



## دستورالعمل بازگشایی استخرها در دوران پسا کرونا

### مقدمه

با توجه به شرایط همه گیری کووید ۱۹ و دستورالعمل های صادره از ستاد ملی مبارزه با کرونا و ستاد مقابله با کرونا در ورزش اکنون با به وجود آمدن شرایط جدید همه گیری کووید ۱۹ در کشور و لزوم آغاز گام دوم مبارزه با این بیماری، باید نحوه بازگشایی استخرها و از سرگیری فعالیت های مربوطه تعیین گردد. با توجه به ضرورت رعایت نکات ایمنی بهداشتی، این دستورالعمل به منظور پیشگیری از افزایش مجدد همه گیری تدوین و ابلاغ می گردد.

۱- زمانبندی بازگشایی استخرهای سرپوشیده و روباز و از سرگیری فعالیت های ورزشی منوط به اخذ مجوز از وزارت بهداشت است و در هر صورت تبعیت از دستورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در اولویت خواهد بود.

۲- نحوه شستشوی دست، استفاده از مواد ضد عفونی کننده برای دستها و سطوح، میزان استاندارد کلر باقیمانده آب استخر، نحوه استفاده از وسایل (ماسک، دستکش، شیلد و ...) و لباس محافظتی مطابق با دستورالعمل های صادره از سوی وزارت بهداشت علی الخصوص "راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در مراکز ورزشی و استخرهای شنا" می باشد.

۳- فرم های غربالگری، خود اظهاری، تعهد نامه مدیر استخر، دستورالعمل ها و سایر اطلاعات از طریق وبسایت فدراسیون پزشکی ورزشی به آدرس [www.ifsm.ir](http://www.ifsm.ir) قابل دسترسی بوده و این دستورالعمل متمم دستورالعمل بازگشایی اماکن ورزشی در دوران بعد از همه گیری کرونا به شمار می رود. بدیهی است در صورت دائر بودن سالن بدنسازی یا سایر رشته های ورزشی در کنار استخر، تبعیت از دستورالعمل های مربوطه الزامی خواهد بود.

## اهداف

۱. کاهش میزان شیوع و سرایت بیماری از طریق رویدادهای ورزشی آبی (قهرمانی و همگانی)، آموزشی ورزشی و تجمعات مرتبط با ورزش های آبی در دوران همه گیری بیماری کووید ۱۹
۲. حفظ سلامت و نشاط اجتماعی و فردی از طریق تداوم فعالیت های ورزشی
۳. جلوگیری از ضرر و زیان اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی ناشی از توقف فعالیت های ورزشی

## الزامات:

### الف- زیرساخت:

۱. مساحت استخر با تعداد شناگران و استفاده کنندگان از استخر تناسب داشته به نحوی که حداکثر به ازای هر استخر ۲۵ در ۱۰ متر، ۱۵ نفر در استخر حضور داشته باشند. بدیهی است با تغییر شرایط و صدور دستورالعمل های جدید از سوی وزارت بهداشت در خصوص فاصله گذاری فیزیکی، این تعداد نیز به روز رسانی خواهد شد.
۲. کنترل و جلوگیری از تجمع افراد و حفظ فاصله فیزیکی در فعالیت های ورزشی داخل و خارج از آب لحاظ گردد.
۳. تا زمان صدور مجوز از سوی وزارت بهداشت و فدراسیون پزشکی ورزشی استفاده از سونای بخار به خاطر رطوبت بالا و دمای زیر ۵۰ درجه سانتیگراد ممنوع باشد.
۴. در استخرها کلر سنجی، pH سنجی و کدورت سنجی به طور مرتب هر دو ساعت یک بار انجام و ثبت گردد و در صورت عدم تطبیق کلر باقی مانده، pH و کدورت با استاندارد های لازم از پذیرش مراجعین خودداری شود.
۵. تا زمان صدور مجوز جدید از سوی وزارت بهداشت میزان کلر باقی مانده در هر زمان ۳ قسمت در میلیون و میزان pH آب بین ۷,۲ تا ۷,۶ باشد.
۶. برای استخرهایی که از روش های دیگر گندزدایی مانند اُزن، اشعه ماورابنفش، پراکسید هیدروژن و یا اکسیدان های مخلوط تولید شده توسط جریان الکتریکی (EGMO) استفاده می کنند، حتما از کلر به عنوان گندزدایی ثانویه در آب استخر استفاده گردد.

