

# الاشتراطات الصحية الواجب توافرها في الصالونات ومحلات الحلاقة والتجميل

## اشتراطات عامة:

يقتصر الحضور على الحاصلين على التطعيم ضد فيروس كورونا (COVID-19) أو المتعافين منه.



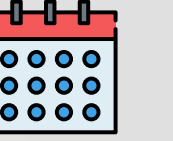
الأطفال ممن تقل أعمارهم عن اثنا عشر سنة على أن يكون الأطفال الذين تقل أعمارهم عن اثنا عشر سنة بصحبة شخص بالغ من الحاصلين على التطعيم ضد فيروس كورونا (COVID-19) أو المتعافين منه.



يكون الإثبات من خلال تطبيق مجتمع واعي "BeAware" أو غيره من التطبيقات المعتمدة، أو بإبراز الوثيقة الدالة على ذلك.



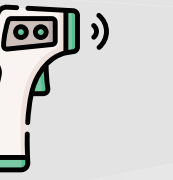
يجب أن يكون حضور الزبائن من خلال حجز المواعيد، ويجوز السماح لمن يأتون بدون حجز شريطة توافر العاملين اللازمين لأداء الخدمة.



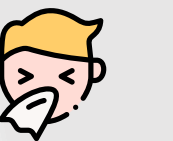
يجب تنظيف وتطهير كراسي الخدمة قبل وبعد كل زبون باستخدام المطهرات الكحولية الخاصة بالأسطح بتركيز لا يقل عن 70% من المادة الكحولية المطهرة.



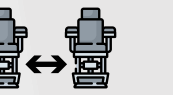
توفير ثرمومتر حراري لقياس درجة الحرارة للزبائن والعاملين يوميا وفي حال وجود أي عامل أو زبون تكون درجة حرارته 37.5 أو أكثر يتوجب عليه مغادرة الصالون فورا والاتصال بـ444.



أي زبون تظهر عليه أعراض لها علاقة بالكوفيد 19 أثناء تواجده بالصالون يتوجب الغاء مواعده ومغادرة الصالون فوراً.



يجب ألا تقل المسافة بين كراسي الخدمة عن مترين.



إلغاء مناطق الإنتظار وإزالة الكراسي والمجلات من الصالون وفي حال وصول الزبون في وقت مبكر قبل الموعد يتوجب عليه البقاء خارج الصالون أو في مركبته الخاصة لحين استدعائه لبدء عمل الخدمة المطلوبة له.



يجب على العاملين لبس الكمامات طوال الوقت، ولبس القفازات عند أداء الخدمات المتطلبه لللبس القفازات. واستخدام المراييل ذات الاستخدام الواحد للزبائن في الخدمات التي تتطلب ذلك؛ مثل قص وصبغ الشعر، المكياج، تنظيف البشرة، وغيرها.



يتوجب على العمال استخدام واقى الوجه للخدمات التي تتطلب الاتصال المباشر مع الزبون ويتوجب تعقيم واقى الوجه بعد كل زبون باستخدام مطهر كحولي لا يقل تركيزه عن 70% من المادة الكحولية.



# الاشتراطات الصحية الواجب توافرها في الصالونات ومحلات الحلاقة والتجميل

يجب على الزبائن ارتداء القفازات والكمامات وإمكانية إزالتها في حال تقديم خدمات معينة ( إزالة الكمام لخدمات الحلاقة وإزالة شعر الوجه وإزالة القفاز لخدمات المنيكير).



الامتناع عن الاكل والشرب داخل المحل بالنسبة للزبائن ويمكنهم احضار عبوات المياه الخاصة بهم فقط، أما العاملين فيتوجب أن يكون الأكل والشرب في غرفة مخصصة لذلك.



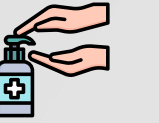
يتوجب على العاملين غسل الأيدي باستخدام الماء الدافئ والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل قبل وبعد كل زبون أو عند ملامسة الوجه ، أو عند استبدال القفازات.



مراعاة توفر التهوية الجيدة للصالون وزيادة التهوية الخارجية عن طريق فتح النوافذ أو الأبواب واستخدام المراوح الشافطة.



يجب استخدام معقم كحولي لا يقل تركيزه عن 70% من المادة الكحولية وتوفيره عند كل خدمة.



التشجيع على دفع الفواتير بطريقة الكترونية.



أي صالون لا يمكنه توفير أي من الاشتراطات الصحية المطلوبة يتوجب عليه الغلق وعدم اعادة الفتح.



لا يسمح للصالونات تقديم الخدمات في المنازل.



# الاشتراطات الصحية الواجب توافرها في الصالونات ومحلات الحلاقة والتجميل

جميع الخدمات التالية ممنوعة:



الحقن بالابر

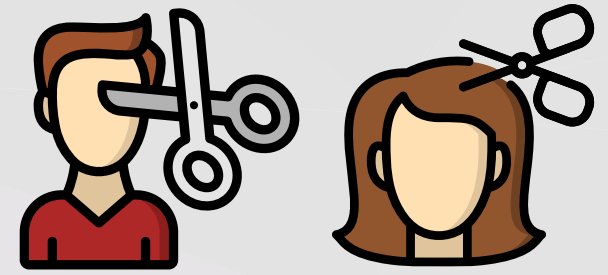
الميكروبيدينج

اشتراطات خاصة بكل خدمة:

استخدام الفوط ذات الاستخدام الواحد لتجفيف الشعر في حال  
تطلب الأمر.

استبدال المرايل القماشية بالمرايل ذات الاستخدام المصنوعة  
من الورق أو البلاستيك.

يجب قص الشعر وهو رطب لتفادي تطاير جزيئات الشعر في الهواء.



قص الشعر

الاقتصار على استخدام الشفرات ذات الاستخدام الواحد والتخلص منه بعد  
كل زبون.

تطهير مكائن الحلاقة باستخدام معقم كحولي لا يقل تركيزه عن 70% من  
المادة الكحولية قبل وبعد كل استخدام .



الحلاقة

# الاشتراطات الصحية الواجب توافرها في الصالونات ومحلات الحلاقة والتجميل



## صبغ الشعر

- استخدام صبغ الشعر بكمية زبون واحد فقط.
- استخدام المراييل ذات الاستخدام الواحد المصنوعة من الورق أو البلاستيك بدلاً من المراييل القماشية.
- استخدام الفوط ذات الاستخدام الواحد عند الحاجة.



