

## **GMINNY OŚRODEK SPORTU I REKREACJI BOCHNIA SP. Z O.O.**

### **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA FUNKCJONOWANIA BASENÓW I SAUN W TRAKCIE EPIDEMII SARS-COV-2**

#### **Celem wdrażanych procedur jest:**

1. Dodatkowe zwiększenie bezpieczeństwa dla pracowników i użytkowników basenów, saun i innych obiektów tego typu.
2. Minimalizacja ryzyka zakażenia użytkowników, pracowników obiektów oraz innych osób z zewnątrz.
3. Ograniczenie liczby kontaktów na terenie obiektu w danym przedziale czasowym, w ramach zabezpieczenia przed ryzykiem zakażenia.
4. Kompleksowe działanie dostosowane do etapu zaawansowania stanu epidemicznego.

#### **ZAPEWNIENIE BEZPIECZEŃSTWA W OBIEKCIE**

##### **I W STREFIE WEJŚCIA/KASY:**

1. W przypadku nieautomatycznych drzwi wejściowych pozostawienie ich otwartych przez cały czas działania obiektu, co pozwoli unikać ich dotykania – w zależności od warunków pogodowych, temperatury zewnętrznej,
2. Zaznaczenie 1,5-m odległości na podłodze przed kasą/szatnią lub wyraźnie oznaczone strefy czekania,
3. Bezpośrednio przed kasą/szatnią może znajdować się jedna osoba. Niezbędną informację należy zamieścić na zewnątrz przed drzwiami wejściowymi lub/i obok okienka kasowego/szatni,
4. Prowadzenie dezynfekcji bransoletek i/lub kluczy (do szafek) po każdym użytkowniku,
5. Zamieszczenie czytelnej informacji przy wejściu do obiektu o zakazie korzystania z pływalni osób z objawami jakiegokolwiek ostrej infekcji, przede wszystkim dróg oddechowych,
6. Usunięcie krzeseł i ławek w poczekalniach (lub wyłączenie ich z użytkowania) - nie zezwalanie i nie zachęcanie do odpoczynku i oczekiwania lub przedłużania pobytu w pomieszczeniach obiektu.

##### **II W przebieralni i w strefie z prysznicami:**

1. W przebieralni zbiorowej zapewnić tylko ograniczoną liczbę szafek, z możliwością zachowania dystansu osób korzystających z szatni (wyłączenie szafek z użytkowania),

2. Określenie liczby osób korzystających jednocześnie z pryszniców, w zależności od wielkości i wyposażenia strefy,
3. Prowadzenie dezynfekcji szafek po każdym użytkowniku.

### **W STREFIE BASENÓW I SAUN:**

1. prowadzenie regularnej dezynfekcji powierzchni wspólnych takich jak klamki, drzwi, uchwyty szafek, półki, ławki, włączniki światła, kurki baterii, poręcze, schody, powierzchnie sanitarne i wokół basenów.