۷. کنترل و غربالگری علامتی مراجعین در بخش پذیرش وجود داشته باشد. در صورت مشاهده علائم (سرفه، عطسه، تب و تنگی نفس) ضمن ممانعت از ورود فرد به استخر، بهترین مرکز جامع خدمات سلامت ۱۶ یا ۲۴ ساعته معرفی گردد.
۸. تهویه منفی (خروج هوا از سالن با هواکش) در تناسب با ابعاد سالن و دستورالعمل های بهداشتی وجود داشته و کارآمد باشد.
۹. ارائه خدمات ماساژ ورزشی و استفاده از دستگاه های شبیه ساز ورزشی که نیازمند تماس فیزیکی از نزدیک بوده و قابلیت گندزدایی برای هر بار استفاده ندارند تا صدور مجوز از سوی وزارت بهداشت و ستاد ملی مبارزه با کرونا در ورزش ممنوع هستند.
۱۰. در بوفه و کافی شاپ ضمن جلوگیری از تجمع و رعایت فاصله گذاری فیزیکی، از ارائه غذا و نوشیدنی به صورت باز خودداری شده و فقط آب یا نوشیدنی بسته بندی شده با رعایت کلیه نکات بهداشتی مطابق با دستورالعمل مذکور در بند ۲ مقدمه ارائه گردد.
۱۱. استفاده از حوضچه کلر در ورودی استخر ضروری بوده و در صورت استفاده از تونل های مه پاش گندزدایی، منحصراً از ترکیبات کوآترنر آمونیوم یا آنولیت استفاده گردد.
۱۲. تمامی سطوح حمام ها و دوش ها، سرویس های بهداشتی، حاشیه استخر، راهرو ها و رختکن ها و همه سطوح تماس مشترک باید توسط یک روش موثر مطابق با دستورالعمل ذکر شده در بند ۲ مقدمه و ترجیحاً استفاده از اشعه ماوراء بنفش گندزدایی شوند.
۱۳. دربهای ورودی به صورت خودکار و چشمی بوده و یا در زمان استفاده ورزشکاران درب ها باز باشند تا حداقل تماس صورت گیرد.
۱۴. بدیهی است رعایت کلیه اصول بهداشتی فردی از جمله دوش گرفتن قبل و بعد از استفاده از استخر الزامی است.
۱۵. بازگایی، صدور و تمدید مجوز فعالیت استخر منوط به بازدید بازرسان بهداشت محیط دانشگاه های علوم پزشکی بوده و مدت اعتبار مجوز هر بار حداکثر سه ماه است.

## ب- نیروی انسانی:

۱. همه پرسنل اعم از مدیران، مربیان، کارکنان اداری، پذیرش و نیروهای خدماتی باید توسط فدراسیون پزشکی ورزشی و هیئت های پزشکی ورزشی تابعه به صورت غیرحضوری در زمینه نکات بهداشتی مربوط به همه گیری کووید ۱۹ آموزش دیده و گواهی مربوطه را دریافت کنند.
۲. مطابق با دستورالعمل های وزارت بهداشت، به منظور دریافت مجوز بازگشایی استخر، غربالگری پرسنل از طریق تکمیل فرم خود اظهاری و انجام آزمایش PCR ضروری است.
۳. ورود بازیکن، مربی، مدرس و سایر دست اندرکاران ورزشی از کشورهایی که شیوع COVID 19 در آنها کماکان ادامه دارد تا اطلاع ثانوی ممنوع است.
۴. در صورت ضرورت ورود این افراد از سایر کشورها پس از اخذ مجوز از معاونت توسعه ورزش قهرمانی، در بدو ورود؛ غربالگری، تب سنجی و قرنطینه به مدت دو هفته صورت پذیرد.

## ج- سخت افزار و وسائل و تجهیزات:

۱. مواد ضدعفونی کننده دست (مورد تایید وزارت بهداشت) به تعداد متناسب با ورزشکاران در سالن وجود داشته باشد.
۲. سرویس های بهداشتی باید مجهز سطل زباله درب دار (پدالی یا بادبزی و بدون نیاز به تماس دست با درب) صابون مایع، مواد ضدعفونی کننده دست و حوله کاغذی و یا خشک کن دست باشند.
۳. مواد گندزدایی کننده سطوح (مورد تایید وزارت بهداشت) به میزان متناسب در مکان ورزشی وجود داشته باشد.
۴. سطل زباله اختصاصی و جدا برای ماسک و دستکش های استفاده شده در نظر گرفته شود.
۵. کلیه سطوح در تماس از قبیل دستگیره درها، کلیدهای آسانسور، کمد های رختکن ها، حمام ها، سرویس های بهداشتی، شیرآلات آنها و سایر موارد مشابه، در ساعات فعالیت به طور مرتب و حداقل دو ساعت یک بار گندزدایی شوند.
۶. برای اماکن ورزشی در صورت امکان، علاوه بر انجام غربالگری و خود اظهاری، امکان تب سنجی غیر تماسی وجود داشته باشد.

۷. پوستر، بنر و استند های آموزشی در مکان های مناسب از جمله درب ورودی، رختکن، سرویس های بهداشتی و حمام با موضوع نکات بهداشتی مرتبط با همه گیری کووید ۱۹ و راه های پیشگیری از آن نصب گردد.

