



وزارة الرياضة
Ministry of Sport

الدليل الإرشادي لعودة
النشاط الرياضي
بروتوكول عودة
الصالات والمراكز
الرياضية

البيئة والوقاية والتباعد الاجتماعي (ضوابط عامة)

1 / 4



إلزام العاملين بلبس الكمامات داخل الصالات والمراكز الرياضية، وتوفير وسائل وأدوات السلامة والحماية.



إلغاء جهاز البصمة واستخدام طرق بديلة.



منع المشتركين الذين لا يرتدون الكمامات من الدخول أو توفيرها لهم عند المدخل إن أمكن.



منع الأطفال دون 15 سنة من الدخول، ويستثنى من ذلك المراكز الرياضية المخصصة لهم.



يفضل تشجيع كبار السن والمرضى من ذوي الأمراض المزمنة على عدم الحضور.



لا يُنصح باستخدام القفازات كبديل لغسيل وتطهير الأيدي بعد استخدام الأجهزة ولا يتطلب توفيرها للمشاركين.



التقليل من التواصل الشخصي مع المشتركين عند التعامل معهم والالتزام بالتباعد الاجتماعي.



على العاملين غسل اليدين لمدة لا تقل عن 40 ثانية بالماء والصابون أو تطهيرها بمطهر الأيدي لمدة لا تقل عن 20 ثانية إذا لم يتوفر الماء والصابون.



يجب على العاملين اتباع الإرشادات فيما يخص وقت ونوع وكيفية لبس أدوات السلامة والحماية الشخصية.



منع تقديم المأكولات والمشروبات والتخلص من برادات المياه وثلاجات المواد الغذائية، ويسمح بتوزيع علب المياه على المشتركين أو إحضارها معهم.



البيئة والوقاية والتباعد الاجتماعي (ضوابط عامة)

2 / 4



إغلاق القاعات المخصصة للاستراحة أو تناول الطعام.



يجب تطهير خزائن المشتركين بشكل دوري بعد كل استخدام ووضع ملصقات لتذكير المشتركين بذلك.



التأكيد على المشتركين بارتداء ملابسهم الرياضية قبل القدوم.



يفضل إغلاق أماكن الصلاة خاصة إذا كانت المساحة المخصصة صغيرة بالنسبة لعدد المشتركين أو الالتزام بتطبيق الاشتراطات الصحية حسب البروتوكولات الخاصة بالمساجد.



توزيع مطهرات الأيدي ووضعها في أماكن بارزة مثل المداخل الرئيسية ومداخل دورات المياه ومناطق التجمعات.



التأكد من توفر صابون الأيدي في دورات المياه.



إزالة الأوساخ بالماء والصابون قبل عملية تعقيم الأسطح، مع الاحتفاظ بسجل خاص بأوقات التعقيم.



الحرص على تعقيم دورات المياه كل ساعتين بمطهرات معتمدة أو تخصيص عامل لتنظيف وتطهير دورات المياه بشكل مستمر.



الالتزام بتعقيم الأسطح البيئية بشكل روتيني كل ساعتين وتعقيم الأجهزة الرياضية بعد استخدامها من قبل المشتركين، مع التركيز على الأماكن التي يكثر فيها احتمالية التلامس كمقابض الأبواب وطاولات الطعام ومساند المقاعد ومفاتيح المصاعد وخلافه.



البيئة والوقاية والتباعد الاجتماعي (ضوابط عامة)

3 / 4



التأكد من وجود وقت كافٍ بين الفترات الزمنية للسماح بالتنظيف وتعقيم المرافق والمعدات وتقليل الازدحام.



يفضل أن يكون هناك أبواب تعمل ذاتيًا وخاصة في المداخل وكذلك صنادير تعمل ذاتيًا في دورات المياه .



الحرص على التهوية الجيدة في جميع الأماكن وخاصة أماكن التجمع ويفضل استخدام التهوية الطبيعية وتقليل درجة الحرارة بشكل عام وفي صالات التدريب بشكل خاص.



عدم توفير مناشف للمشتركين من قبل الصالات والمراكز الرياضية والتأكيد على المشتركين بجلب مناشفهم الخاصة.



وضع علامات أو ملصقات واضحة للوقوف على أرضيات أماكن الانتظار مثل منطقة المحاسبة (الكاشير) أو الاستقبال، ودورات المياه وغيرها، بما يحقق التباعد الاجتماعي بما لا يقل عن متر ونصف.



التخلص من الأدوات التي قد يتشارك في استخدامها العاملين مثل الأقلام والأوراق وبرادات شرب المياه وأدوات تحضير الشاي والقهوة وغيرها.



تحديد عدد الأشخاص المستخدمين للمصاعد بما يضمن التباعد الاجتماعي (متر ونصف الى مترين) أو تحديد شخصين لكل مصعد.



استخدام علامات إرشادية في السلالم الكهربائية أو السلالم العادية بما يضمن تحقيق التباعد.