### **ZAPEWNIENIE BEZPIECZEŃSTWA PRACOWNIKÓW**

1. Pracodawca Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji Bochnia Spółka z o.o. zapewnia osobom zatrudnionym, niezależnie od podstawy zatrudnienia, rękawiczki jednorazowe lub środki do dezynfekcji rąk.
2. W przypadku obsługi (np. kasjerzy, osoby pracujące w szatni) Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji Bochnia Spółka z o.o. zaopatruje osoby pracujące w bezpośrednim kontakcie z użytkownikami w środki ochrony osobistej, takie jak przyłbice, maseczki, rękawiczki jednorazowe oraz – jeśli to możliwe – Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji Bochnia Spółka z o.o. montuje przesłony ze szkła lub przezroczystego tworzywa sztucznego, izolujących ich stanowisko pracy od osób oczekujących w kolejce do szatni lub po bilety.
3. Nadzorowanie liczby użytkowników korzystających z obiektów – wyznaczenie maksymalnej ilości osób zgodnie z wytycznymi.
4. Zapewnienie odległości między stanowiskami pracy wynoszącej co najmniej 1,5 m, chyba że jest to niemożliwe ze względu na charakter działalności. Wtedy jednak zakład musi zapewnić środki ochrony osobistej.
5. Zachować bezpieczną odległość od użytkownika i współpracowników (1,5 – 2 metra).
6. Ustalenie stałych, jak najmniej licznych zmian pracowników.
7. Ograniczenie interakcji personelu pracującego na różnych zmianach i zapewnienie czyszczenia i mycia pomieszczeń pomiędzy zmianami.
8. Regularnie często i dokładnie myć ręce wodą z mydłem zgodnie z instrukcją znajdującą się przy umywalkach i dezynfekować osuszone dłonie środkiem na bazie alkoholu (min. 60%), obowiązkowo przed rozpoczęciem pracy.
9. Podczas kaszlu i kichania zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce.
10. Starać się nie dotykać dłońmi okolic twarzy, zwłaszcza ust, nosa i oczu.
11. Dołożyć wszelkich starań, aby stanowiska pracy były czyste i higieniczne, szczególnie po zakończonym dniu pracy. Należy pamiętać o dezynfekcji powierzchni dotykowych, jak słuchawka telefonu, klawiatura i myszka, włączniki świateł czy biurka oraz sprzętu używanego przez ratowników. Ratownik powinien posiadać swój indywidualny gwizdek.
12. Regularnie (kilka razy w ciągu dnia) czyścić powierzchnie wspólne, z którymi stykają się klienci, np. klamki drzwi wejściowych, poręcze, blaty, oparcia krzeseł
13. Gdzie to możliwe, wykorzystywanie do komunikacji metod na odległość, takich jak telefon komórkowy lub radio.

### **ZAPEWNIENIE BEZPIECZEŃSTWA KLIENTÓW**

1. Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji Bochnia Spółka z o.o. ustali i kontroluje maksymalną liczbę uczestników - biorąc pod uwagę zróżnicowanie wielkości obiektów. Liczba osób przebywających w jednym czasie na ich terenie powinna być ustalona indywidualnie.
2. W obiekcie obowiązuje zachowanie niezbędnego dystansu 1,5-metrowej odległości pomiędzy osobami stojącymi w kolejce oraz w otoczeniu pływalni, tj.: szatni, przebieralni, toalet, natrysków, brodzika – poprzez zastosowanie widocznych wskazówek (np. naklejki na podłodze lub stojące znaki).
3. Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji Bochnia Spółka z o.o. wyposaża obiekt w dozowniki z płynem do dezynfekcji rąk przy wejściu, w przebieralni, przy umywalce w toalecie oraz w pomieszczeniu z natryskami.
4. Obowiązkowa dezynfekcja rąk przez użytkowników przy wejściu na teren obiektu.
5. Przestrzeganie zasad higieny użytkowników na pływalniach - obowiązkowa i staranna kąpiel oraz umycie całego ciała pod natryskiem przed wejściem do hali basenowej. Przestrzeganie ścisłego rozdziału strefy obutej i bosej, przejście do hali basenowej przez brodzik do płukania stóp.
6. Równomierne rozmieszczenie osób kąpiących się lub pływających w niecce basenowej, ewentualne rozważenie podziału powierzchni basenu za pomocą lin/pływaków na mniejsze fragmenty w dużych obiektach.
7. W przypadku małych niecek i jacuzzi, gdy nie ma możliwości zachowania dystansu społecznego zaleca się - korzystanie z nich pojedynczo lub w kilka osób pozostających we wspólnie zamieszkujących.
8. W przypadku małych niecek basenowych i jacuzzi, w których nie prowadzi się dezynfekcji związkami chloru, zaleca się jej wprowadzenie.
9. Obowiązkowe noszenie osłon ust i nosa przez użytkowników z wyłączeniem kąpieli i pływania w basenie – osłona ust i nosa powinna być zdjęta i pozostawiona wraz z ubraniem w przebieralni, z której należy bezpośrednio udać się pod natrysk i poprzez brodzik przejść do basenu. Ubierając się po kąpiel należy ponownie założyć osłonę ust i nosa w pomieszczeniu przebieralni.
10. Ograniczenie pobytu w obiekcie do czasu kąpieli w basenie i przebrania się.
11. Obowiązkowe dezynfekowanie powierzchni wspólnych w strefie wejścia, szatni, przebieralni, z którymi stykają się użytkownicy (z wyłączeniem podłogi) – regularnie (kilka razy w ciągu dnia).
12. Nie prowadzenie dezynfekcji natryskowej większych powierzchni przy użyciu alkoholowych środków dezynfekcyjnych, ponieważ istnieje ryzyko podwyższenia stężenia par w powietrzu i przekroczenia granicy wybuchowości.
13. W obiekcie wywieszają się w toalecie instrukcje dotyczące:
  - mycia rąk
  - dezynfekcji rąk
  - zdejmowania i zakładania rękawiczek
  - zdejmowania i zakładania maseczki.
14. Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji Bochnia Spółka z o.o. nadzoruje organizowanie zajęć grupowych (aerobik i nauka pływania), ograniczając liczbę osób w grupach umożliwiającą zachowanie wymaganych odległości między ćwiczącymi. Jeśli wyżej warunki nie są możliwe do spełnienia, Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji Bochnia Spółka z o.o. może podjąć decyzję o rezygnacji z tego typu zajęć.
15. Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji Bochnia Spółka z o.o. ogranicza działalność saun:
  - ograniczenie liczby osób korzystających w jednym czasie z saun do 50% maksymalnej zajętości,
  - rekomendacja zamknięcia saun, które nie zapewniają temperatury większej niż 60°C,

