

**OGÓLNE ZASADY POBYTU NA ZGRUPOWANIACH POLSKICH ZWIĄZKÓW
SPORTOWYCH, KLUBÓW SPORTOWYCH, SMS, OSSM I INNYCH PODMIOTÓW
DZIAŁAJĄCYCH W OBSZARZE KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU W OŚRODKACH
PRZYGOTOWAŃ OLIMPIJSKICH CENTRALNEGO OŚRODKA SPORTU W OKRESIE
EPIDEMII COVID-19**

obowiązuje od	16-06-2020 r.
znak dokumentu	SBS.OZ.03

ZASADY POSTĘPOWANIA

Niżej wymienione zasady postępowania są dodatkowymi wymogami, do Regulaminów pobytu obowiązujących w Ośrodkach Przygotowań Olimpijskich. W przypadkach zapisów rozbieżnych obowiązuje zasada wyrażona w niniejszym dokumencie.

Zostają one wprowadzone w celu ograniczenia ryzyka zakażenia koronawirusem i wystąpienia choroby COVID-19 u Uczestników zgrupowań oraz personelu COS OPO.

Poszczególne Ośrodki przygotowują dla Państwa szczegółowe zasady pobytu i korzystania z obiektów, które zostaną przekazane Państwu w momencie przybycia do Ośrodka.

Poniższe zasady obowiązują wszystkich Uczestników zgrupowania: sportowców, trenerów, kierowników wyszkolenia, lekarzy, fizjoterapeutów itd.; od wjazdu na teren Ośrodka do jego opuszczenia.

1. Zachowanie szczególnej ostrożności przed przyjazdem do Ośrodka COS.

- 1.1. Przed zgrupowaniami unikać szerokich kontaktów i w miarę możliwości utrzymywać reżim zbliżony do izolacji.
- 1.2. Należy samodzielnie monitorować swoje środowisko w celu identyfikacji osób zainfekowanych lub potencjalnie kontaktujących się z osobami zainfekowanymi.
- 1.3. W razie wystąpienia zdarzenia wymienionego w punkcie 1.2. skontaktować się z COS za pośrednictwem kierownika zgrupowania, w celu oszacowania ryzyka i ustalenia postępowania.
- 1.4. W przypadku wystąpienia u siebie nawet drobnych objawów infekcji postąpić tak jak punkcie 1.3.

2. Zachowanie szczególnej ostrożności w czasie pobytu w Ośrodku COS.

- 2.1. W czasie pobytu w Ośrodku zalecane jest przestrzeganie samo-ograniczenia, nieuzasadnionego (rekreacyjnego) wychodzenia z Ośrodka oraz w trakcie pobytu poza Ośrodkiem ograniczenia kontaktów do koniecznych.
- 2.2. W trakcie pobytu w OPO przestrzegać zasad wyznaczonych przez dyrekcję COS – przede wszystkim przy wszystkich kontaktach z pracownikami COS-OPO nosić maseczkę.
- 2.3. Kontakty z zespołami szkoleniowymi oraz zawodniczkami i zawodnikami ograniczyć do wymaganych.

3. Zasady współpracy z personelem w COS OPO.

- 3.1. Obowiązuje generalna zasada ograniczenia kontaktu z personelem do koniecznego minimum i wyłącznie w sprawach, które są przedmiotem świadczonych usług.
- 3.2. Sprawy organizacyjne zgrupowania będą obsługiwane na poziomie kierownik zgrupowania – kierownik danego działu COS OPO.
- 3.3. W bezpośrednim kontakcie personel COS OPO – Uczestnik zgrupowania obowiązuje, za każdym razem: personel COS: noszenie maseczek ochronnych lub przyłbic oraz rękawiczek ochronnych, a w przypadku Uczestników zgrupowania zaleca się noszenie maseczek a w bezpośrednim kontakcie dodatkowo zachowanie minimalnej odległości 2 metrów.
- 3.4. Zalecane jest komunikowanie się za pomocą telefonów. Lista numerów telefonów poszczególnych działów Ośrodka znajduje się w każdym pokoju.
- 3.5. Personel COS będzie dążył do świadczenia dla Państwa usług w najlepszy możliwy sposób w panujących warunkach podwyższonych wymagań sanitarnych. Prosimy o wzajemne zrozumienie i współpracę.

