött és aláírással hitelesített egészségügyi nyilatkozat, amelyet minden hónapban, tárgy hónap 10.- ig *-vagy egészségügyi eseményt követően-* le kell adni az edzőnek.

Edzőhelyszínen betartandó higiénia szabályok:

- Lehetőség szerint átöltözve érkezz meg az edzésre, az edzés kiírt kezdési időpontja előtt legfeljebb 10 perccel,
- Várakozz a kijelölt helyen, megtartva a biztonságos távolságot a többiektől.



Csepeli Öttusa és VSE

(Székhely: 1126 Budapest, Németvölgyi út 20)

- Érkezést követően még a bejárat zónában végezd el a kézfertőtlenítést és kérd meg edződet a testhőmérséklet mérésre.
- **Szüleid, családtagjaid a bejárat zónától tovább nem kísérhetnek, hogy a fertőzés kockázatát csökkenteni tudjuk.**
- Ha köhögnöd vagy tüsszentened kell akkor papírsebkendőbe, vagy könyökhajlatodba köhögj/tüsszents és a papírsebkendőt azonnal dobd ki a szemeteskukába. Ezt követően azonnal kezet kell mosni vagy kézfertőtlenítőt használni.
- Edzés során, minden esetben tartsd be az edzők által kért biztonságos távolságokat.
- Csak olyan edzésen vegyél részt, amelyre regisztráltál és amelyre az edződ edzésrend alapján engedélyt adott.
- Az edzésre egyedül érkezz, vagy olyasvalaki hozzon el, aki veled egy háztartásban él.
- Amennyire lehetséges, használd a saját eszközeidet és azokat ne oszd meg másokkal. Az edzés után fertőtlenítsd a használt eszközeidet. Ehhez kérj fertőtlenítőszer az edzőidtől.
- Közvetlenül az edzés megkezdése előtt és az edzés befejezése után azonnal moss kezet szappannal és vízzel legalább 20 mp-ig. Kézmosást követően töröld szárazra a kezedet.
- Kerüld a kézfogást, pacsit, ölelést és egyéb testi érintkezést az üdvözlések során.

A sporttevékenység közben bármilyen panaszod felmerül, mint például köhögés, orrfolyás, nehéz levegővétel, légszomj, rosszullét azonnal szakítsd meg a sporttevékenységet. Késedelem nélkül jelentkezz a házi orvosodnál. Az elvégzett intézkedésről és annak eredményéről késedelem nélkül tájékoztasd edződet.

Megkérünk minden egyesületi tagot és közvetlen hozzátartozót, hogy felelősségteljes viselkedésével óvja saját és a környezetében élők egészségét.

Csepeli Öttusa és VSE

elnökség