- obowiązkowe korzystanie z saun boso, bez okrycia wierzchniego za wyjątkiem ręcznika (drzwi do sauny muszą pozostać zamknięte w celu utrzymania żądanej temperatury),
- brak konieczności zakładania maseczki w saunie.
- W celu zapewnienia bezpieczeństwa użytkowników Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji Bochnia Spółka z o.o. może wyłączyć saunę z użytkowania. Informacja taka zostaje podana do wiadomości klientów.

## **PROCEDURY ZAPOBIEGAWCZE: PODEJRZENIE ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM PRACOWNIKA**

1. W przypadku wystąpienia u pracowników niepokojących objawów wskazujących na możliwość zakażenia SARS-CoV-2 powinni oni pozostać w domu i skontaktować się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną, oddziałem zakaźnym, a w razie pogarszania się stanu zdrowia zadzwonić pod nr 999 lub 112 i poinformować, że mogą być zakażeni koronawirusem.
2. Zaleca się bieżące śledzenie informacji Głównego Inspektora Sanitarnego i Ministra Zdrowia, dostępnych na stronach [gis.gov.pl](https://gis.gov.pl) lub <https://www.gov.pl/web/koronawirus/>, a także obowiązujących przepisów prawa.
3. W przypadku wystąpienia u pracownika wykonującego swoje zadania na stanowisku pracy niepokojących objawów sugerujących zakażenie koronawirusem należy niezwłocznie odsunąć pracownika od pracy i odesłać transportem indywidualnym (własnym lub sanitarnym) do domu lub w przypadku gdy jest to niemożliwe, pracownik powinien oczekiwać na transport w wyznaczonym pomieszczeniu, w którym jest możliwe czasowe odizolowanie od innych osób.
4. Wszystkie osoby wskazujące na możliwość SARS-CoV-2 należy odizolować od personelu i pozostałych osób w oddzielnym pomieszczeniu lub w wyznaczonym miejscu, w którym osoba ta bezpiecznie poczeka na transport.
5. Należy wstrzymać przyjmowanie użytkowników, powiadomić właściwą miejscowo powiatową stację sanitarno-epidemiologiczną i stosować się ściśle do wydawanych instrukcji i poleceń.
6. W przypadku podejrzenia SARS-CoV-2 obszar, w którym poruszał się pracownik przeprowadza się rutynowe sprzątnięcie oraz dezynfekowanie powierzchni dotykowych (klamki, poręcze, uchwyty, itp.).
7. Rekomenduje się stosowanie do zaleceń państwowego powiatowego inspektora sanitarnego przy ustalaniu, czy należy wdrożyć dodatkowe procedury biorąc pod uwagę zaistniały przypadek.

