

نواصل
بعزم

الحملة الوطنية
لمكافحة
فيروس كورونا
(COVID-19)



عودة النشاط الرياضي

الدليل الإرشادي

الأندية الصحية والأكاديميات
الرياضية والملاعب الخارجية



www.moh.gov.bh



[moh_bahrain](https://twitter.com/moh_bahrain)



[mohbahrain](https://www.youtube.com/mohbahrain)

عودة النشاط الرياضي

الأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

التعقيم والنظافة



مقر المنشأة الرياضية



الأندية الصحية واللياقة البدنية



الألعاب الرياضية



الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب



تأجير الملاعب الرياضية



التعليمات الصحية



التواصل والتوعية



ارشادات تحقيق التباعد



متابعة تنفيذ الاجراءات الوقائية



www.moh.gov.bh



moh_bahrain



mohbahrain

التعقيم والنظافة



تعقيم المنشأة ومرافقها بصورة دورية مجدولة (مرتين في اليوم على الأقل) وتوفير المعقمات عند المداخل وانحاء الصالات.

عدم استخدام المناديل المطهرة لمسح أكثر من سطح واحد.

تعقيم دورات المياه بانتظام.

غسل الأيدي بانتظام بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.

يجب أن تضمن المرافق وجود مخزون كاف من الإمدادات الصحية مثل الصابون وورق التواليت ومعقم اليدين الذي لا يقل تركيز المادة الكحولية فيه عن (70%).

زيادة عدد سلال المهملات والتخلص من القمامة بصورة دورية، لاستيعاب الاستخدام المتزايد.

الحرص على التهوية الجيدة في جميع الأماكن.

إحضار الأدوات الشخصية (المناشف وجلسات اليوغا والفرشات الأرضية وأحزمة الأوزان وسجادة الصلاة ... الخ) وعدم السماح بالمشاركة في الأدوات.

تطهير باصات النقل يومياً قبل وبعد الانتقال الى المنشأة، ويفضل استخدام السيارة الخاصة.

تطهير أدوات التحكيم بعد كل استخدام ومنع مشاركتها بقدر الامكان.

مقر المنشأة الرياضية



فحص درجة الحرارة قبل دخول المنشأة.

تحديد نقطة فحص عند مداخل المنشأة وقبل بدء النشاط الرياضي لقياس درجة الحرارة.

الزام المدربين والجهاز الفني والاداري والعاملين بارتداء الأقنعة والقفازات أثناء العمل في المنشأة.

عدم السماح لأي موظف يعاني من أعراض مرتبطة بـ COVID-19 بالعمل داخل المنشأة.

الحفاظ على مسافة التباعد بما لا تقل عن مترين.

الحفاظ على مسافة لا تقل عن مترين بين جميع الأجهزة.

وضع علامات أرضية لضمان الحفاظ على التباعد عند المداخل والمخارج.

إعداد قائمة للحجوزات المسبقة والزام الشخص الذي قام بالحجز الاحتفاظ بمعلومات الآخرين في نفس المجموعة.

في حال قدوم الشخص قبل الموعد المحدد للتدريب يجب عليه الانتظار خارج المنشأة أو في سيارته الخاصة.

إزالة أي معدات مخزنة أو إضافية من أرضية التدريب.

عدم السماح بعقد الجلسات الاجتماعية والتشارك في الأكل والشرب.

عدم السماح باستخدام أجهزة تبريد الماء المشتركة.

مقر المنشأة الرياضية



غلق المرافق المشتركة مثل والسونا والجاكوزي وغرف البخار (عدا دورات المياه وغرف الاستحمام) حتى إشعار آخر.

غلق وعدم استخدام أماكن الانتظار.

يمنع تأجير الأدوات والمعدات التي يجب ارتدائها، وفي حال وجوب تأجير المعدات يتم تعقيمها قبل وبعد استخدام كل شخص.

تعقيم الأجهزة الرياضية المشتركة بانتظام.

الحفاظ على مسافة لا تقل عن مترين بين أجهزة المشي وأجهزة اللياقة والدراجات الهوائية عالية الجهد.