البيئة والوقاية والتباعد الاجتماعي (ضوابط عامة)

4 / 4



يفضل الاستحمام في الصالات أو المراكز الرياضية بعد الانتهاء من التمرين قبل العودة للمنزل.



تقليل عدد العاملين في الاستقبال والأعمال الإدارية التي يمكن تنفيذها عن بعد.



إلغاء كافة الفعاليات والاجتماعات بين الموظفين واستخدام وسائل التواصل عن بعد.



يفضل وجود سلال مهملات ونفايات تعمل دون الحاجة للمس مع التخلص من النفايات بشكل مستمر.



إيقاف وتعطيل الشاشات التفاعلية أو الشاشات الإرشادية التي تعمل عن طريق اللمس والخاصة بالمستخدمين.



لا تقل المسافة بين جهاز وآخر عن متر ونصف إلى مترين، أو تعطيل بعض الأجهزة إذا كان نقلها غير ممكناً.



تشجيع المشتركين على استخدام الطرق الإلكترونية للدفع.



الصالات والمراكز

1 / 2



استخدام نظام حجز يومي يسمح لعدد محدود من المستفيدين بالحجز والحضور لفترة زمنية محددة بما يضمن عدم التزاحم في المنشأة.



إزالة بساط الإطالة وكرات الإسفنج وقفازات التدريب حيث يجب على المشتركين إحضار الأدوات الرياضية الشخصية.



منع استخدام الأجهزة الرياضية بالتناوب بين المشتركين (جولات)



منع مساعدة شخص آخر في التدريب (مثل المساعدة في حمل الأثقال)



تقليل الطاقة الاستيعابية للصالات والمراكز الرياضية بما يضمن التباعد الاجتماعي بين المشتركين لمسافة متر ونصف إلى مترين ومنع دخول المشتركين بعد الوصول للطاقة الاستيعابية المحددة وذلك بتخصيص مساحة 90 متر مربع لكل 10 أشخاص (9 متر مربع لكل شخص)، وتعتبر الصالة أو المركز الرياضية مخالفة في حال وجود عدد أشخاص أكثر من السعة المسموحة.



إلزام الصالات والمراكز الرياضية بتنظيم المشتركين وعدم تقاربهم مع وجود مشرف لكل مساحة 90 متر مربع لضمان توعية المشتركين.



لا تقل المسافة بين الأجهزة الرياضية عن متر ونصف لضمان المحافظة على التباعد الاجتماعي



إغلاق منطقة حوض السباحة ومرفقاتها (حمام السونا، البخار، الجاكوزي) بما في ذلك أنشطة المساج.



الصالات
والمراكز

2 / 2



يفضل تعقيم الأجهزة الرياضية مباشرة بعد الاستخدام وتخصيص عامل لتولي ذلك .



توفير مناديل معقمة وتوزيعها في أماكن مختلفة في النادي لكي يتم استخدامها من قبل المشتركين لتعقيم الأجهزة الرياضية بشكل دوري ووضع لوحة إرشادية عند كل جهاز للتأكيد على تعقيم الجهاز قبل وبعد التمرين.



استخدام مناشف نظيفة عند الجلوس على الأجهزة.



عدم التشارك في استخدام جهاز واحد في نفس الوقت



تخفيض وقت الحصص الجماعية الى النصف لتقليل وقت التواصل والتقارب بين الأعضاء.



لا تزيد فترة التواجد في المنشأة عن ساعة ونصف يوميا لكل شخص.



إزالة أجهزة قياس الوزن والطول لتقليل مناطق التقارب بين المشتركين



الملعب



يمنع حضور الجماهير إلى الملعب.



تقليل عدد اللاعبين في كل فريق إلى أقل عدد ممكن.



منع ارتداء واستخدام الملابس والأطقم الرياضية التي يتشارك اللاعبون فيها مثل قفازات الحراس، وملابس التمارين الأحذية.



تعقيم أدوات الحكم مثل الراية، والصفارة، والكروت وغيرها بعد كل استخدام ومنع مشاركتها بقدر الإمكان.



تعقيم الأماكن القابلة للتعقيم، مثل أرضيات الملاعب ذات الأسطح غير العشبية، وقوائم أبواب المرمى أو شبك الكرات، والكُرَات المستخدمة، ومضرب كرة التنس، وذلك بشكل دوري بين الأشواط وبعد كل مباراة.



إلزام اللاعبين باستخدام أدواتهم الرياضية الخاصة مثل مضارب التنس و الإسكواش، الجولف وغيرها.



تنظيم أوقات المباريات بحيث لا تتجاوز أكثر من ساعة للمباراة الواحدة، ومنع دخول اللاعبين بدون حجز مسبق.



منع التصافح بين اللاعبين والعناق عند بداية المباراة، أو بعد تسجيل الأهداف أو عند نهاية المباراة.



منع التجمعات بعد نهاية المباراة والتوجه للمخارج مباشرة.



منع التجمع عند مواقف السيارات أو عند مدخل الصالات.



