

Ogólne zasady pobytu na zgrupowaniach w OPO COS



CENTRALNY OŚRODEK SPORTU

Zalecenia i ich sposób realizacji przed zgrupowaniem w Ośrodkach COS



- ▶ Przed zgrupowaniami zaleca się wszystkim uczestników zastosowanie „kwarantanny sportowej” rozumianej jako ograniczenie wszelkich bezpośrednich kontaktów międzyludzkich.
 - ▶ Zasada „kwarantanny sportowej” dotyczy również osób z najbliższego otoczenia uczestnika zgrupowania.
- ▶ Związek sportowy zobowiązany jest do wyznaczenia osoby odpowiedzialnej za monitorowanie stanu zdrowia wszystkich uczestników przed akcją szkoleniową.

Zachowanie szczególnej ostrożności w czasie pobytu w Ośrodku COS



- ▶ Związek sportowy zobowiązany jest do wyznaczenia osoby odpowiedzialnej za dane zgrupowanie - koordynatora zgrupowania (trener, fizjoterapeuta, lekarz).
- ▶ Koordynator zgrupowania zobowiązany jest do;
 - ▶ Codziennego monitorowania stanu zdrowia wszystkich uczestników zgrupowania.
 - ▶ Codziennego składania w recepcji Ośrodka "DZIENNEGO RAPORTU MONITORINGU STANU ZDROWIA UCZESTNIKÓW ZGRUPOWANIA" w formie pisemnej wg. wzoru COS
 - ▶ W przypadku stwierdzenia u uczestnika akcji szkoleniowej objawów mogących budzić podejrzenie zakażenia wirusem SARS CoV-2, do natychmiastowego poinformowania o tym recepcji Ośrodka.
 - ▶ Koordynator niebędący lekarzem zobowiązany jest pozostawać w kontakcie z zespołem medycznym związku. W przypadku braku zespołu medycznego powinien kontaktować się z Centralnym Ośrodkiem Medycyny Sportowej.
 - ▶ Zgłaszania każdego planowego wyjścia i godziny powrotu

Zachowanie szczególnej ostrożności w czasie pobytu w Ośrodku COS



- ▶ Obowiązuje generalna zasada wpuszczenia no teren Ośrodka wyłącznie uczestników zgrupowania wcześniej zgłoszonych przez koordynatora zgrupowania do COS OPO.
- ▶ Na wejściu do Ośrodka obowiązują pomiar temperatury.
- ▶ W Ośrodku obowiązuje generalna zasada zakrywania ust i nosa oraz dezynfekcja rąk.
- ▶ Na terenie Ośrodka obowiązuje zasada ograniczenia w kontaktach z innymi zespołami szkoleniowymi oraz zawodniczkami i zawodnikami.

Zasady współpracy z personelem w COS OPO



- ▶ Obowiązuje generalna zasada ograniczenia kontaktu z personelem do koniecznego minimum i wytycznie w sprawach, które są przedmiotem świadczonych usług.
- ▶ Sprawy organizacyjne zgrupowania będą obsługiwane na poziomie koordynator zgrupowania - kierownik danego działu COS OPO.
- ▶ W bezpośrednim kontakcie personel COS OPO – uczestnika zgrupowania, obowiązuje za każdym razem zasada zakrywania ust i nosa lub stosowanie przyłbic oraz zachowanie minimalnej odległości dwóch metrów.
- ▶ Zalecane jest komunikowanie się za pomocą telefonów. Lista numerów telefonów poszczególnych działów Ośrodka znajduje się w każdym pokoju.



Zakwaterowanie, wykwaterowanie

- ▶ Obowiązującą generalną zasadą jest ograniczenie gromadzenia się uczestników zgrupowania w strefie recepcji/hol główny.
- ▶ Bezpośredni kontakt w recepcji jest zastrzeżony wyłącznie do celu zakwaterowania i wykwaterowania (m.in. przekazanie kluczy) uczestnikowi zgrupowania.
 - ▶ Powyższe jest realizowane przez 1 pracownika recepcji Ośrodka, i 1 osobę po stronie danego zgrupowania - koordynatora zgrupowania.
- ▶ Wymagane od uczestników zgrupowań, i podpisane przez nich „Oświadczenia osób przebywających w Centralnym Ośrodku Sportu” będą przekazywane pracownikowi recepcji COS OPO w momencie meldunku.
- ▶ W przypadku załatwiania bieżących spraw zalecany jest kontakt telefoniczny.