وضع خطة للخروج والطوارئ في حالة احتمال وجود مصابين أو ظهور أعراض على أحد المرتادين بفيروس كورونا (كوفيد-19) في المنشأة.

يفضل استخدام آليات الدفع الإلكتروني وخدمات التسجيل الإلكتروني.

منع التزاحم في منطقة حوض السباحة بتقليل الطاقة الاستيعابية للمسبح وضمان مسافة تباعد لا تقل عن مترين.

تطهير قوائم ابواب المرمى والكرات المستخدمة وذلك بشكل دوري بعد كل حصة تدريبية.

منع المصافحة والعناق.

التوجه الى المخارج مباشرة عند نهاية التمرين.

ارشادات عامة



الأنشطة المشمولة

جميع الملاعب والصالات
التدريبات في الملاعب والمساحات الخارجية
المسابح الرسمية والمعتمدة
الأندية الصحية واللياقة البدنية
الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب
تأجير الملاعب الرياضية



الأنشطة الغير مشمولة

البطولات والمسابقات
غرف البخار والسونا والجاكوزي
السبا (التدليك والمساج)



* هذه التعليمات تشمل جميع الأنشطة الرياضية :



المدة الزمنية
90 دقيقة بحد اقصى



ترك المسافة الكافية
لا تقل عن مترين

ارشادات عامة



إعداد قائمة للحجوزات المسبقة والزام الشخص الذي قام بالحجز الاحتفاظ بمعلومات الآخرين في نفس المجموعة.

السماح باستقبال الزبائن بدون موعد مع تشجيع الحجز المسبق خصوصا للحصص التدريبية.

ترك فترة بين الصفوف التدريبية (30 دقيقة على الأقل) للسماح لموظفي المنشأة من تنظيفها وتطهيرها.

يسمح لبيع المنتجات مع الالتزام بالارشادات والاشتراطات الصحية الخاصة بوزارة الصحة لمحلات البيع بالتجزئة التجارية.

يلتزم المدربين لبس الأقنعة والقفازات ويمكن خفضها أو خلعها أثناء التدريبات الشديدة، وتغييرهم بعد كل حصة تدريبية.

يلتزم الجميع بلبس الأقنعة ويستثنى وقت ممارسة التدريب الشديد من ذلك.

احضار المتدربين لأغراضهم الخاصة.

الالتزام بتعقيم اماكن الاستحمام والتبديل بصورة دورية مجدولة (مرتين في اليوم على الأقل).

يمكن للمنشأة توفير المناشف في حال التعقيم والتغليظ فردياً او غسلها بدرجة حرارة عالية لا تقل عن 80 درجة مئوية.

تقليل الأعداد المسموح بها على ان لا يتجاوز عدد الحضور عدد الأجهزة الموجودة في الصالة.

المدرّب الشخصي



تطهير وتعقيم الأدوات المستخدمة في التدريب قبل بدء الحصة التدريبية.

على المدرّب والمتدربين غسل وتطهير أيديهم بالماء والصابون واستخدام الكحول المعقمة (لا تقل نسبتها عن 70%) قبل وبعد التدريب بشكل مباشر.

يجب على المدرّبين الخاصين تقليل احتكاكهم بالرياضيين، ويمنع إجراء التعديلات الضبطية باليد، ويتم تشجيع الإشارات اللفظية لضمان أداء الحركات الرياضية الصحيحة.

الصفوف والحصص التدريبية الجماعية



5 أشخاص لكل مدرّب في الحصص التدريبية.

يجب تطهير وتعقيم الأدوات المستخدمة في التدريب قبل بدء الحصة التدريبية.

إزالة جلسات التدريب الأرضية وفرشات اليوغا من الصفوف التدريبية.

استخدام الملصقات الأرضية للحفاظ على مسافة لا تقل عن مترين في جميع الاتجاهات بين المتدربين.

صفوف تدريب الدراجات: ترك مسافة آمنة لا تقل عن مترين بين كل دراجة وأخرى، وينصح بتقليل الطاقة الاستيعابية لكل حصة تدريبية.