## الشمع أو الحلاوة

- لمنع حدوث التلوث يجب تجهيز كمية الشمع أو الحلاوة لاستخدام واحد في كل مرة وعدم تجهيز كمية كبيرة.
- استخدام الادوات ذات الاستخدام الواحد ( القماش ، الاعواد الخشبية ) وغيرها .
- يجب أن تملأ حاوية الشمع أو الحلاوة بكمية تكفي لاستخدام زبون واحد.
- يجب تنظيف وتعقيم أوعية الشمع أو الحلاوة بعد كل استخدام .

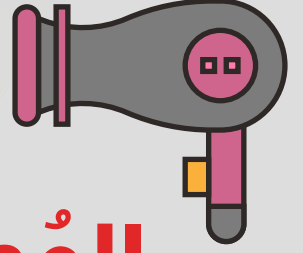


## المنيكير والبديكير

- يجب على الزبائن غسل أيديهم بالماء الدافئ والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو استخدام معقم كحولي لا تقل نسبة تركيزه عن 70% من المادة الكحولية قبل وبعد خدمة المنيكير.
- يتوجب على الزبائن ارتداء الكمامات اثناء عمل البديكير والمنيكير.

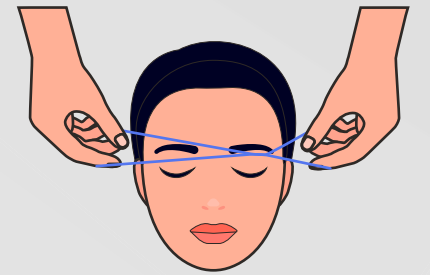
- يتوجب غسل أقدام الزبائن عملاء قبل عمل البديكير باستخدام معقم لا تقل نسبة تركيزه عن 70% من المادة الكحولية.
- يتوجب تطهير وتعقيم جميع الأدوات المستخدمة (مقصات الاظافر ، الاوعية ، المقصات .. الخ ) بعد كل استخدام باستخدام أجهزة التعقيم الحراري.

# الاشتراطات الصحية الواجب توافرها في الصالونات ومحلات الحلاقة والتجميل



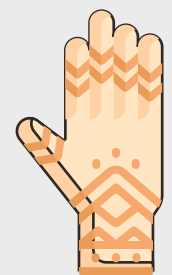
## المُجفف الكهربائي (الاستشوار)

- تخصيص غرفة منفصلة لخدمة زبون واحد، وتحتوي على مراوح شافطة وأنظمة تهوية تعمل بشكل فعال، وزيادة تهوية الهواء الخارجي قدر الإمكان عن طريق فتح النوافذ إن أمكن.
- ضبط حرارة المُجفف الكهربائي (الاستشوار) على أعلى درجة حرارة.



## الحفاف باستخدام الخيط

- يجب رش بكرة الخيوط بمعقم كحولي سائل لا يقل تركيز الكحول فيه عن 70% قبل البدء بعمل الخدمة للزبون.
- عدم استخدام خيط الحفاف عن طريق الفم والاستعاضة عنه بطرق أخرى مناسبة تمنع انتقال العدوى على سبيل المثال لا الحصر استخدامه باليد أو بوضعه بالرقبة.
- التخلص من الخيوط المستخدمة فور الانتهاء منها بطريقة آمنة وذلك بوضعها في حاويات أو أكياس القمامة.



## نقش الحناء والتحطيب

- يجب غسل وتعقيم اليدين أو الرجلين قبل الخدمة.
- يجب التخلص من عصارات الحنة المستخدمة فور الانتهاء من كل زبونة، وعدم استخدام الكمية المتبقية لزبونة أخرى.

# الاشتراطات الصحية الواجب توافرها في الصالونات ومحلات الحلاقة والتجميل

يجب تطهير علب المكياج باستخدام المطهرات الكحولية التي لا تقل تركيزها عن 70% من المادة الكحولية المطهرة قبل وبعد كل استخدام.

استخدام الأدوات ذات الاستعمال الواحد مثل (اللوح "الباليت"، ملاعق الغرف لمستحضرات التجميل، الفرش، والاسفنجيات) أو تعقيم الأدوات بعد كل استخدام بمطهر كحولي لا يقل عن 70% من المادة الكحولية. والتخلص من المستحضرات المتبقية مباشرة بعد كل استخدام

يُسمح بتركيب الرموش. مع ضرورة تعقيم المعاد استخدامها من قبل تركيبها.



## المكياج

استخدام المناشف ذات الاستخدام الواحد فقط.

يجب تطهير علب الكريمات والمستحضرات باستخدام المطهرات الكحولية التي لا تقل تركيزها عن 70% من المادة الكحولية المطهرة قبل وبعد كل استخدام.

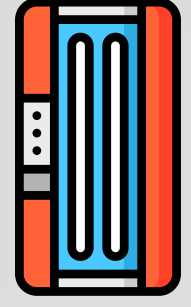


## تنظيف الوجه

يجب تنظيف وتطهير الأدوات ذات الاستخدام المتكرر مثل الملاقط، إبر الرؤوس السوداء وغيرها باستخدام المطهرات الكحولية التي لا يقل تركيزها عن 70% من المادة الكحولية المطهرة ثم تعقيمها باستخدام جهاز التعقيم وفق إرشادات وزارة الصحة قبل وبعد كل استخدام.

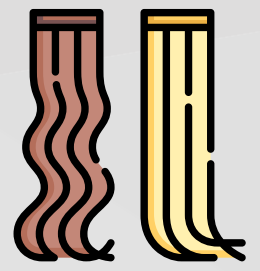
استخدام الأدوات ذات الاستعمال الواحد مثل (اللوح "الباليت"، ملاعق غرف المستحضرات والكريمات، الفرش، والاسفنجيات) أو تعقيم الأدوات بعد كل استخدام بمطهر كحولي لا يقل عن 70% من المادة الكحولية. والتخلص من المستحضرات والكريمات المتبقية مباشرة بعد كل استخدام.

# الاشتراطات الصحية الواجب توافرها في الصالونات ومحلات الحلاقة والتجميل



**التسمير**

تعقيم الأجهزة بعد كل استخدام.



**تركيب وصلات  
الشعر القابلة  
للإرجاع**

في حالة الإرجاع يجب تعقيم الوصلات أو عزلها لمدة 48 ساعة.

# الاشتراطات الصحية الواجب تطبيقها في منشآت ومحال الألعاب الترفيهية لاحتواء ومنع انتشار فيروس كورونا (COVID-19)

**يقتصر** دخول أماكن الألعاب الترفيهية على:

**الحاصلين** على التطعيم ضد فيروس كورونا (COVID-19) أو المتعافين منه.



**الأطفال** ممن تقل أعمارهم عن اثنا عشر سنة على أن يكون الأطفال الذين تقل أعمارهم عن اثنا عشر سنة بصحبة شخص بالغ من الحاصلين على التطعيم ضد فيروس كورونا (COVID-19) أو المتعافين منه.



