

Procedury zapobiegawcze: zapewnienie bezpieczeństwa pracowników/trenerów

1. Pracownicy/trenerzy powinni zostać poinstruowani, że w przypadku wystąpienia niepokojących objawów nie powinni przychodzić do pracy, powinni pozostać w domu i skontaktować się telefonicznie z lekarzem POZ w celu uzyskania teleporady medycznej; oddziałem zakaźnym, a w razie pogarszania się stanu zdrowia zadzwonić pod nr 999 lub 112 i poinformować, że mogą być zakażeni koronawirusem.
2. Należy podzielić realizowane przez pracowników obiektu zadania tak, aby ich część – niewymagająca fizycznej obecności pracowników w siedzibie – mogła być jak najdłużej realizowana zdalnie.
3. Kluby/siłownie są obowiązane zapewnić:
 - o osobom zatrudnionym, niezależnie od podstawy zatrudnienia, maseczki lub przyłbice ochronne oraz rękawiczki jednorazowe lub środki do dezynfekcji rąk,
 - o możliwość zachowania odległości między pracownikami, co najmniej 1,5 m, chyba że jest to niemożliwe (wówczas należy stosować środki ochrony osobistej).
4. Należy zorganizować pracę z uwzględnieniem systemu zmianowego i rotacyjnego oraz niezbędnej rezerwy kadrowej, na wypadek wzrostu ryzyka epidemicznego.
5. Zaleca się ograniczenie do niezbędnego minimum spotkań i narad wewnętrznych, spotkania powinny być przeprowadzane przy otwartych oknach, z zachowaniem odległości pomiędzy pracownikami minimum 1,5 m; preferowany kontakt telefoniczny oraz mailowy.
6. Zaleca się ograniczenie korzystania przez pracowników z przestrzeni wspólnych, w tym:
 - o wprowadzenie różnych godzin przerw,
 - o zmniejszenie liczby pracowników korzystających ze wspólnych obszarów w danym czasie (np. przez rozłożenie przerw na posiłki).
7. Szczególną troską należy objąć pracowników z grup bardziej narażonych na ryzyko epidemiczne – jeśli to możliwe nie angażować w bezpośredni kontakt z klientem osób powyżej 60. r.ż. oraz przewlekle chorych.
8. Wytyczne dla pracowników:
 - o przed rozpoczęciem pracy, tuż po przyjeździe do pracy obowiązkowo należy umyć ręce wodą z mydłem,
 - o nosić osłonę nosa i ust, ewentualnie przyłbicę oraz rękawice ochronne podczas wykonywania obowiązków; jeśli to niemożliwe (ćwiczenia siłowe) - maksymalnie zwiększyć odległość pomiędzy osobami (minimum 2 metry),
 - o zachować bezpieczną odległość od klientów i współpracowników poza stanowiskiem pracy (na stanowisku pracy 1,5 m, poza rekomendowane są minimum 2 m),
 - o regularnie, często i dokładnie myć ręce wodą z mydłem, zgodnie z instrukcją znajdującą się przy umywalce i dezynfekować osuszone dłonie środkiem na bazie alkoholu (min. 60%),
 - o podczas kaszlu i kichania zakrywać usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce,
 - o starać się nie dotykać dłońmi okolic twarzy, zwłaszcza ust, nosa i oczu,
 - o używać jedynie swoich przyborów i akcesoriów (jak ręcznik, butelka z wodą),
 - o dołożyć wszelkich starań, aby stanowiska pracy były czyste i higieniczne, przed, w trakcie i po zakończonym dniu pracy. Należy pamiętać o dezynfekcji powierzchni dotykowych jak np. uchwyty, poręcze, ławki, drążki, ale też

włączniki światel czy urządzeń. Regularnie (kilka razy w ciągu dnia) czyścić powierzchnie wspólne, z którymi stykają się klienci;

- o unikać dojazdów do pracy środkami komunikacji publicznej, jeżeli istnieje taka możliwość.

9. Za jedną z najważniejszych kwestii w zapobieganiu rozprzestrzeniania się koronawirusa uważa się utrzymywanie czystości rąk - ich częste mycie wodą z mydłem lub dezynfekowanie (jeśli dłonie nie są w sposób widoczny zanieczyszczone). Zaleca się higienę rąk:

- przed i po pracy z klientem,
- po dotykaniu banknotów/kart kredytowych, klamek itp,
- przed dotykaniem ust, nosa, czy oczu,
- po zanieczyszczeniu rąk wydzieliną z dróg oddechowych, np. w przypadku kasłania, kichania,
- przed i po skorzystaniu z toalety,
- przed wejściem do pomieszczenia dla personelu,
- przed i po posiłku, spożywaniu napojów.

10. Noszenie rękawiczek nie może zastępować mycia rąk.