عودة النشاط الرياضي

الأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

الفروسية



تعقيم وتنظيف اللجام والسرج قبل وبعد التدريب.

يجب احضار الادوات والمعدات الشخصية وعدم مشاركتها مع اي شخص.

الحفاظ على مسافة التباعد.

رياضة السيارات والدراجات النارية



تعقيم وتنظيف السيارة او الدراجة النارية او سيارة الكارتنج قبل وبعد الاستخدام.

لا يسمح بوجود شخص آخر غير المتسابق في السيارة او على الدراجة النارية.

يجب احضار الادوات والمعدات الشخصية وعدم مشاركتها مع اي شخص.

الحفاظ على مسافة التباعد.

فنون القتال



يسمح بمزاولتها فردي (دون نزال مع لاعب آخر) وذلك لصعوبة تطبيق التباعد بين اللاعبين



www.moh.gov.bh



moh_bahrain



mohbahrain

عودة النشاط الرياضي

الأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

كرة القدم



22 لاعب كحد أقصى و5 مدربين يتم توزيعهم وفقاً لذلك.

تطهير الكرات والأدوات بعد كل حصة تدريبية ويفضل استخدام كرات مختلفة لكل مجموعة.

يجب ان يتم تجميع الكرات بواسطة الموظفين المخصصين لذلك.

كرة السلة



6 لاعبين كحد أقصى مع مدرب يتم توزيعهم وفقاً لذلك.

تطهير الكرات والأدوات بعد كل حصة تدريبية ويفضل استخدام كرات مختلفة لكل مجموعة.

يجب ان يتم تجميع الكرات بواسطة الموظفين المخصصين لذلك.

كرة اليد



6 لاعبين كحد أقصى مع مدرب يتم توزيعهم وفقاً لذلك.

تطهير الكرات والأدوات بعد كل حصة تدريبية ويفضل استخدام كرات مختلفة لكل مجموعة.

يجب ان يتم تجميع الكرات بواسطة الموظفين المخصصين لذلك.



www.moh.gov.bh



moh_bahrain



mohbahrain

عودة النشاط الرياضي

الأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

كرة الطائرة



8 لاعبين كحد أقصى مع مدربين ويتم توزيعهم وفقاً لذلك.

تطهير الكرات والأدوات بعد كل حصة تدريبية ويفضل استخدام كرات مختلفة لكل مجموعة.

يجب ان يتم تجميع الكرات بواسطة الموظفين المخصصين لذلك.

السباحة



أن تكون المسارات المخصصة للتدريب محققة للتباعد الاجتماعي.

يسمح بالتدريب الجماعي بحد أقصى شخص واحد في كل حارة.

يجب على السباحين إحضار معداتهم الخاصة.

الالتزام بقرار وزارة الصحة بشأن الاشتراطات الصحية في المنشآت التي تحتوي على برك وحمامات سباحة لاحتواء ومنع انتشار فيروس كورونا المستجد COVID-19



www.moh.gov.bh



moh_bahrain



mohbahrain

الدراجات الهوائية والجري



مارس الرياضة بشكل فردي وفي أوقات مختلفة خلال اليوم.

يسمح بالتدريب الجماعي في المساحات الخارجية بحد أقصى 5 أعضاء لكل مجموعة ولكن لا يتم تشجيعه.

الجولف



يسمح بعدد 3 لاعبين وقت الانطلاق فقط وتكون أوقات الانطلاق كل 10 دقائق.

منع تشغيل قاطرات الحقائق وعلى اللاعبين وضع حقائبهم الخاصة على عربات الجولف.

لا يسمح بوجود شخص آخر غير اللاعب عند استخدام عربات الجولف.

إذا كانت حقيبة اللاعب في مخزن النادي، فسيجمعها له موظفو المكان نيابة عنه.

إزالة العلامات الأرضية أو الأعلام أو علامة المخبأ تكون فقط من خلال الموظفين المعنيين.

يجب على اللاعبين توفير كرات الجولف الخاصة بهم.

