

Μέτρα προφύλαξης κατά της εξάπλωσης του COVID-19 για τους υπεύθυνους Γυμναστηρίων

Το Υπουργείο Υγείας, στο πλαίσιο σειράς οδηγιών για την παρεμπόδιση της εξάπλωσης του κορωνοϊού COVID-19, προτρέπει τους υπεύθυνους γυμναστηρίων να εφαρμόζουν τα πιο κάτω μέτρα προστασίας.

Σημειώνεται πως για σκοπούς αυτών των οδηγιών, ως εργαζόμενοι σε γυμναστήρια θεωρούνται όλο το προσωπικό που έρχεται σε επαφή με το κοινό ή με χώρους που επισκέπτεται το κοινό.

Τα μέτρα αυτά θα πρέπει να θεωρηθούν ως τα ελάχιστα που θα πρέπει να τυγχάνουν εφαρμογής. Οι υπεύθυνοι των γυμναστηρίων συμβουλεύονται όπως, επιπλέον των εν λόγω μέτρων, να διαμορφώσουν και επιπρόσθετα μέτρα σύμφωνα με τη διαμόρφωση και τις συνθήκες που επικρατούν στους χώρους τους.

Προσέλευση στο Γυμναστήριο

- Η προσέλευση στο γυμναστήριο και η χρήση οργάνων πρέπει να προ- προγραμματίζεται (τηλεφωνική επικοινωνία ή μέσω διαδικτύου), έτσι ώστε να αποτραπεί η συμφόρηση και ο συγχρωτισμός.
- Η μέγιστη χωρητικότητα του γυμναστηρίου είναι στα 10 τ.μ. ανά αθλούμενο άτομο ανά χώρο. Αυτό μπορεί να διασφαλιστεί μέσω ενός συστήματος κρατήσεων τόσο στις αίθουσες ομαδικών προγραμμάτων όσο και στο χώρο των μηχανημάτων με πιθανό καθορισμό του χρόνου παραμονής.

Προσωπικό

- Το προσωπικό έχει ευθύνη να επιβλέπει τους αθλούμενους /πελάτες για την απόλυτη συμμόρφωσή τους με τους κανόνες.
- Θα πρέπει από τη διεύθυνση του γυμναστηρίου να διατίθενται γραπτές οδηγίες και εκπαίδευση σχετικά με τον τρόπο της εξάπλωσης του COVID-19 στο προσωπικό έτσι ώστε να γνωρίζει τα συμπτώματα του COVID-19 και να είναι σε θέση να τα αναγνωρίζει έγκαιρα. Σκοπός είναι να μπορεί να ζητήσει κατάλληλη ιατρική βοήθεια και εργαστηριακό έλεγχο και να ελαχιστοποιήσει τον κίνδυνο μόλυνσης τόσο του κοινού όσο και των άλλων εργαζομένων.
- Πιστή εφαρμογή του οδηγού διαχείρισης θεμάτων ασφάλειας και υγείας στην εργασία σε συνθήκες κορωνοϊού.

<https://www.pio.gov.cy/coronavirus/pdf/erg7.pdf>,

<https://www.pio.gov.cy/coronavirus/pdf/erg3.pdf>

- Επίσης έχει ευθύνη εκεί και όπου διαπιστώσει οποιοδήποτε σύμπτωμα να δρα άμεσα απομακρύνοντας τον πελάτη από το γυμναστήριο ενημερώνοντας παράλληλα τον υπεύθυνο.
- Έλεγχος πελατών στην είσοδο για καθαρισμό των χεριών πριν εισέλθουν στο γυμναστήριο.
- Υποχρεωτική χρήση γαντιών και μάσκας για το προσωπικό.
- Πληροφορίες για τις μάσκες στους ακόλουθους διαδικτυακούς συνδέσμους του Υπουργείου Εργασίας και της Υπηρεσίας Προστασίας του Καταναλωτή:

[http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dli/dliup.nsf/All/7D50E0A034CB6D6EC2257F4100396EB3/\\$file/PPE%20Masks.pdf](http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dli/dliup.nsf/All/7D50E0A034CB6D6EC2257F4100396EB3/$file/PPE%20Masks.pdf)

<http://www.consumer.gov.cy/mcit/cyco/cyconsumer.nsf/All/61B14C8448F1ACB6C225856F003AB9D4?OpenDocument>

- Τακτική αλλαγή γαντιών, ειδικά μεταξύ πελατών (π.χ. spotters) και να αποφεύγουν αχρείαση επαφή με μηχανήματα/εξοπλισμό. Σημειώνεται ότι η χρήση γαντιών δεν αντικαθιστά το πλύσιμο των χεριών.
- Προσωπικό που ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου, πρόβλεψη για ανάθεση καθηκόντων με χαμηλό κίνδυνο έκθεσης.
- Σε βήχα ή φτέρνισμα, κάλυψη της μύτης και του στόματος με χαρτομάντιλο το οποίο απορρίπτεται άμεσα στα απορρίμματα. Αν αυτό δεν είναι διαθέσιμο, καλύπτεται το στόμα και η μύτη με το εσωτερικό του αγκώνα.
- Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης από τον ιό, συχνός καθαρισμός και απολύμανση των χεριών ιδιαίτερα μετά από επαφή με αναπνευστικές εκκρίσεις και μετά τη χρήση της τουαλέτας.
- Προσωπικό που παρουσιάζει συμπτώματα του COVID-19 θα πρέπει να απέχει από την εργασία και να απευθυνθεί άμεσα τηλεφωνικά στον προσωπικό του ιατρό. Σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων κατά τη διάρκεια της εργασίας, το εργαζόμενο άτομο θα πρέπει να εγκαταλείπει αμέσως την εργασία και να επιστρέψει σε αυτή μόνο όταν παύσουν τα συμπτώματα και αφού υποχρεωτικά εν τω μεταξύ συμβουλευθεί τον προσωπικό του γιατρό.

Χώροι Γυμναστηρίου

- Γραπτή οδηγία σε περίοπτο χώρο στην είσοδο που να ενημερώνει τους αθλούμενους για τα συμπτώματα της νόσου και στην περίπτωση που παρουσιάζουν τέτοια συμπτώματα, να τους αποτρέπει από το να εισέρχονται στο γυμναστήριο.
- Γραπτές οδηγίες σε όλους τους χώρους, στους αθλούμενους :
 - σε περίπτωση βήχα ή φταρνίσματος να καλύπτεται η μύτη και το στόμα με χαρτομάντιλο ή με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα. Το χρησιμοποιημένο χαρτομάντιλο να απορρίπτεται αμέσως μετά τη χρήση του σε κάδους απορριμμάτων (ανοιγόμενους χωρίς επαφή ή ποδοκίνητους) που θα είναι διαθέσιμοι σε όλους τους χώρους
 - για αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης από τον ιό.
 - χρήση γαντιών ή συνεχής απολύμανση των χεριών παρά η χρήση γαντιών.
- Όλοι οι χώροι θα πρέπει να παρέχουν επαρκή και όπου είναι εφικτό συνεχή φυσικό ή τεχνητό αερισμό εξαέρωσης του χώρου από μέσα προς τα έξω. Ιδιαίτερη προσοχή να δίνεται στους χώρους εκγύμνασης οι οποίοι πρέπει να αερίζονται τακτικά λόγω της παραμονής πολλών ατόμων για πολύ χρόνο. Η λειτουργία εγκαταστάσεων κλιματισμού να γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες για τη λειτουργία κλιματιστικού που εκδίδονται από το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας οι οποίες βρίσκονται αναρτημένες στην ακόλουθη ιστοσελίδα

<https://www.pio.gov.cy/assets/pdf/COVID-19%20Texnikes%20Odigies%20Kentrika%20Systimata%20Exaerismou- Klimatismou2.pdf>