**يكون** الإثبات من خلال تطبيق مجتمع واعى "BeAware" أو غيره من التطبيقات المعتمدة، أو بإبراز الوثيقة الدالة على ذلك.



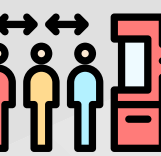
**يجب** أن يكون تنظيم زيارة الأماكن الترفيهية عن طريق الحجز المسبق أو الحجز الإلكتروني متى أمكن، وذلك لتقليل التزاحم والتجمعات الكبيرة بالموقع وتسهيل تنظيم الزيارات.



**يجب** تحديد مداخل ومخارج منفصلة ان أمكن مع وضع منظمين عند الأبواب للتأكد من عملية دخول وخروج الزوار ومنع التزاحم والتأكد من وجود مسافات التباعد الاجتماعي.



**يجب** وضع علامات واضحة لأماكن الوقوف بحيث تضمن التباعد الاجتماعي لمسافة لا تقل عن مترين في مناطق الانتظار (المداخل، أماكن بيع التذاكر، أماكن بيع المأكولات والمشروبات، ودورات المياه).



**يجب** قياس درجة حرارة جميع العاملين ومرتادي المكان قبل دخول المنشآت وأماكن الألعاب الترفيهية باستخدام مقياس الحرارة (Infrared Thermometer). ويحظر دخول من تكون درجة حرارته 37.5 درجة مئوية أو أعلى أو تظهر عليه اعراض مرتبطة بفيروس كورونا (COVID-19) ويُطلب منه المغادرة فوراً والاتصال على الرقم 444.





# الاشتراطات الصحية الواجب تطبيقها في منشآت ومحال الألعاب الترفيهية لاحتواء ومنع انتشار فيروس كورونا (COVID-19)

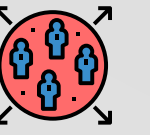
**يجب** على العملاء ممن تفوق أعمارهم 6 سنوات الالتزام بلبس الكمام في جميع الأوقات (عدا الأنشطة التي تتطلب جهداً بدنياً).



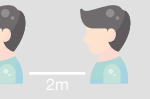
**يجب** على جميع العاملين ارتداء الكمامات في جميع الأوقات.



**يجب** تقليل الطاقة الاستيعابية للمنشآت وأماكن الألعاب الترفيهية إلى ما لا يزيد عن 50% بما يضمن مسافة التباعد الاجتماعي المطلوبة بين الأشخاص مع وضع منظمين للتأكد من التزام الزوار بالاشتراطات المطلوبة.



**يجب** إعادة ترتيب مقاعد الجلوس للحفاظ على مسافة التباعد الاجتماعي لمسافة لا تقل عن مترين.



**يجب** توفير الإمدادات الكافية من مستلزمات النظافة الشخصية كالصابون، معقمات اليد بنسبة لا تقل عن 70% من المادة الكحولية، والمناديل الورقية وحاويات القمامة التي تفتح دون لمس.



**يجب** تنظيف وتطهير الأسطح المعرضة للمس بشكل متكرر بالمعقمات الكحولية وتنظيف الأدوات متعددة الاستخدام كمجسمات التسلق واللعب، والكراسي وأسطح الطاولات، مقابض الأبواب، أسطح دورات المياه، وأماكن غسل اليدين.



**يجب** تنظيف وتطهير دورات المياه بشكل دوري كل ساعتين متى أمكن ذلك، مع الحرص على التهوية الجيدة وتقليل درجة الحرارة فيها.



**يجب** تعيين مشرفين لتقليل التجمعات بين المجموعات المختلفة والالتزام بالتباعد الاجتماعي على أن يكون بين كل أسرة والأخرى مسافة لا تقل عن مترين.



# الاشتراطات الصحية الواجب تطبيقها في منشآت ومحال الألعاب الترفيهية لاحتواء ومنع انتشار فيروس كورونا (COVID-19)

تخضع كافة منشآت وأماكن الألعاب الترفيهية وفقاً لأحكام هذا القرار للتفتيش من قبل الجهات الحكومية المختصة للتأكد من الالتزام بالاشتراطات الصحية.



يجب تشجيع الزوار على الدفع بطريقة الكترونية وغير تلامسية.



يجب تشجيع العاملين على الحصول على التطعيم ضد فيروس كورونا (COVID-19).



يحظر فتح الألعاب التي يصعب فيها إجراء التنظيف والتعقيم.



غلق أي منشأة لا تلتزم بتطبيق الاشتراطات والالتزامات المنصوص عليها في هذا القرار، وغيرها من القرارات ذات الصلة.





الهيئة العامة للرياضة  
GENERAL SPORTS AUTHORITY

# عودة النشاط الرياضي

الأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

الدليل الإرشادي

#حماية\_والتزام

# عودة النشاط الرياضي

الأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

تأجير الملاعب الرياضية



التعقيم والنظافة



التعليمات الصحية



مقر المنشأة الرياضية



التواصل والتوعية



الأندية الصحية  
واللياقة البدنية



ارشادات تحقيق التباعد



الألعاب الرياضية



متابعة تنفيذ  
الاجراءات الوقائية



الأكاديميات الرياضية  
ومدارس التدريب





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 غرف الاستحمام والتبديل والخزائن ودورات 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.





يقتصر دخول المنشآت الرياضية على الحاصلين على التطعيم ضد فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19) أو المتعافين منه ولمن هم دون الـ 12 عاما بصحبة شخص متطعم أو متعافي, ويكون الإثبات بإبراز الوثيقة الدالة على ذلك أو من خلال تطبيق مجتمع واعي " BeAware " أو غيره من التطبيقات المعتمدة.

يسمح بحضور الجماهير بنسبة 50% من الطاقة الاستيعابية للمنشآت الرياضية المغلقة.

يجب ترك كرسيين بين كل مجموعة بما يضمن مسافة التباعد المطلوبة, مع وضع منظمين للتأكد من التزام الجماهير بالاشتراطات.

فحص درجة الحرارة قبل دخول المنشأة.

الزام المدربين والجهاز الفني والاداري والعاملين بارتداء الكمامات 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.

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.

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 الإلكترونية وخدمات التسجيل الإلكتروني.

منع التزاحم في منطقة حوض السباحة وتقليل الطاقة الاستيعابية للمسبح إلى 4 متر مربع لكل شخص.

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

منع المصافحة والعناق.

التوجه إلى المخارج مباشرة عند نهاية التمرين.