عودة النشاط الرياضي

الأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

الكريكت



يسمح بالتدريب الجماعي على ألا يزيد عدد المشاركين في الحصة التدريبية عن 8 أشخاص.

يسمح بعمل شبكات للتدريب على ألا يزيد عن 6 لاعبين لكل شبكة.

يجب على اللاعبين إحضار معداتهم الخاصة معهم.

الرجبي



يسمح بالتدريب الجماعي بحد أقصى 10 مشاركين في الحصة التدريبية بما في ذلك المدربين.

يجب على اللاعبين إحضار معداتهم الخاصة.

البولينغ



تعقيم وتنظيف كرة البولينغ قبل وبعد التدريب.

يجب إحضار الأدوات والمعدات الشخصية وعدم مشاركتها مع أي شخص.

الحفاظ على مسافة التباعد.



www.moh.gov.bh



moh_bahrain



mohbahrain

البلياردو والسنوكر



تقليص عدد اللاعبين الى 2 فقط.

تطهير اليدين عند لمس الكرة.

الحفاظ على مسافة التباعد الاجتماعي.

كرة المضرب



يجب تنظيف المعدات بانتظام، بما في ذلك المضارب والأقماع المستهدفة والكرات وأدوات رمي الكرة والطاولات والزجاج المحيط وما إلى ذلك.

تطهير الكرات والأدوات بعد كل حصة تدريبية ويفضل استخدام كرات مختلفة لكل مجموعة.

أثناء التدريب: يجب أن يكون للاعبين أدوات خاصة بهم لتجنب المشاركة مع اللاعبين الآخرين.

يفضل استخدام آلة أو جهاز رمي الكرة لإعطاء الدروس مع تجنب لمس الكرة.

تعقيم الأنابيب وسلال الكرات بعد الاستخدام.

عودة النشاط الرياضي

الأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

التنس الأرضي



4 لاعبين كحد أقصى مع مدرب

تنس الطاولة



لاعب واحد كحد أقصى مع مدرب

الريشة الطائرة



4 لاعبين كحد أقصى مع مدرب

الاسكواش



الممارسة بشكل فردي

زيادة تهوية غرفة اللعب

تطهير الجدران والادوات باستمرار



www.moh.gov.bh



moh_bahrain



mohbahrain

الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب



إعداد قائمة للحجوزات المسبقة والزام الشخص الذي قام بالحجز الاحتفاظ بمعلومات الآخرين في نفس المجموعة.

يجب احضار الادوات والمعدات الشخصية وعدم مشاركتها مع اي شخص.

يمنع توفير وتوزيع الملابس والأحذية الخاصة بالتدريب.

يمكن بيع المنتجات والالتزام بالارشادات والاشتراطات الصحية الخاصة بوزارة الصحة لمحلات البيع بالتجزئة التجارية.

ترك فترات بين الصفوف التدريبية للسماح لموظفي المنشأة من تنظيف وتطهير الأدوات المستخدمة.

يجب على المدربين تقليل احتكاكهم بالرياضيين، ويمنع إجراء التعديلات الضبطية باليد، ويتم تشجيع الإشارات اللفظية لضمان أداء التقنيات الرياضية الصحيحة.

يسمح بإقامة التدريبات في المساحات الخارجية والمفتوحة مع ضرورة الالتزام بمسافة التباعد وتطهير وتنظيف الأدوات والمعدات المستخدمة في التدريبات قبل وبعد الحصة التدريبية.

يمنع دخول الجمهور والمتفرجين.

الفئة العمرية المسموح لها بدخول واستخدام المنشأة هي 15 سنة وما فوق.

يسمح بدخول واستخدام المنشأة لمن تقل أعمارهم عن 15 سنة شريطة توافر الموافقة الخطية من ولي الأمر.

الالتزام بجميع القيود والتعليمات والإرشادات الواردة في هذا الدليل الإرشادي بناءً على طبيعة نشاطها.

تأجير الملاعب الرياضية



يسمح بتأجير الملاعب الداخلية أو الخارجية عن طريق الحجوزات المسبقة فقط.