## **PROCEDURY POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU PODEJRZENIA U UŻYTKOWNIKA ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM**

1. W przypadku stwierdzenia wyraźnych oznak choroby, jak uporczywy kaszel, złe samopoczucie, trudności w oddychaniu, osoba nie powinna zostać wpuszczona na teren lokalu. Powinna zostać poinstruowana o jak najszybszym zgłoszeniu się do najbliższego oddziału zakaźnego celem konsultacji z lekarzem, poprzez udanie się tam transportem własnym lub powiadomienie 999 albo 112.
2. Zgłoszenie incydentu do kierownictwa obiektu, co umożliwi obsłudze ustalenie obszaru, w którym poruszała się i przebywała osoba, przeprowadzenie rutynowego sprzątnięcia oraz dezynfekowanie powierzchni dotykowych (klamki, poręcze, uchwyty, itp.).
3. Ustalenie listy pracowników oraz użytkowników, o ile to możliwe, obecnych w tym samym czasie w obiekcie, którzy mieli kontakt z zakażonym i przekazanie zalecenia stosowania się

do wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego dostępnych na stronie [gov.pl/web/koronawirus/](http://gov.pl/web/koronawirus/) oraz [gis.gov.pl](http://gis.gov.pl).

### **Załączniki**

Dezynfekcja rąk

Mycie rąk

Prawidłowe zdejmowanie maseczki

Prawidłowe zdejmowanie rękawiczek

# Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,  
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:  
do wyschnięcia  
dłoni



1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane



Ministerstwo Zdrowia



# Jak skutecznie myć ręce?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



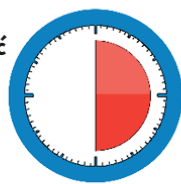
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwa nadgarstki.



**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS\_gov



/GISgovpl



/GIS\_gov\_pl



/gis.gov.pl



# Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice



Przed nałożeniem na dłonie rękawic **dokładnie umyj ręce wodą z mydłem** przez minimum 20 sekund

## ZAKŁADANIE:



1

Wymij rękawicę z opakowania



2

Uchwyć ją w miejscu, w którym powinien znajdować się nadgarstek i płynnym ruchem wsuń ją na dłoń



3

Natóż pierwszą rękawicę



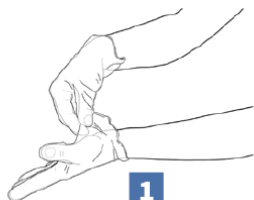
4

Drugą rękawicę wymij gołą dłonią



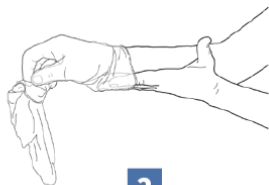
5

Odwiń zewnętrzną powierzchnię nakładanej rękawicy zgiętymi palcami dłoni w rękawicy i natóż na drugą rękę



1

Złap palcami jedną rękawicę na wysokości nadgarstka i ściągnij ją wywracając rękawicę wewnętrzną stroną na wierzch



2

Trzymaj zdjętą rękawicę w ręce w rękawiczce i ruchem ślizgowym włóż palce gołej ręki między rękawicę a nadgarstek. Zdejmij drugą rękawicę zdejmując ją wzdłuż dłoni, a następnie naciągnij na trzymaną w palcach rękawicę



3

**Wrzuć zdjęte rękawice do kosza**

## ZDJEMOWANIE:



**Nie wrzucaj rękawiczek do toalety!**



**Nie dotykaj twarzy w rękawiczkach!**