4. Zakwaterowanie, wykwaterowanie.

- 4.1. Obowiązuje zasada: bezpośredni kontakt w recepcji jest zastrzeżony wyłącznie do celu zakwaterowania i wykwaterowania (m.in. przekazanie kluczy) Uczestników zgrupowania.
- 4.2. Powyższe jest realizowane przez 1 pracownika recepcji Ośrodka, i 1 osobę po stronie danego zgrupowania – kierownika zgrupowania.
- 4.3. Przed zameldowaniem i przed wymeldowaniem kierownik zgrupowania zobowiązany jest zdezynfekować dłonie.
- 4.4. Lasy recepcji będą wyposażone w zabezpieczenia z płyty z pleksi. Kierownik zgrupowania powinien przestrzegać bezpiecznej odległości od lady recepcji minimum 2 metry, oraz zachować bezpieczną odległość od innej osoby stojącej w kolejce.
- 4.5. W przypadku załatwiania bieżących spraw zalecany jest kontakt telefoniczny. W każdym pokoju jest aparat telefoniczny i lista telefonów.

5. Pobył w pokojach.

- 5.1. Uczestnicy zgrupowań zostają zakwaterowani w pokojach zgodnie z otrzymanym planem zgrupowań.
- 5.2. Uczestnicy zgrupowań zostaną podzieleni na grupy treningowe.
- 5.3. Za proces rozmieszczenia odpowiada kierownik działu usług danego Ośrodka.
- 5.4. Ewentualne niezbędne awarie będą usuwane przez personel utrzymania technicznego w odpowiednim zabezpieczeniu ochronnym i bez obecności Uczestnika Zgrupowania.

6. Żywnienie.

6.1. Miejscem żywienia będą stołówki.

- 6.2. COS-OPO wyznaczy i oznakuje bezpieczne strefy na zewnątrz dla osób oczekujących na wejście na stołówkę.
- 6.3. Przed wejściem na stołówkę jest informacja o maksymalnej liczbie gości przebywających na stołówce jednocześnie, zgodnie z wytycznymi GIS. Personel nie może przyjąć na teren stołówki więcej Uczestników niż jest to określone.
- 6.4. Przed wejściem na stołówkę obowiązuje każdego Uczestnika dezynfekcja rąk. COS-OPO zapewnia środki do dezynfekcji rąk przed wejściem i na terenie stołówki.
- 6.5. Posiłki są przygotowywane przez personel COS wyposażony w jednorazowe rękawiczki oraz maseczki lub przyłbice zakrywające usta i nos, w pomieszczeniach kuchennych spełniających wymagania określone przez Państwową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną oraz zgodnie z przepisami ogólnymi w zakresie żywienia zbiorowego.
- 6.6. Poszczególne grupy treningowe muszą między sobą zachować bezpieczną odległość przed wejściem i na terenie stołówki, z wyłączeniem grup treningowych, które mają ze sobą bezpośredni kontakt.
- 6.7. Jadłospis wywieszany jest do informacji Uczestników zgrupowania w widocznym miejscu przy pobraniu tac.
- 6.8. Jeśli zawodnik potrzebuje diety eliminacyjnej podyktowanej względami medycznymi musi zgłosić to do dietetyka koordynującego lub innej osoby odpowiedzialnej za łączność z kierownikiem działu żywienia COS-OPO. Dietetyk ma prawo odmówić przyznania diety eliminacyjnej, jeśli jest ona podyktowana innymi powodami niż medyczne.

7. Sposób wydawania posiłków.

- 7.1. Proces wydawania posiłków koordynuje jedna osoba z personelu kuchni OPO, która jest obecna przez cały czas wydawania posiłków z zachowaniem bezpiecznej odległości od osób pobierających posiłki.
- 7.2. Po wejściu do stołówki zawodnik pobiera zdezynfekowaną wcześniej przez personel COS tacę oraz zdezynfekowany komplet sztućców i udaje się do lady, przy której wydawane są posiłki.
- 7.3. Podczas pobierania posiłków oraz w trakcie spożywania Uczestnicy i personel COS - OPO są obowiązani zachować bezpieczną odległość. Przy ladach wydawniczych nie przebywa więcej niż jedna grupa.
- 7.4. Ciąg wydawczy zabezpieczony jest płytą pleksi oddzielającą personel COS-OPO od Uczestników.
- 7.5. Uczestnik zgrupowania przy ladzie dokonuje wyboru potraw, które znajdują się po stronie personelu w odpowiednich pojemnikach, a personel nakłada na talerz wybrane potrawy ciepłe, pieczywo, wędlina, nabiał, warzywa, sałatki, owoce oraz inne dodatki.