- Η απόσταση μεταξύ μηχανημάτων να είναι τουλάχιστον 2 μέτρα προς όλες τις κατευθύνσεις. Εάν δεν είναι εφικτό, τα μηχανήματα ένα παρά ένα να μένουν κενά. Εναλλακτικά θα μπορούσαν να τοποθετηθούν διαχωριστικές επιφάνειες σε όλα τα μηχανήματα οι οποίες θα απολυμαίνονται πριν και μετά τη χρήση.
- Στα μηχανήματα αερόβιας άσκησης (π.χ. ελλειπτικά, διάδρομοι, ποδήλατα) η απόσταση μεταξύ των σειρών (εάν υπάρχουν) να είναι τουλάχιστον 2 μέτρα. Μηχανήματα στην ίδια σειρά να χρησιμοποιούνται ένα παρά ένα. Εναλλακτικά θα μπορούσαν να τοποθετηθούν διαχωριστικές επιφάνειες σε όλα τα μηχανήματα οι οποίες θα απολυμαίνονται πριν και μετά τη χρήση.
- Τοποθέτηση κατάλληλων σημάνσεων στο έδαφος για αποστάσεις μεταξύ πελατών και μεταξύ μηχανημάτων.
- Τοποθέτηση αντισηπτικών σε όλους τους χώρους του γυμναστηρίου.
- Τα αποδυτήρια και οι σάουνες θα παραμείνουν κλειστά/ές. Επιτρέπεται η χρήση ντουλαπιών προσωπικών αντικειμένων (lockers) που θα απολυμαίνονται αρκετές φορές την ημέρα. Επιπρόσθετα να παρέχεται στο χώρο απολυμαντικό και να υπάρχουν αναρτημένες πινακίδες που να προτρέπουν τους ίδιους τους αθλητές να απολυμαίνουν τα προαναφερόμενα ντουλάπια πριν και μετά τη χρήση τους.
- Στις τουαλέτες να υπάρχει συνεχόμενος φυσικός ή τεχνητός εξαερισμός.
- Μείωση στον βαθμό που είναι εφικτό των συναλλαγών σε μετρητά και αντί αυτού προώθηση των ανέπαφων συναλλαγών.
- Να αποφεύγεται η διάθεση των καρτελών ατομικών προγραμμάτων στους πελάτες (ώστε να αποφεύγονται οι αχρειαστές επαφές με επιφάνειες/αντικείμενα).
- Ενθαρρύνεται η μεταφορά ροφημάτων/νερού από το σπίτι. Ροφήματα/νερό μπορεί να διατίθενται επίσης από αυτόματα μηχανήματα λαμβάνοντας μέτρα προστασίας (καθαρισμού / απολύμανσης). Απαγορεύεται η λειτουργία μπαρ και ψυκτών νερού.
- Εφοδιασμός των χώρων με κάδους απορριμμάτων που θα ανοίγουν χωρίς επαφή (με μάτι) ή ποδοκίνητους.
- Η τυχόν λειτουργία κολυμβητικών δεξαμενών θα διέπεται από τα σχετικά με την λειτουργία τους διατάγματα και επιμέρους οδηγίες.

Πρακτικές κατά την διάρκεια της άθλησης

- Καθαρισμός χεριών πριν εισέλθουν στο γυμναστήριο. Τήρηση μέτρων καθαριότητας των χεριών, πλύσιμο με υγρό σαπούνι και νερό, στέγνωμα με τη χρήση χαρτοπετσετών και ακολούθως αντισηψία.
- Σε κλειστό γυμναστήριο επιτρέπονται τα ομαδικά προγράμματα με σήμανση για τις θέσεις των αθλούμενων σύμφωνα με τα 10 τ.μ. ανά αθλούμενο και στα οποία απαγορεύεται η μετακίνηση.
- Να αποφεύγεται η χρήση από κοινού και εναλλάξ εξοπλισμού μεταξύ αθλούμενων.
- Απαραίτητη προσκόμιση και η χρήση ατομικής πετσέτας από τους αθλούμενους.
- Οποιαδήποτε ατομικά είδη όπως τσάντες να μην τοποθετούνται οπουδήποτε μέσα στους κοινόχρηστους χώρους του γυμναστηρίου.

