



الأردن

# الإجراءات الصحية الخاصة بالقطاع الرياضي

اللجنة الأولمبية الأردنية - حزيران 2020

## مقدمة

تعتبر هذه الإجراءات الركيزة الأساسية لضمان السلامة العامة في القطاع الرياضي، حيث تم تقسيمها الى قسمين وعلى النحو التالي:

1 الإجراءات الصحية الأساسية للقطاع الرياضي والتي تشمل المقرات الإدارية والمنشآت الرياضية، حيث تطبق هذه الإجراءات على جميع الرياضات

2 الإجراءات الصحية الخاصة بالرياضات حيث تم وضعها وفقاً لطبيعة الرياضات التي تمارس بالأردن وتعتبر هذه الإجراءات مكملية للإجراءات الصحية الأساسية

### وتشمل

#### المنشآت الرياضية

الصالات الرياضية

الملاعب الرياضية

أماكن التدريب في المراكز، اللندية، والأكاديميات

#### المقرات الإدارية

اللجنة الأولمبية

الاتحادات الرياضية

المراكز والاكاديميات

## البيان

- تعقيم المنشأة الرياضية والمقرات قبل البدء باستخدامها
- التعقيم الدوري للمقرات والمنشآت والأجهزة والادوات
- توزيع المعقمات داخل المنشأة والمقر

- قياس درجة الحرارة
- وضع الكمادات
- التعقيم قبل الدخول للأحذية على الأقل أو خلعها حسب طبيعة اللعبة
- إعداد سجل لمرتادي المنشآت الرياضية والمقرات يتضمن الإسم ورقم الهاتف
- استخدام مدخل واحد لتسهيل آلية تسجيل مرتادي المنشأة والمقر وتنظيم عملية الدخول والخروج

- الفحص الخاص بكورونا للعاملين

- وضع الكمادات
- غسل اليدين بشكل دوري
- الاجتماع من خلال تقنية الاتصال المرئي
- استخدام الأكواب والكاسات التي تستخدم لمرة واحدة
- استخدام المكيفات شريطة وجود تهوية جيدة (فتح النوافذ)
- منع التدخين نهائياً

- التباعد بمسافة لا تقل عن 2 متر بين المتواجدين في المقرات الإدارية
- التباعد خلال التدريبات بمسافة 2 م من كل الجهات أي بمساحة 4 متر مربع لكل لاعب داخل المكان المخصص للتدريب
- عدم المصافحة والملازمة

- استخدام آلية الحجوزات المسبقة إن أمكن
- تحديد أماكن للإنتظار وفقاً لإجراءات التباعد الجسدي
- منع التجمعات عند بوابات المنشأة الرياضية والمقر

## الإجراء

### 1 التعقيم

### 2 الدخول إلى المنشأة الرياضية والمقرات

### 3 الفحوصات

### 4 أثناء العمل (إدارياً)

### 5 التباعد الجسدي

### 6 الإستقبال

## الإجراء

### 7 التدريبات

- إغلاق الشاورات
- إغلاق غرف الغيار
- إغلاق الساونا والجاكوزي بكافة أنواعها
- المحافظة على المسافة بين المتدربين وفقاً لإجراءات التباعد الجسدي
- إستخدام كل لاعب لأدواته وعدم مشاركتها
- الإقتصار على تدريبات اللياقة البدنية والمهارات الفردية دون تلامس جسدي
- عدم السماح بتواجد مرافقين مع المتدربين في مكان التدريب
- استخدام المكيفات شريطة وجود تهوية جيدة (فتح النوافذ)
- إستخدام عبوات المياه المعبئة مسبقاً
- خلع الكمامات خلال التدريب وذلك بناءً على توصيات الاتحاد الاردني للطب الرياضي لضمان سلامة اللاعبين

→ تابع

# الإجراءات الصحية الخاصة بالرياضات

## الإجراءات

- استخدام اللاعب لأدواته وعدم مشاركتها مع أي لاعب آخر
- التباعد بين حصص التدريب للتعقيم وتسهيل آلية الدخول والخروج
- لبس الحذاء الخاص بالتدريب داخل منطقة التدريب فقط
- الإقتصار على تدريبات اللياقة البدنية والمهارات الفردية دون تلامس جسدي

- استخدام اللاعب لأدواته وعدم مشاركتها مع أي لاعب آخر
- التباعد بين حصص التدريب للتعقيم وتسهيل آلية الدخول والخروج
- بالنسبة للبلياردو والسنوكر وجود مسافة تباعد بين طاولات التدريب لا تقل عن 4 متر مربع
- بالنسبة للمبارزة وجود تباعد بين ملاعب المبارزة بمسافة لا تقل عن 4 متر مربع

- توفر المعقمات عند كل جهاز
- تعليق إرشادات التعقيم بعد الانتهاء من التدريب عند كل جهاز
- وجود تباعد بين الأجهزة لا تقل عن 2 متر

- عقد المنافسات والتدريبات Online
- في حال التدريب في صالة التدريب لابد من الالتزام بلبس الكمامات والقفازات
- وجود مسافة تباعد بين طاولات التدريب لا تقل عن 4 متر مربع

## الرياضة

### 1 الألعاب القتالية

الملاكمة للهواة  
الفنون القتالية المختلطة  
كيك بوكسينج  
مواي تاي  
وشو كونج فو  
المصارعة

### 2 الألعاب الفردية

التي لا تحتاج إلى إحتكاك  
الرمية، ألعاب القوى،  
رفع الأثقال، الجولف،  
التسلق، الدراجات،  
المبارزة، البولينج  
الترايثلون (ركض ودراجات)،  
البلياردو والسنوكر،  
الجمباز والفروسية