الهيئة العامة للرياضة  
GENERAL SPORTS AUTHORITY

# عودة النشاط الرياضي

- التدريبات الرياضية للاتحادات الرياضية والأندية الوطنية
- الدوريات المحلية

## الدليل الإرشادي

#نلتزم للبحرين





# التدريبات الرياضية

للاتحادات الرياضية والأندية الوطنية

التواصل والتوعية



التعقيم والنظافة



ارشادات تحقيق التباعد



مقر المنشأة الرياضية



متابعة تنفيذ  
الاجراءات الوقائية



الألعاب الرياضية



التعليمات الصحية





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 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.





فحص الكورونا قبل دخول المنشأة عن طريق جهاز الكشف السريع Antigen Test

فحص درجة الحرارة قبل دخول المنشأة.

الزام المدربين والجهاز الفني والاداري والعاملين بارتداء الكمامات 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 للتدريب.

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.

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.

يفضل استخدام آليات الدفع الإلكتروني وخدمات التسجيل الإلكتروني.

منع التزاحم في منطقة حوض السباحة وتقليل الطاقة الاستيعابية للمسبح الى 4 متر مربع لكل شخص.

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

منع المصافحة والعناق.

التوجه الى المخارج مباشرة عند نهاية التمرين.





الهيئة العامة للرياضة  
GENERAL SPORTS AUTHORITY



# عودة الجماهير

الدليل الإرشادي

#حماية\_والتزام

# عودة الجماهير

الدليل لـ الارشادي

اجراءات الدخول



التعليمات الصحية



مقر المنشأة الرياضية



التعقيم والنظافة





يقتصر دخول المنشآت الرياضية على الحاصلين على التطعيم ضد فيروس كورونا المستجد (COVID-19) أو المتعافين منه ويكون الإثبات بابرار الوثيقة الدالة على ذلك أو من خلال تطبيق مجتمع واعي "BeAware" أو غيره من التطبيقات المعتمدة. الالتزام بارتداء الكمام أثناء التواجد في المنشأة.

## التعليمات الصحية



يجب على أي شخص بدرجة حرارة 37.5 درجة مئوية أو أعلى مغادرة المبنى فوراً والاتصال بـ 444.

الإبلاغ عن أي حالة يشتبه بإصابتها واتخاذ ما يلزم.

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.





- يسمح بحضور الجماهير بنسبة 50% من الطاقة الاستيعابية للمنشآت الرياضية المغلقة.
- يجب ترك كرسيين بين كل مجموعة بما يضمن مسافة التباعد المطلوبة, مع وضع منظمين للتأكد من التزام الجماهير بالاشتراطات.
- فحص درجة الحرارة قبل الدخول للمنشأة.
- وضع علامات أرضية لضمان الحفاظ على التباعد عند المداخل والمخارج.
- عدم السماح بعقد الجلسات الاجتماعية والتشارك في الأكل والشرب.
- ازالة أجهزة تبريد الماء المشتركة.
- غلق المرافق المشتركة ( عدا دورات المياه ) حتى إشعار آخر.
- غلق وعدم استخدام أماكن الانتظار.
- يفضل استخدام آليات الدفع الإلكتروني وخدمات التسجيل الإلكتروني.
- تقليل عدد المصورين والالتزام بمسافة التباعد الآمنة في مواقعهم.
- منع الاحتفالات والتجمعات داخل او خارج المنشأة.





تعقيم المنشأة ومرافقها بصورة دورية مجدولة (مرتين في اليوم على الأقل) قبل وبعدها إقامة المباراة المقررة.

تطهير الأماكن التي يكثر فيها التلامس مثل السلالم و المقاعد.

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 وعدم السماح بالمشاركة في الأدوات.



# التدريبات الرياضية

للاتحادات الرياضية والاندية الوطنية

## الألعاب الرياضية



### 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

### الأنشطة المشمولة



✓ جميع الملاعب والصالات

✓ التدريبات في الملاعب

والمساحات الخارجية

✓ المسابح الرسمية والمعتمدة

✓ الأندية الصحية واللياقة البدنية

✓ الأكاديميات الرياضية

ومدارس التدريب

✓ تأجير الملاعب الرياضية

✓ غرف البخار والسونا والجاكوزي

✓ السبا (التدليك والمساج)

### ترك المسافة الكافية



لا تقل عن مترين

### المدة الزمنية



90 دقيقة بحد اقصى

# التدريبات الرياضية

للاتحادات الرياضية والاندية الوطنية

## الألعاب الرياضية



### كرة القدم



22 لاعب كحد اقصى.

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

يجب ان يتم تجميع الكرات بواسطة الموظفين المخصصين لذلك.

### كرة السلة



10 لاعبين كحد اقصى 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



14 لاعب 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.

### الأنشطة المشمولة



- ✓ جميع الملاعب والصالات
- ✓ التدريبات في الملاعب والمساحات الخارجية
- ✓ المسابح الرسمية والمعتمدة
- ✓ الأندية الصحية واللياقة البدنية
- ✓ الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب
- ✓ تأجير الملاعب الرياضية
- ✓ غرف البخار والسونا والجاكوزي
- ✓ السبا (التدليك والمساج)

### ترك المسافة الكافية



لا تقل عن مترين

### المدة الزمنية



90 دقيقة بحد اقصى

# التدريبات الرياضية

للاتحادات الرياضية والاندية الوطنية

## الألعاب الرياضية



### كرة الطائرة



12 لاعب كحد أقصى مع مدرب  
تطهير الكرات والأدوات بعد كل حصة تدريبية  
ويفضل استخدام كرات مختلفة لكل مجموعة.

يجب ان يتم تجميع الكرات بواسطة الموظفين  
المخصصين لذلك.

### الأنشطة المشمولة



- ✓ جميع الملاعب والصالات
- ✓ التدريبات في الملاعب والمساحات الخارجية
- ✓ المسابح الرسمية والمعتمدة
- ✓ الأندية الصحية واللياقة البدنية
- ✓ الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب
- ✓ تأجير الملاعب الرياضية
- ✓ غرف البخار والسونا والجاكوزي
- ✓ السبا (التدليك والمساج)

أن تكون المسارات المخصصة للتدريب محققة  
للتباعد.



يسمح بالتدريب الجماعي بحد أقصى شخص واحد  
في كل حارة.

يجب على السباحين إحضار معداتهم الخاصة.

### ترك المسافة الكافية



لا تقل عن مترين

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

المدة الزمنية  
90 دقيقة بحد أقصى



# التدريبات الرياضية

للاتحادات الرياضية والاندية الوطنية

## الألعاب الرياضية



### 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.

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.