إعداد قائمة للحجوزات المسبقة والزام الشخص الذي قام بالحجز الاحتفاظ بمعلومات الآخرين في نفس المجموعة.

تطهير الكرات والأدوات بعد كل حجز ويفضل استخدام كرات مختلفة لكل مجموعة.

ترك فترة بين الحجوزات (30 دقيقة على الأقل) للسماح لموظفي المنشأة من تنظيفها وتطهيرها.

عدم تأجير الملابس والأحذية وفي حال وجوب تأجيرها فيتم تعقيمها قبل وبعد استخدام كل شخص.

يمكن بيع المنتجات والالتزام بالإرشادات والاشتراطات الصحية الخاصة بوزارة الصحة لمحلات البيع بالتجزئة التجارية.

يمنع دخول الجمهور والمتفرجين.

الالتزام بجميع القيود والتعليمات والإرشادات الواردة في هذا الدليل الإرشادي بناءً على طبيعة نشاطها.

التعليمات الصحية



استخدام مقياس الحرارة للتحقق من درجة حرارة الموظفين والرياضيين والزوار قبل أي استخدام للمرافق.

يجب على أي زائر أو موظف بدرجة حرارة 37.5 درجة مئوية أو أعلى المغادرة والاتصال فوراً بـ 444.

الإبلاغ عن أي حالة يشتبه بإصابتها واتخاذ ما يلزم.

متابعة الحالة الصحية للموظفين والرياضيين.

في حال تسجيل حالة مؤكدة يجب تطبيق البروتوكولات المعتمدة من قبل الفريق الوطني للتصدي لفيروس كورونا.

التعاون مع وزارة الصحة في عملية رصد الحالات المخالطة للحالة المؤكدة لكي يتم تطبيق إجراءات الفريق الوطني للتصدي لفيروس كورونا.

التواصل والتوعية



نشر الملصقات التوعوية في المنشأة وعلى الباصات
بعدة لغات على ان تشمل ما يلي:

- طرق انتشار المرض والوقاية منه.
- اتباع آداب العطاس والسعال (استخدام المناديل الورقية وكيفية التخلص منها، استخدام المرفق عن طريق ثني الذراع)
- نشر التوعية بأعراض المرض وضرورة الإفصاح عنه والالتزام بما تستوجبه الإجراءات المتبعة.
- التوعية بغسل الأيدي وتجنب لمس العينين والأنف واللم قبل غسل اليدين والحث على الاهتمام بالنظافة الشخصية والرعاية الصحية.

ارشادات تحقيق التباعد



وضع ملصقات التباعد على الارضيات وتوضيح مكان
الوقوف في الاماكن التالية:

- قبل المدخل الرئيسي للمنشأة الرياضية عند الانتظار للكشف في نقطة الفحص.
- عند الدخول إلى دورات المياه.
- قاعات التدريب حصص اللياقة.
- عند دكة البدلاء - استراحة الرياضيين.
- المصاعد.

ارشادات التباعد داخل المنشأة



تقليص الطاقة الاستيعابية في المنشأة الرياضية بشكل عام ومرافقها بشكل خاص.

الحد من عدد الأشخاص المستخدمين للمصاعد.

اتباع الاشتراطات الخاصة بتطبيق الاشتراطات الصحية في المناطق المخصصة للصلاة.

منع الأطفال من دخول المنشأة.

الحفاظ على مسافة التباعد اثناء الجلوس في دكة البدلاء.

متابعة تنفيذ الاجراءات الوقائية



تخصيص مشرف ليكون نقطة التواصل مع وزارة شؤون الشباب والرياضة.

مهمة المشرف التأكد من تنفيذ البروتوكول الخاص بالدليل الارشادي وتوفير جميع الاشتراطات في المنشأة الرياضية.

يحتفظ المشرف بجميع السجلات اليومية والاستمارات ونتائج الفحوصات.

تدريب المسؤولين عند نقاط الفحص على الطريقة الصحيحة لاستخدام جهاز قياس درجة الحرارة.