- Απολύμανση μηχανήματος/εξοπλισμού (π.χ. μπάρες, δίσκοι, αλτήρες, pulleys) πριν και μετά τη χρήση με απολυμαντικό που θα υπάρχει διαθέσιμο σε κάθε μηχανήμα και χώρο.
- Απαγόρευση κοινής χρήσης μηχανήματος από πελάτες δηλαδή η άσκηση ανά δύο και εναλλαγή της χρήσης του μηχανήματος χωρίς την απολύμανσή του πριν από την εναλλαγή.
- Διατήρηση δυο μέτρων απόστασης μεταξύ των αθλουμένων στο χώρο.
- Χρήση προσωπικού στρώματος άσκησης (exercise mat).
- Αποφυγή της άθλησης σε κλειστό χώρο, την τρέχουσα φάση της επιδημίας, εάν το άτομο ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου.

Καθαριότητα

- Γραπτές οδηγίες καθαρισμού και απολύμανσης των χώρων για το προσωπικό καθαριότητας
- Πρόγραμμα για όλες τις εργασίες καθαρισμού που εκτελούνται.
- Η υπηρεσία καθαρισμού να εκτελεί εκτεταμένες εργασίες καθαρισμού και απολύμανσης αρκετές φορές την ημέρα και μεγαλύτερη προσοχή να δίνεται σε όλες τις επιφάνειες επαφής και κοινόχρηστους χώρους.
- Δάπεδα, πάγκοι, χώροι υγιεινής (λεκάνες, νιπτήρες) θα πρέπει να διατηρούνται καθαρά και να απολυμαίνονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα σύμφωνα με τις οδηγίες. Τα καπάκια στις τουαλέτες θα πρέπει να σκεπάζουν την λεκάνη πριν κάθε κίνηση για απελευθέρωση νερού στη λεκάνη. Σε περιπτώσεις όπου λειτουργεί σύστημα αρνητικής πίεσης τα παράθυρα στις τουαλέτες πρέπει να παραμένουν κλειστά.
- Τακτικός καθαρισμός και απολύμανση των επιφανειών συχνής επαφής με τα χέρια (π.χ. όργανα γυμναστικής, αλτήρες, μπάρες, δίσκοι, pulleys, χερούλια πόμολα, κουπαστή σκάλας, ανελκυστήρες διακόπτες) με διάλυμα χλωρίνης 1000 ppm, ή αντισηπτικό με περιεκτικότητα σε αλκοόλ τουλάχιστον 70% Το Τμήμα Γεωργίας παρέχει πληροφορίες σχετικά με την εκτέλεση επαγγελματικών εργασιών με τη χρήση βιοκτόνων καθώς και για την έγκριση και χρήση κατάλληλων απορρυπαντικών και απολυμαντικών.
- Το προσωπικό καθαρισμού κατά την εκτέλεση εργασιών καθαρισμού θα πρέπει να φορεί στολή εργασίας καθώς και να χρησιμοποιεί γάντια μιας χρήσης. Σημειώνεται ότι η χρήση γαντιών δεν αντικαθιστά το πλύσιμο των χεριών.
- Εφοδιασμός των κοινόχρηστων τουαλετών με υγρό σαπούνι, χειροπετσέτες μιας χρήσης (οι οποίες θα απορρίπτονται σε κάδους με ποδοκίνητο μοχλό πλησίον των νιπτήρων), και αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα (περιεκτικότητας 70% σε αλκοόλη). Θα πρέπει να απαγορεύεται η χρήση μηχανημάτων για στέγνωμα των χεριών (air jets), καθώς αυτά διασπείρουν σταγονίδια στην ατμόσφαιρα.
- Οι πλαστικές σακούλες όταν γεμίζουν να δένονται σφικτά και να απομακρύνονται αμέσως.