الرياضات التي تستلزم إجراءات احترافية ووقائية إضافية



المصارعة

الجوجيتسو

الجودو

التايكوندو

الكاراتيه

الكيك بوكسنج

الموتاي

القتال المتنوع

الملاكمة



يسمح بمزاولتها بشكل فردي دون نزال مع لاعبي آخر لصعوبة تطبيق التباعد الاجتماعي.

الإسكواش

يسمح بممارستها بشكل فردي (للاعبين فقط)، مع الحرص على تطبيق التباعد وزيادة تهوية غرفة اللعب.



البلياردو والسنوكر

يسمح بمزاولتها مع تقليص عدد اللاعبين إلى 2 وضمان تطبيق التباعد ووضع مطهر الأيدي على الطاولة أو بجانبها وتطهير اليدين عند أي لمس للكرات.



الشطرنج

يجب لبس الكمامات أثناء اللعب وأن تراعى المسافة في الطاولة المستخدمة.



البولينج

يجب تعقيم الكرات قبل كل استخدام.



الإبلاغ ومراقبة الأعراض



وضع نقطة فحص عند جميع المداخل تتضمن قياس درجة الحرارة والسؤال عن الأعراض التنفسية إن وجدت (سعال أو ضيق في التنفس).



تدريب المسؤولين في نقاط الفحص على طريقة الفحص واستخدام جهاز قياس درجة الحرارة.



قياس درجة الحرارة لجميع العاملين يومياً قبل بداية فترة العمل وتسجيل درجة الحرارة وبيانات التواصل وحفظها في سجل مخصص.



منع المشتركين أو اللاعبين الذين لديهم ارتفاع في درجة الحرارة أو أعراض تنفسية من الدخول.



عدم تمكين أي شخص من العاملين، في حال كان لديه أعراض مشابهة للإنفلونزا (سخونة، سعال، سيلان الأنف، احتقان الحلق) من العمل أو دخول المنشأة حتى زوال الأعراض حسب تقرير الطبيب المعالج.



في حال وجود سكن للعاملين، يفضل تجهيز غرفة عزل للحالات المشتبه بها في مقر السكن المخصص لهم، ليتم عزلهم فيها حتى التواصل معهم من قبل الجهات المختصة.



الإبلاغ عن الحالات التي تظهر بين العاملين ممن لديهم ارتفاع في درجة الحرارة أو أعراض تنفسية (سعال أو ضيق في التنفس) ويشتبه بإصابتهم مرض كوفيد 19 ويجب منعهم من دخول المنشأة وتحديد البيانات وأرقام التواصل للحالات والاتصال فوراً على 937 لمعرفة التوجيهات المطلوبة لإحالتهم للمستشفى.



عند تسجيل حالة مؤكدة بين العاملين يجب تطبيق البروتوكولات المعتمدة.



التعاون مع وزارة الصحة في عملية رصد الحالات المخالطة للحالة المؤكدة، لكي يتم تطبيق إجراءات التقصي الوبائي والحجر الصحي عليها وفقاً للإجراءات المتبعة من فريق الصحة العامة.



التوعية والتواصل



توعية المدربين والمشاركين والعاملين بأعراض المرض ووسائل انتقاله وخطورته وتوعيتهم بالامتناع عن الحضور في حال ظهور أي أعراض تنفسية (سعال أو ضيق في التنفس) أو ارتفاع في درجة الحرارة والاتصال على وزارة الصحة.



اتباع آداب العطاس والسعال (استخدام المناديل الورقية والتخلص منها، استخدام المرفق عن طريق ثني الذراع).



نشر الرسائل التوعوية عن المرض وطرق الوقاية منه وذلك عن طريق وسائل التواصل كالرسائل النصية والمنشورات مع أهمية الاعتماد على المصادر الرسمية للمعلومة كوزارة الصحة والمركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها.



عرض الملصقات التثقيفية داخل المنشآت الرياضية التي توضح الطريقة الصحيحة لغسل اليدين بالماء والصابون وتعقيمها، وكذلك أهمية ارتداء وسائل الوقاية.



مساهمة المدربين والعاملين في نشر التوعية والتأكيد على المشاركين بارتداء وسائل الوقاية بالشكل الصحيح، والتذكير بضرورة التباعد الاجتماعي وعدم تمكين أي شخص غير ملتزم بالتعليمات من إكمال التمرين أو استخدام الأدوات الرياضية.



يجب وجود حراس أمن أو مشرفين لمنع التجمهر والتجمعات أو دخول غير المصرح لهم.



يفضل وضع لوحة تتضمن بيان بالمخالفات وطريقة الإبلاغ عنها.



الالتزام بالتعليمات والإرشادات الوقائية الموجودة داخل الصالات والمراكز الرياضية (عدد المشاركين في صالة التدريب، المسافة بين الأجهزة الرياضية، المسافة المحددة بين المشاركين).



مع خالص الأمنيات
برياضة ممتعة
وسلامة دائمة للجميع



وزارة الرياضة
Ministry of Sport

     @gsaksa
 www.gsa.gov.sa