



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 مكملة 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 والتعقيم 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 والتعقيم 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

7 ألعاب المضرب

التنس، كرة الطاولة،
السكواش والريشة
الطائفة

الإجراءات

- 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