### 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.

### الأنشطة المشمولة



- ✓ جميع الملاعب والصالات
- ✓ التدريبات في الملاعب والمساحات الخارجية
- ✓ المسابح الرسمية والمعتمدة
- ✓ الأندية الصحية واللياقة البدنية
- ✓ الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب
- ✓ تأجير الملاعب الرياضية
- ✓ غرف البخار والسونا والجاكوزي
- ✓ السبا (التدليك والمساج)

### ترك المسافة الكافية



لا تقل عن مترين

### المدة الزمنية



90 دقيقة بحد أقصى

# التدريبات الرياضية

للاتحادات الرياضية والاندية الوطنية

## الألعاب الرياضية



### 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.

### الأنشطة المشمولة



- ✓ جميع الملاعب والصالات
- ✓ التدريبات في الملاعب والمساحات الخارجية
- ✓ المسابح الرسمية والمعتمدة
- ✓ الأندية الصحية واللياقة البدنية
- ✓ الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب
- ✓ تأجير الملاعب الرياضية
- ✓ غرف البخار والسونا والجاكوزي
- ✓ السبا (التدليك والمساج)



لاعب واحد لكل قارب شراعي.

تعقيم وتنظيف المعدات قبل وبعد الاستخدام.

يجب إحضار الأدوات والمعدات الشخصية وعدم مشاركتها مع أي شخص.

الحفاظ على مسافة التباعد.

### ترك المسافة الكافية



لا تقل عن مترين

### المدة الزمنية



90 دقيقة بحد أقصى

# التدريبات الرياضية

للاتحادات الرياضية والاندية الوطنية

## الألعاب الرياضية



### الرجبي



يسمح بالتدريب الجماعي بحد أقصى 23 مشارك 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.

### البلياردو والسنوكر



تقليص عدد اللاعبين إلى 2 فقط.

تطهير اليدين باستمرار.

الحفاظ على مسافة التباعد.

### الأنشطة المشمولة



✓ جميع الملاعب والصالات

✓ التدريبات في الملاعب

والمساحات الخارجية

✓ المسابح الرسمية والمعتمدة

✓ الأندية الصحية واللياقة البدنية

✓ الأكاديميات الرياضية

ومدارس التدريب

✓ تأجير الملاعب الرياضية

✓ غرف البخار والسونا والجاكوزي

✓ السبا (التدليك والمساج)

### ترك المسافة الكافية



لا تقل عن مترين

### المدة الزمنية



90 دقيقة بحد أقصى

# التدريبات الرياضية

للاتحادات الرياضية والاندية الوطنية

## 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 للتدريب مع تجنب لمس الكرة.

تعقيم الأنابيب وسلال الكرات بعد الاستخدام.

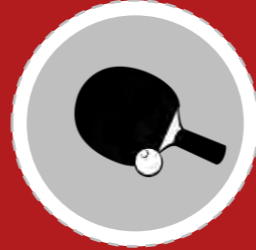
## التنس الأرضي

4 لاعبين كحد أقصى مع مدرب



## تنس الطاولة

لاعبين كحد أقصى مع مدرب



## الريشة الطائرة

4 لاعبين كحد أقصى مع مدرب



## الاسكواش

لاعبين كحد أقصى مع مدرب  
زيادة تهوية غرفة اللعب  
تطهير الجدران والأدوات باستمرار



# الألعاب الرياضية



## الأنشطة المشمولة



- ✓ جميع الملاعب والصالات
- ✓ التدريبات في الملاعب والمساحات الخارجية
- ✓ المسابح الرسمية والمعتمدة
- ✓ الأندية الصحية واللياقة البدنية
- ✓ الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب
- ✓ تأجير الملاعب الرياضية
- ✓ غرف البخار والسونا والجاكوزي
- ✓ السبا (التدليك والمساج)

## ترك المسافة الكافية

لا تقل عن مترين



## المدة الزمنية

90 دقيقة بحد أقصى







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

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

الإبلاغ عن أي حالة يشتبه بإصابتها واتخاذ ما يلزم.

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.





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

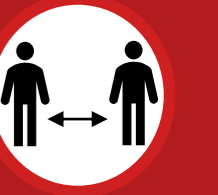
طرق انتشار المرض والوقاية منه.

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 والفم 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.

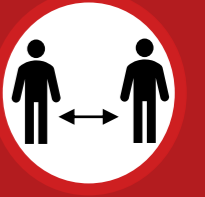
قاعات تدريب حصص اللياقة.

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.  
الحفاظ على مسافة التباعد اثناء الجلوس في دكة البدلاء.

## متابعة تنفيذ الاجراءات الوقائية



تخصيص مشرف من قبل كل اتحاد رياضي ونادي وطني 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 وجهاز الكشف السريع عن كورونا Antigen Test .

# الدوريات المحلية

مقر المنشأة الرياضية



وقت الإحماء قبل المباراة



أثناء المباراة





يقتصر دخول المنشآت الرياضية على الحاصلين على التطعيم ضد فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19) أو المتعافين منه ويكون الإثبات بإبراز الوثيقة الدالة على ذلك أو من خلال تطبيق مجتمع واعي " BeAware " أو غيره من التطبيقات المعتمدة.

يسمح بحضور الجماهير بنسبة 50% من الطاقة الاستيعابية للمنشآت الرياضية المغلقة.

يجب ترك كرسيين بين كل مجموعة بما يضمن مسافة التباعد المطلوبة, مع وضع منظمين للتأكد من التزام الجماهير بالاشتراطات.

استخدام مقياس الحرارة وجهاز الكشف السريع عن كورونا Antigen Test للاعبين والجهاز الفني والاداري والطاقم الطبي والحكام قبل الدخول للمنشأة التي ستقام عليها المباراة.

تعقيم وتنظيف مرافق المنشأة قبل وبعد إقامة المباراة المقررة.

تنظيف وتعقيم غرف تبديل الملابس والحمامات قبل وبعد إقامة المباراة.

الحفاظ على مسافة لا تقل عن مترين في جميع مرافق المنشأة بما فيها غرف تغيير الملابس.

الالتزام بمسافة التباعد أثناء اللقاءات الصحفية ويفضل اجراء اللقاءات عن طريق الوسائل التقنية المختلفة.

تطبيق مبدأ التباعد في دكة البدلاء أثناء المباريات والطبية والرياضية

على الممارس الرياضي تقليل الاحتكاك مع زملائه في المجموعة والابتعاد عن التجمعات داخل المنشأة.



تطهير أدوات التحكيم مثل الراية، الصافرة، والكروت وغيرها بعد كل استخدام ومنع مشاركتها.

