**COVID 19 IDŐSZAKI SZABÁLYOK A KOMÁROM VÁROSI SPORTCSARNOKBAN!**

1. Az edzés helyszínére minden sportoló, stábtag, egészségügyi személyzet vagy egyéb munkatárs csak contactless **testhőmérséklet ellenőrzést követően léphet be**. Max: **37,3ºC**
2. A lázas, köhögő, izom-ízületi fájdalmas, hasmenéses, gyengeség tüneteivel jelentkezőt azonnal elkülöníteni, a szükséges és indokolt lépéseket (jelentés, elkülönítés, mentőhívás, kórházi jelentkezés) megtenni, a többieknek pedig szigorúan elkerülni a beteget.
3. **Kerülni a felesleges közvetlen testkontaktot** (érintések, kézfogás, öklözés, pacsi). Amikor csak lehet, minden nyugalmi légző embertől 2 méteres távolságot tartani. A sporttevékenységet **egyhelyben** végző (súlyzózás, cardio, stretching, saját súlyos edzés), szaporább légzésű sportolótól **5** méteres távolságot, a **futó** sportolótól **6** méteres távolságot tartani.
4. A lehető legtöbb edzést vagy annak a legtöbb részét szabadtéren tartani.
5. A konditermi, csarnokbeli, teremsportoknál hatékony és folyamatos szellőztetés, fokozott eszköz, felület és térfogatfertőtlenítés.
6. A csapatösszetartó, taktikai, elemzős, elméleti, pedagógiai edzéselemeket, időt az online térbe helyezni, ezzel rövidítve a szükségszerűen együtt töltött edzésidőt.
7. Saját arc, szem, száj érintésének kerülése.
8. Edzés, sporttevékenység közben a köpés földre, kézbe, kesztyűbe, bárhova abszolút kerülendő.
9. Köhögés-tüsszentés hatékony elfedése zsebkendővel (annak szabályos hulladékkezelése), kézzel (utána azonnal a kéz fertőtlenítése), könyökhajlattal (a ruhák is fertőzhetnek). Vízbe-pályára orrot fújni most több, mint felelőtlenség, már veszélyeztetés.
10. Minden sporteszköz, karbantartó eszköz kizárólagos használata, vagy fertőtlenítése a használat előtt és után.
11. A többek által megérintett és használt tárgyakat (pl. kilincsek, asztal, székek, toll, WC, csapok stb.) rendszeresen, naponta többször felületfertőtlenítő szerrel kell megtisztítani.

1. A közös helyiségekben, bejáratoknál, konditeremben egyfázisú alkoholos kézfertőtlenítő legyen kihelyezve (falra szerelve, vagy kézi adagolók formájában).
2. **Kézmosás** (legkevesebb 20 másodperc, minden területre kiterjedően) és fertőtlenítés (szárazra törült kézen) minden étkezés előtt és után, minden mosdóhasználat után, minden köhögést és tüsszentést követően, időnként csak úgy is.
3. Bőrápolás, mert a fertőtlenítőktől kiszáradt, berepedezett bőr hatékonyabban viszi tovább a fertőzést.
4. Edzésre, versenyre eljutás és a hazatérés idején, **edzőknek, megbeszélések során** szabályos maszkhordás indokolt, de ne érintsük sem a belső, sem a külső felszínét, csak a gumit vagy a kötőjét. Textil esetén mossuk rendszeresen, papír esetén veszélyes hulladékként dobjuk el.
5. Sem kulacs, sem vízgép, sem isotoniás keverőedény nem lehet közös használatban, lehetőség szerint mindenki otthonról hozzon saját folyadékpótlást.
6. Lehetőség szerint az öltözőhasználat teljes kerülésével, mindenki otthonról sportruházatban érkezzen a tömegközlekedés kerülésével, minél kisebb létszámban, arcvédelemmel és a higiénés rendszabályok betartásával.
7. Nem ajánljuk a közös tusolók használatát, a közös felszínek és a gőz mint fertőzést továbbító közeg miatt. Edzést követően saját törülközővel szárítkozás, saját szárazmeleg váltóruha, majd a hazaérkezést követő tusolást javasoljuk. A régen nem használt tusolók lefolyóiban megmaradt vízben, régen használt légkondi eszközökben kórokozók szaporodhatnak fel (pl. Legionella), külön fertőtlenítés, karbantartás szükséges.
8. Egyéni törülközőhasználat, majd azt is hazavinni.
9. Családban történt megbetegedéseket azonnal jelenteni edzőnek, egyesületi vezetőnek.
10. Idegenbeli, távoli verseny-edzéshelyszín esetén kis létszámú közlekedési eszköz választása, utazás közben és egyébként is maszkhordás. Hygiénés és távolságtartási szabályok betartása, szállodahasználat kerülése.