## **د- فعالیت های ورزشی و آموزشی در آب استخر:**

### **۱. برنامه های آموزشی شنا:**

۱. برنامه کلاس های تئوری مربیگری و داوری مطابق با بند "د" دستورالعمل بازگشایی اماکن ورزشی برگزار گردد.
۲. در استخر حفظ فاصله فیزیکی حداقل دو متر بین هر شنا آموز یا داوطلبین مربیگری ضروری است.
۳. تماس بین مربی و شنا آموز و یا مدرس و داوطلبین دوره مربیگری در استخر باید به حداقل برسد.
۴. وسایل کمک آموزشی قبل از هر بار استفاده با روش های مورد تایید وزارت بهداشت گند زدایی شوند.
۵. موارد بهداشت فردی از قبیل پرهیز از بیرون انداختن آب دهان و ترشحات بینی به صورت موکد قبل از هر جلسه کلاس به دانش پذیران آموزش داده شود.

### **۲. واترپلو:**

۱. آموزش عملی، تمرین و مسابقات واترپلو به عنوان یک ورزش برخورداردی، تا زمان رفع ممنوعیت ورزشهای برخورداردی ممنوع است.
۲. انجام تمرینات غیراختصاصی و غیربرخوردی برای این گروه از ورزشکاران مجاز است.

### **۳. ورزش در آب و ورزش درمانی در آب:**

۱. علاوه بر موارد مندرج در بندهای "الف" و "د" این دستورالعمل مبنی بر حفظ فاصله فیزیکی بین ورزشکاران/مددجویان، گندزدایی وسایل و تجهیزات از قبیل تخته شنا، پدل، وزنه و نودل برای هر بار استفاده الزامی است.
۲. نحوه چیدمان مددجویان/ورزشکاران و مسیر حرکت آنها باید به شکلی باشد که تماس فیزیکی و برخورد بین ایشان صورت نگیرد.

#### ۴. شنای تفریحی:

۱. حتی الامکان نحوه نوبت دهی به صورت غیرحضوری (تلفنی یا آنلاین) بوده و به هر شکل از ازدحام در ورودی استخر جلوگیری شود.
۲. توجه به تراکم جمعیت، تهویه سالن و استخر، گندزدایی سطوح مشترک، نصب پوسترهای آموزشی در معرض دید، فاصله گذاری فیزیکی و سایر مواردی که در این دستورالعمل و دستورالعمل بازگشایی اماکن ورزشی آمده است ضروری خواهد بود.

#### ۵. شیرجه و شنای هنری (بانوان)

۱. کلیه موارد مندرج در این دستورالعمل برای این رشته ها نیز باید مد نظر قرار گیرد.

#### ۶. شنای باشگاهی / حرفه ای و قهرمانی / مسابقات

۱. الزامات و تمهیدات مشابه با سایر اماکن ورزشی بوده و نحوه اجرا در بخش دوم مورد اشاره قرار گرفته است.
۲. در استخرهایی که مسابقات برگزار می گردد رعایت این نکات ضروری است:
  - برگزاری مسابقه یا رویداد ورزشی تا زمان صدور مجوز از سوی وزارت بهداشت و ستاد بدون حضور تماشاچی خواهد بود.
  - در صورت برگزاری مسابقه یا رویداد ورزشی با حضور تماشاچی تا زمان ریشه کنی یا کنترل کامل همه گیری کووید ۱۹ رعایت نکات زیر الزامی است:
    - حفظ فاصله ایمن بین تماشاگران به میزان حداقل دو متر یا سه صندلی در ورزشگاه و در صورت لزوم رنگ آمیزی و علامت گذاری صندلی ها
    - جلوگیری از تجمع افراد در مکانهای مختلف از جمله صف ورودی، سرویس های بهداشتی و بوفه ها و ...
    - غربالگری و تب سنجی ورزشکاران و تماشاچیان در بدو ورود
    - ممانعت از ورود افراد مشکوک و یا آسیب پذیر شامل گروه های سنی بالای ۶۰ سال و دارای بیماری زمینه ای و در صورت لزوم راهنمایی ایشان به مراکز بهداشتی و درمانی

○ در نواحی و زون های مربوط به مسابقات مانند میکسد زون، کال روم و ... از تجمع ورزشکاران و داوران پرهیز شده و فاصله فیزیکی حداقل دو متر با علامت گذاری های لازم رعایت شود.

○ در صورت برگزاری کنفرانس خبری پروتکل های فاصله گذاری و استفاده از وسایل محافظتی به طور کامل رعایت گردد.

۳. برای تمرینات تیم های حرفه ای (باشگاه های لیگ) و قهرمانی (تیم های ملی) حفظ فاصله فیزیکی مانند استفاده از یک خط شنا در میان و رعایت نکات بهداشت فردی مطابق با این دستورالعمل الزامی است.