تطهير أرضيات الملاعب ذات الأسطح غير العشبية مثل مضمار الجري ولوحات الإعلانات

تطهير قوائم أبواب المرمى والكرات المستخدمة وذلك بشكل دوري بين الشوطين وبعد كل مباراة.





تخصيص مدخل خاص لكل فريق أو تنظيم الدخول بشكل متباعد  
 منع التزاحم في ممرات دخول الملعب، وغرفة الملابس، ودورات المياه  
 تقليل عدد الأعضاء غير المهمين في كل فريق مثل الإداريين، والفنيين  
 تقليل عدد المصورين والالتزام بمسافة التباعد الآمنة في مواقعهم.

تخصيص مساحة لا تقل عن مترين في جميع الاتجاهات لكل مصور بما يضمن مسافة  
 التباعد بينهم.

تطهير الأماكن التي يكثر فيها التلامس مثل قوائم المرمى، ومقاعد البدلاء، وأجهزة  
 حكام الفار وتطهيرها بشكل مستمر

إلزام القائمين على جمع الكرات لبس الكمامات بشكل دائم وتطهير الأيدي عند لمس  
 الكرة

منع المصافحة والعناق قبل المباراة، وعند الاحتفال بتسجيل الأهداف، وبعد انتهاء  
 المباراة.

منع تبادل قمصان اللاعبين مع بعضهم البعض بعد نهاية المباريات.

منع الاحتفالات والتجمعات داخل او خارج المنشأة.

يجب على الطاقم الفني والإداري واللاعبين الاحتياطين الحفاظ على مسافة آمنة لا  
 تقل عن مترين وهم على كراسي الاحتياط خلال المباراة.



# عودة النشاط الرياضي

الأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

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 (10 دقائق 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 بلبس 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.

## الأندية الصحية واللياقة البدنية العامة والخاصة



### الأنشطة المشمولة



- ✓ جميع الملاعب والصالات
- ✓ التدريبات في الملاعب والمساحات الخارجية
- ✓ المسابح الرسمية والمعتمدة
- ✓ الأندية الصحية واللياقة البدنية
- ✓ الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب
- ✓ تأجير الملاعب الرياضية
- ✓ غرف البخار والسونا والجاكوزي
- ✓ السبا (التدليك والمساج)

### ترك المسافة الكافية



لا تقل عن مترين

### المدة الزمنية



90 دقيقة بحد اقصى





### المدرّب الشخصي:



تطهير وتعقيم الأدوات المستخدمة في التدريب قبل بدء الحصة التدريبية.

على المدرّب والمتدريّن 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:



4 متر مربع (مترين x مترين) لكل شخص في الحصة 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 المتدريّن.

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

### الأنشطة المشمولة



- ✓ جميع الملاعب والصالات
- ✓ التدريبات في الملاعب والمساحات الخارجية
- ✓ المسابح الرسمية والمعتمدة
- ✓ الأندية الصحية واللياقة البدنية
- ✓ الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب
- ✓ تأجير الملاعب الرياضية
- ✓ غرف البخار والسونا والجاكوزي
- ✓ السبا (التدليك والمساج)

ترك المسافة الكافية  
لا تقل عن مترين



المدة الزمنية  
90 دقيقة بحد أقصى



# عودة النشاط الرياضي

الأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

## الألعاب الرياضية



### 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

### الأنشطة المشمولة



- ✓ جميع الملاعب والصالات
- ✓ التدريبات في الملاعب والمساحات الخارجية
- ✓ المسابح الرسمية والمعتمدة
- ✓ الأندية الصحية واللياقة البدنية
- ✓ الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب
- ✓ تأجير الملاعب الرياضية
- ✓ غرف البخار والسونا والجاكوزي
- ✓ السبا (التدليك والمساج)

### ترك المسافة الكافية



لا تقل عن مترين

### المدة الزمنية



90 دقيقة بحد اقصى

# عودة النشاط الرياضي

الأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

## الألعاب الرياضية



### كرة القدم



22 لاعب كحد أقصى

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

يجب ان يتم تجميع الكرات بواسطة الموظفين المخصصين لذلك.

### كرة السلة



10 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



14 لاعب 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.

### الأنشطة المشمولة



- ✓ جميع الملاعب والصالات
- ✓ التدريبات في الملاعب والمساحات الخارجية
- ✓ المسابح الرسمية والمعتمدة
- ✓ الأندية الصحية واللياقة البدنية
- ✓ الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب
- ✓ تأجير الملاعب الرياضية
- ✓ غرف البخار والسونا والجاكوزي
- ✓ السبا (التدليك والمساج)

ترك المسافة الكافية  
لا تقل عن مترين



المدة الزمنية  
90 دقيقة بحد أقصى





### كرة الطائرة



12 لاعب 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

### الأنشطة المشمولة



- ✓ جميع الملاعب والصالات
- ✓ التدريبات في الملاعب والمساحات الخارجية
- ✓ المسابح الرسمية والمعتمدة
- ✓ الأندية الصحية واللياقة البدنية
- ✓ الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب
- ✓ تأجير الملاعب الرياضية
- ✓ غرف البخار والسونا والجاكوزي
- ✓ السبا (التدليك والمساج)

### ترك المسافة الكافية



لا تقل عن مترين

### المدة الزمنية



90 دقيقة بحد أقصى

# عودة النشاط الرياضي

الأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

## الألعاب الرياضية



### الجولف



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

منع تشغيل قاطرات الحقائب وعلى اللاعبين وضع حقائبهم الخاصة على 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.

### الدراجات الهوائية والجري



مارس الرياضة بشكل فردي وفي أوقات مختلفة خلال اليوم.

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

### الأنشطة المشمولة



- ✓ جميع الملاعب والصالات
- ✓ التدريبات في الملاعب والمساحات الخارجية
- ✓ المسابح الرسمية والمعتمدة
- ✓ الأندية الصحية واللياقة البدنية
- ✓ الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب
- ✓ تأجير الملاعب الرياضية
- ✓ غرف البخار والسونا والجاكوزي
- ✓ السبا (التدليك والمساج)

### ترك المسافة الكافية



لا تقل عن مترين

### المدة الزمنية



90 دقيقة بعد أقصى

# عودة النشاط الرياضي

الأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

## الألعاب الرياضية



### الكريكت



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

يسمح بعمل شبكات للتدريب على ألا يزيد عن 8 لاعبين لكل شبكة.

يجب على اللاعبين إحضار معداتهم الخاصة معهم.

### الرياضات البحرية



لاعب واحد لكل قارب شراعي.

تعقيم وتنظيف المعدات قبل وبعد الاستخدام.

يجب إحضار الأدوات والمعدات الشخصية وعدم مشاركتها مع أي شخص.