### 3 بناء الاجسام

واللياقة  
البدنية

### 4 الألعاب الذهنية

الشطرنج والبريدج

## الرياضة

## الإجراءات

### 5 الألعاب الجماعية

كرة القدم، كرة السلة،  
الكرة الطائرة،  
كرة اليد، والرجبي

- استخدام الادوات من قبل اللاعب / المدرب وحده ويجب أن تكون معقمة قبل الاستخدام
- استخدام طقم كرات مختلف في كل تدريب لحين تعقيم الكرات المستعملة بالتدريب السابق
- جمع الأدوات من قبل موظف لهذه الغاية
- منع تدريبات الاحتكاك والإقتصار على تدريبات اللياقة البدنية والمهارات الفردية

### يفضل التدريب كمجموعات وفقاً لما يلي

- تقسيم ملعب القدم الى 4 أقسام
- استخدام الأقماع للفصل بين الأقسام

كرة القدم  
ملعب 11 لاعب

- تقسيم ملعب القدم الى قسمين
- استخدام الأقماع للفصل بين الأقسام

كرة القدم ملعب  
سداسي أو خماسي أو  
داخل الصالات

- تقسيم الملعب الى قسمين
- استخدام الاقماع للفصل بين الأقسام

كرة السلة وكرة اليد  
والكرة الطائرة

- تقسيم الملعب الى 4 أقسام
- استخدام الأقماع للفصل بين الأقسام

الرجبي سباعي  
و 15 لاعب

- استخدام اللاعب لأدواته وعدم مشاركتها مع أي لاعب آخر
- التباعد بين حصص التدريب للتعقيم وتسهيل آلية الدخول والخروج
- خلع الحذاء عند المنطقة المخصصة للتدريب
- الإقتصار على تدريبات اللياقة البدنية والمهارات الفردية دون تلامس جسدي

### 6 ألعاب الدفاع عن النفس

التايكواندو، الكراتيه،  
الجوجيتسو، الجودو  
والكنندو

## الرياضة

## الإجراءات

### 7 ألعاب المضرب

التنس، كرة الطاولة،  
السكواش والريشة  
الطائفة

- استخدام اللاعب لأدواته وعدم مشاركتها مع أي لاعب آخر
- تعقيم الأدوات قبل البدء بالتدريب
- استخدام طقم كرات مختلف في كل تدريب لحين تعقيم الكرات المستعملة بالتدريب السابق
- عدم تبديل أماكن اللاعبين في التدريب

### عدد اللاعبين المسموح به بكل تدريب يكون وفقا لما يلي

- |  |                |
|--|----------------|
| ● عدد 4 لاعبين مع مدرب واحد  | التنس          |
| ● عدد 2 لاعبين مع مدرب واحد بالإضافة الى وجود تباعد بين طاولات التدريب بمسافة 4 متر مربع | كرة الطاولة    |
| ● عدد 4 لاعبين مع مدرب واحد  | الريشة الطائفة |
| ● وجود لاعب واحد في كل ملعب  | السكواش        |

→ تابع

## الرياضة

### 8 الألعاب المائية

السباحة والترايثلون  
سباحة) والزعانف

#### تنويه

هذه الاجراءات تشمل  
برك السباحة في الاندية  
والاتحادات والمراكز الرياضية

## الإجراءات

- التباعد بين السباحين بمسافة لا تقل عن 2 متر وعلى النحو التالي
  - ✓ بركة 25م × 12.5م تقسم 5 حارات بسعة في كل حارة 2-3 سباحين من كل جهة
  - ✓ بركة 50م × 25م تقسم 10 حارات في كل حارة 5 سباحين من كل جهة
- بالنسبة للمساح التي لا يوجد فيها حارات يتم الالتزام بالتباعد بين السباحين بمسافة 2م من كل الجهات اي بمساحة 4 متر لكل سباح
- فترات تدوير المياه وفق ما يلي
  - ✓ برك سباحة 50 م من 3 الى 4 ساعات
  - ✓ برك سباحة 25 م من 2.5 الى 3 ساعات
  - ✓ برك الغطس من 4 الى 8 ساعات
  - ✓ برك التدريب والتعليم من نصف الى ساعة ونصف
- الخصائص الفيزيائية لمياه البركة
  - ✓ درجة الحرارة (-22 27 س)س
  - ✓ الرائحة مستساغة
  - ✓ يجب ان تكون المياه صافية وشفافة حيث يجب رؤية قرص اسود اللون قطره 15سم على مسطح أبيض في قعر البركة
- الخصائص الكيميائية
  - ✓ الأس الهيدروجيني من 7.2 الى 7.8
  - ✓ جهد التأكسد والاختزال 750 ملفولت و770 ملفولت
  - ✓ الكلور الحر من 1 الى 2 مغ / ل
  - ✓ البروم من 1.5 الى 3.5 مغ / ل
  - ✓ سيانورايت الكلور من 2.5 الى 5 مغ / ل حر
  - ✓ ثاني أكسيد الكلور من 0.2 الى 0.3 مغ / ل
  - ✓ اللاوزون أقل او يساوي 0.1 مغ / ل
  - ✓ برومو كلور ثنائي الهيدنتون من 4 الى 6 مغ / ل كبروم و200 مغ كحد أقصى
  - ✓ كلور ثنائي الهيدنتون
  - ✓ النحاس 1 مغ/ل
- الخصائص الميكروبيولوجية
  - ✓ الايشيريشيا كولي اقل من 1 عصية /100 مللتر
- فحص الخصائص يكون للمراقبين مرة اسبوعياً وللمشغلين 2 مرة باليوم



الأردن

# الإجراءات الصحية الخاصة بالقطاع الرياضي

اللجنة الأولمبية الأردنية - حزيران 2020