- 7.6. Wydający posiłek personel Ośrodka wyposażony jest w jednorazowe rękawiczki oraz maseczki lub przyłbice zakrywające usta i nos.
- 7.7. Po pobraniu posiłku i napojów zawodnik udaje się do wyznaczonej strefy, gdzie wraz ze swoją grupą spożywa posiłek. Po zajęciu miejsca przy stole zawodnik nie powinien wracać do strefy wydawania jedzenia, zwłaszcza jeśli przebywa tam już inna grupa, pobierająca posiłki.
- 7.8. Stoły nie posiadają obrusów, zawodnicy spożywają posiłki na tacach. Po zakończeniu jedzenia i opuszczeniu stołówki przez grupę, personel COS-OPO dezynfekuje stół zanim usiądzie do niego kolejna grupa zawodników. O zdezynfekowaniu stołu informuje umieszczona na nim informacja.
- 7.9. Dopuszcza się, aby osoby z jednej grupy treningowej siadały przy jednym stole.
- 7.10. Uczestnicy zgrupowania są obowiązani nosić maseczki zakrywające nos i usta aż do momentu, kiedy usiądą przy stole w celu spożycia posiłku. Po spożyciu posiłku należy ponownie nałożyć maseczkę w celu odniesienia tacy i opuszczenia stołówki.
- 7.11. Po zakończeniu posiłku Uczestnicy udają się do strefy, w której pozostawiają tace i brudne naczynia, z zachowaniem ostrożności.
- 7.12. Woda butelkowana dla Uczestników zgrupowania będzie przygotowana do pobrania przy wyjściu ze stołówki w porze śniadania.

8. Obiekty sportowe zamknięte.

- 8.1. COS OPO sporządzi harmonogramy korzystania z poszczególnych obiektów. Harmonogramy będą uwzględniały czas treningu poszczególnych grup oraz czas potrzebny na przeprowadzenie dezynfekcji. Kierownik działu sportu COS OPO, będzie nadzorował przestrzegania harmonogramu korzystania przez każdą grupę treningową.
- 8.2. Przed wejściem do każdego pomieszczenia, w których odbywać się będzie trening, zostanie umieszczona informacja o maksymalnej liczbie osób mogących jednocześnie przebywać w pomieszczeniu.
- 8.3. Pomieszczenia, w których odbywać się będzie trening, będą wietrzone i dezynfekowane po zakończeniu treningu każdej kolejnej grupy, a czas przerwy technicznej będzie przez Ośrodek określony i rejestrowany.
- 8.4. Przed wejściem na każdy obiekt i po wyjściu obowiązuje każdego Uczestnika dezynfekcja rąk w miejscu do tego przeznaczonym.
- 8.5. Każdy Uczestnik ma obowiązek zdezynfekować sprzęt sportowy po jego użyciu.

9. Obiekty sportowe otwarte.

- 9.1. Przed wejściem na każdy obiekt i po wyjściu obowiązuje każdego Uczestnika dezynfekcja rąk.

10. Pływalnie.

- 10.1. Dostęp do pływalni będzie możliwy na podstawie harmonogramów stworzonych przez dany Ośrodek
- 10.2. Przed wejściem na pływalnię i po wyjściu obowiązuje każdego Uczestnika dezynfekcja rąk w miejscu do tego przeznaczonym.
- 10.3. Informacja o maksymalnej ilości osób przebywających na pływalni widnieje przed wejściem na pływalnię.

11. Obiekty odnowy biologicznej.

- 11.1. Dostęp do zabiegów odnowy biologicznej będzie możliwy na podstawie harmonogramów stworzonych przez dany Ośrodek, w porozumieniu z fizjoterapeutami, lekarzami, kierownikami zgrupowań.
- 11.2. Odnowa biologiczna będzie dostępna w sposób ograniczony z zachowaniem godzinnej przerwy pomiędzy grupami na sprzątnięcie i dezynfekcję.
- 11.3. Liczebność grup określa regulamin działu odnowy biologicznego danego ośrodka.

12. Fizjoterapia.

- 12.1. Dostęp do zabiegów fizykoterapii będzie możliwy na podstawie harmonogramów stworzonych przez dany Ośrodek, w porozumieniu z fizjoterapeutami, lekarzami, kierownikami zgrupowań.

13. Przemieszczanie się w zamkniętych przestrzeniach (ciągi, schody).

13.1. We wszystkich zamkniętych przestrzeniach zaleca się zastronienie twarzy maseczką oraz zachowanie odległości 2 metrów od kolejnej osoby.

14. Przemieszczanie się na otwartych przestrzeniach poza terenem COS.

14.1. W celu prowadzenia treningu poza terenem Ośrodka kierownik zgrupowania uzgodni z Kierownikiem Działu Usług COS OPO datę oraz godziny wyjścia i powrotu Uczestników zgrupowania.

Opracował: Wojciech Cofała

Zatwierdził: Mateusz Grzybowski