الحفاظ على مسافة التباعد.

### الأنشطة المشمولة



- ✓ جميع الملاعب والصالات
- ✓ التدريبات في الملاعب والمساحات الخارجية
- ✓ المسابح الرسمية والمعتمدة
- ✓ الأندية الصحية واللياقة البدنية
- ✓ الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب
- ✓ تأجير الملاعب الرياضية
- ✓ غرف البخار والسونا والجاكوزي
- ✓ السبا (التدليك والمساج)

### ترك المسافة الكافية



لا تقل عن مترين

### المدة الزمنية



90 دقيقة بحد أقصى

# عودة النشاط الرياضي

الأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

## الألعاب الرياضية



### الرجبي



يسمح بالتدريب الجماعي بحد أقصى 23 مشارك 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.

### البلياردو والسنوكر



تقليص عدد اللاعبين إلى 2 فقط.

تطهير اليدين عند لمس الكرة.

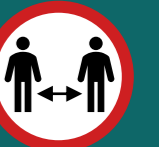
الحفاظ على مسافة التباعد الاجتماعي.

### الأنشطة المشمولة



- ✓ جميع الملاعب والصالات
- ✓ التدريبات في الملاعب والمساحات الخارجية
- ✓ المسابح الرسمية والمعتمدة
- ✓ الأندية الصحية واللياقة البدنية
- ✓ الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب
- ✓ تأجير الملاعب الرياضية
- ✓ غرف البخار والسونا والجاكوزي
- ✓ السبا (التدليك والمساج)

### ترك المسافة الكافية



لا تقل عن مترين

### المدة الزمنية



90 دقيقة بحد أقصى

# عودة النشاط الرياضي

الأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

## 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.

## التنس الأرضي

4 لاعبين كحد أقصى مع مدرب



## تنس الطاولة

لاعبين كحد أقصى مع مدرب



## الريشة الطائرة

4 لاعبين كحد أقصى مع مدرب



## الاسكواش

لاعبين كحد أقصى مع مدرب



تطهير الجدران والأدوات باستمرار

زيادة تهوية غرفة اللعب

# الألعاب الرياضية



## الأنشطة المشمولة



- ✓ جميع الملاعب والصالات
- ✓ التدريبات في الملاعب والمساحات الخارجية
- ✓ المسابح الرسمية والمعتمدة
- ✓ الأندية الصحية واللياقة البدنية
- ✓ الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب
- ✓ تأجير الملاعب الرياضية
- ✓ غرف البخار والسونا والجاكوزي
- ✓ السبا (التدليك والمساج)

## ترك المسافة الكافية

لا تقل عن مترين



## المدة الزمنية

90 دقيقة بحد أقصى







يسمح لغير المطعمين استخدام الملاعب الخارجية ولمن هم دون الـ 12 عاما بصحبة شخص متطعم أو متعافى،

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.

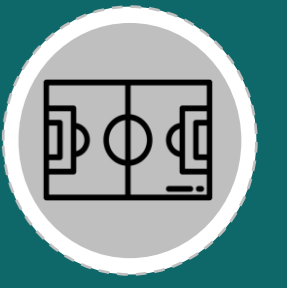
يمكن بيع المنتجات والالتزام بالارشادات والاشتراطات الصحية الخاصة بوزارة الصحة لمحلات البيع بالتجزئة التجارية.

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.

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



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 (10 دقائق 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.

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



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.

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.





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

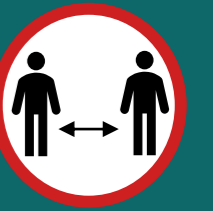
طرق انتشار المرض والوقاية منه.

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 والفم 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.

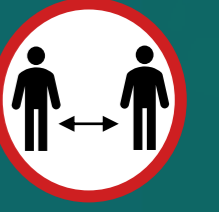
قاعات التدريب حصص اللياقة.

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.

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.

## التعليمات التوجيهية لكافة المحال التجارية والصناعية



يوصى بقياس درجات حرارة الجسم  
للعمال في المحل قبل بداية كل  
مناوبة، وإذا كانت درجة الحرارة أعلى من  
37.5 درجة مئوية، فلا يجب السماح لهم  
بالتواجد داخل المحل.



يجب تشجيع العملاء على التسوق عبر  
الإنترنت واستخدام الدفع الإلكتروني  
وتوفير خدمة الاستلام (خارج المحلات إن  
أمكن) أو التوصيل إلى المنازل وأماكن  
العملاء



ينبغي أن يحافظ العملاء في صف  
الانتظار على مسافة لا تقل عن متر واحد  
بين بعضهم البعض، ويوصى بوضع  
علامات على الأرض لمساعدة العملاء على  
معرفة مكان الاصطفاف الصحيح



استخدام العلامات الإرشادية على  
الأرض أو غيرها من العلامات المرئية  
للإشارة إلى مسار ذو اتجاه واحد داخل  
المحل لتجنب الازدحام أو عبور العملاء  
للممرات



النظر في إنشاء قسم أو أكثر لبيع  
"المستلزمات والأشياء الضرورية فقط"  
لتقليل وقت عملية التسوق للعملاء



تنظيم المحل بحيث يتم وضع السلع  
الأساسية بطريقة يسهل الوصول إليها



يجب على العاملين في المحلات  
ارتداء كمادات الوجه والقفازات  
البلاستيكية، بما في ذلك أمين  
الصندوق (الكاشير) وحامل  
المشتريات



بالنسبة للمحلات ذات المساحة المحدودة،  
يجب على العملاء الانتظار في الخارج حين  
تلقي الطلبات مع الحفاظ على مسافة لا  
تقل عن متر واحد بين بعضهم البعض  
الاقتصار على تسليم المشتريات في الخارج



يجب أن تحتوي المحلات على معقمات  
اليدين عند مداخل ومخارج المحل، بالإضافة  
إلى مواقع مختلفة داخل المحل



يجب على المحلات حصر وتحديد عدد  
العملاء المسموح لهم بالتسوق  
داخل المحل في وقت واحد



يجب على عمال المحلات الالتزام بالتنظيف  
المستمر لكل عربة تسوق أو سلة بعد  
استخدامها من قبل كل عميل



تشجيع عمليات الدفع الإلكتروني وتجنب  
استخدام الأوراق النقدية قدر الإمكان

تخصيص اول ساعة لكبار السن والحوامل

# مخطط الأرضية لمحلات الهايبر ماركت والبقالات والبرادات



منطقة  
الدفع

صف الانتظار

على كل عميل أن يقف على  
الملصق الأرضي

رجاءً قف هنا  
Please stand here

#معاً ضد الكورونا  
#UnitedAgainstCovid  
(COVID-19)

مسافة متر  
واحد

رجاءً قف هنا  
Please stand here

#معاً ضد الكورونا  
#UnitedAgainstCovid  
(COVID-19)

مسافة متر  
واحد

رجاءً قف هنا  
Please stand here

#معاً ضد الكورونا  
#UnitedAgainstCovid  
(COVID-19)

مسافة متر  
واحد

رجاءً قف هنا  
Please stand here

#معاً ضد الكورونا  
#UnitedAgainstCovid  
(COVID-19)

مسافة متر  
واحد

**رجاءً قف هنا**

**Please stand here**

**#معاً\_ضد\_الكورونا**

**#UnitedAgainstCovid**

**(COVID-19)**



## تعليمات طباعة الملصق:

1. يجب طباعة هذا الملصق ليوضع على الأرض للإشارة إلى وجود مسافة متر واحد بين العملاء في صف الانتظار
2. نوصي باستخدام ملصق الفينيل (vinyl) ذو جودة عالية للطباعة
3. يجب أن يكون حجم الملصق كبيرا بما يكفي ليقف عليه الشخص (نوصي بأن يكون نصف قطر الدائرة 30 سم)

# التدابير الوقائية عند شراء بعض السلع من المحال التجارية والصناعية لاحتواء ومنع انتشار فيروس كورونا (COVID-19)

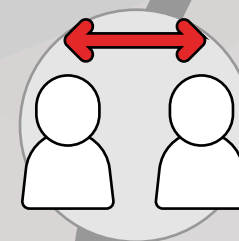
تلتزم كافة المحال التجارية والصناعية بتدابير الوقاية التالية:

**أولاً: السماح بفتح غرف تبديل الملابس  
بالمحال التجارية بالاشتراطات الآتية:**

**1- تعقيم الغرف** بصورة مستمرة و  
خاصة بعد كل استخدام



**2- تنظيم الانتظار** لمستخدمي  
منطقة غرف التبديل بحسب  
المساحة بما يضمن التباعد  
الاجتماعي (مترين لكل شخص)



**3- لصق الإرشادات** الخاصة  
بالتباعد الاجتماعي على الأرضيات  
بشكل واضح



**4- تخصيص مكان** خاص للملابس  
المستخدمه



**أ- الاشتراطات الخاصة  
بغرف تبديل الملابس**



# التدابير الوقائية عند شراء بعض السلع من المحال التجارية والصناعية لاحتواء ومنع انتشار فيروس كورونا (COVID-19)

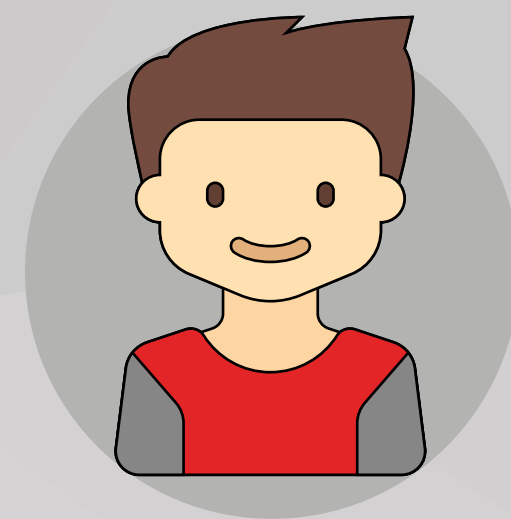
**تعقيم اليدين** بالمعقم الكحولي.



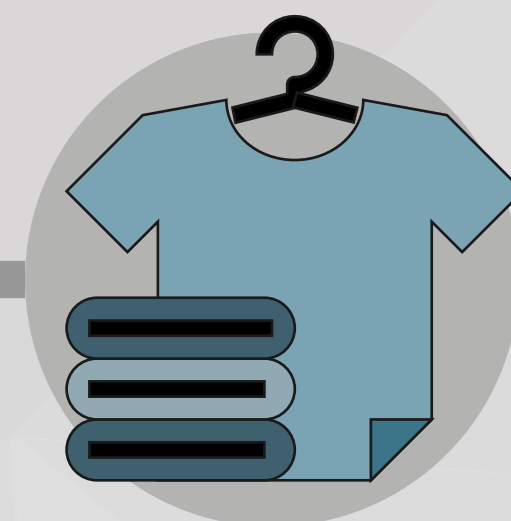
**الالتزام بلبس الكمام**



**ب- اشتراطات  
مستخدمي غرف  
تبادل الملابس**



**تعقيم الملابس** المستخدمه او  
عدم استخدامها مرة اخرى لمدة  
48 ساعة.



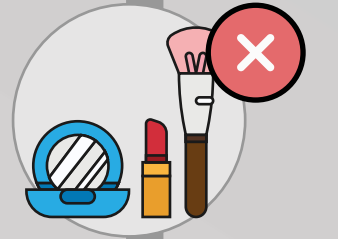
**ج- اشتراطات  
الملابس**

# التدابير الوقائية عند شراء بعض السلع من المحال التجارية والصناعية لاحتواء ومنع انتشار فيروس كورونا (COVID-19)

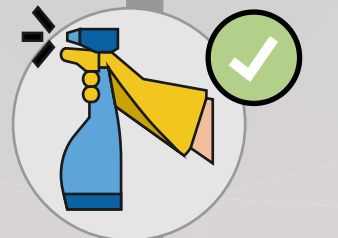
## السماح بتجربة واسترجاع وتبديل السلع بالضوابط التالية:



**لا يتم تجربة** مستحضرات التجميل والكمادات الطبية، ولا يتم  
تبادلها أو استرجاعها بعد تجربتها أو بيعها.



**يتم السماح** بتجربة واسترجاع السلع الأخرى بشرط تعقيمها من قبل  
الموظفين بالمحل قبل ارجاعها للرف.



**يتم تعقيم الملابس** التي تم تبادلها أو استرجاعها بأحد الطرق الآتية:

الغسيل  
الجاف

غسيل الملابس  
بالماء والصابون

الكي  
بالبخار

**بالنسبة للسلع** التي يصعب تعقيمها بأحد الطرق السابقة، يتم عزلها  
في غرفة منفصلة لمدة 48 ساعة قبل إعادة عرضها للبيع من جديد.



**تعقيم** النظارات والمجوهرات وغيرها من المستلزمات الشخصية التي  
توضع على جسم الانسان مباشرة ويمكن تعقيمها بسوائل التعقيم  
التي تقضي على الفيروسات بعد ملامسة أي من رواد المحل أو  
العاملين فيه لها.