Pobył w pokojach



- ▶ Uczestnicy zgrupowań Kadr Narodowych PZS zostaną zakwaterowani w dedykowanym wyłącznie dla nich budynku.
- ▶ Uczestnicy zgrupowań zostaną podzieleni na grupy i zakwaterowani w pokojach zgodnie z otrzymanym planem zgrupowania.
- ▶ Za proces rozmieszczenia odpowiada kierownik działu usług danego Ośrodka.
- ▶ Ewentualne niezbędne awarie będą usuwane przez personel utrzymania technicznego w odpowiednim zabezpieczeniu ochronnym i bez obecności uczestnika zgrupowania.
- ▶ COS OPO w internacie dedykowanym uczestnikom zgrupowań Kadr Narodowych PZS oraz pozostałym uczestnikom zapewni pomieszczenie/a będące IZOLATORIUM na wypadek wystąpienia u uczestników objawów mogących budzić podejrzenie COVID-19.
- ▶ W przypadku wystąpienia u uczestników zgrupowania ww. objawów, osoby te muszą bezzwłocznie przenieść się do izolatorium, a koordynator zgrupowania zobowiązany jest zorganizować transport w celu opuszczenia Ośrodka przez te osoby w ciągu 48 godzin od pojawienia się objawów.

Żywnienie - wydawanie posiłków



- ▶ Miejscem żywienia są stołówki.
 - ▶ COS-OPO wyznacza i oznakowuje bezpieczne strefy na zewnątrz dla osób oczekujących na wejście na stołówkę.
- ▶ Przed wejściem na stołówkę znajduje się informacja o maksymalnej liczbie gości przebywających na stołówce jednocześnie, zgodnie z wytycznymi GIS. Personel nie może przyjąć na teren stołówki więcej uczestników niż jest to określone.
- ▶ Przed wejściem na stołówkę obowiązuje każdego uczestnika dezynfekcja rąk oraz pomiar temperatury.
- ▶ COS-OPO zapewnia środki do dezynfekcji rąk przed wejściem i na terenie stołówki.
- ▶ Posiłki są przygotowywane przez personel COS wyposażony w jednorazowe rękawiczki oraz maseczki lub przyłbice zakrywające usta i nos, w pomieszczeniach kuchennych spełniających wymagania określone przez Państwową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną oraz zgodnie z przepisami ogólnymi w zakresie żywienia zbiorowego.

- ▶ Poszczególne grupy treningowe muszą zachować bezpieczną odległość przed wejściem i na terenie stokówki, z wyłączeniem grup treningowych, które mają ze sobą bezpośredni kontakt.
- ▶ Jeśli zawodnik potrzebuje diety eliminacyjnej, podyktowanej względami medycznymi, musi zgłosić to do dietetyka koordynującego lub innej osoby odpowiedzialnej za tdcznicA6 z kierownikiem działu żywienia COS-OPO. Dietetyk ma prawo odmówienia przyznania diety eliminacyjnej, jeśli jest ona podyktowana innymi powodami niż medyczne.
- ▶ Obowiązuje generalna zasada, że w pierwszej kolejności uwzględniane są potrzeby uczestników zgrupowań Kadr Narodowych PZS. Ponadto w trakcie spożywania posiłków, uczestnicy tych zgrupowań PZS, mają stołówkę na wyłączność.
- ▶ Proces wydawania posiłków koordynuje jedna osoba z personelu kuchni OPO, która jest obecna przez cały czas wydawania posiłków z zachowaniem bezpiecznej odległości od osób pobierających posiłki.
- ▶ Po wejściu do stokówki uczestnik zgrupowania pobiera zdezynfekowaną wcześniej przez personel COS tacę oraz zdezynfekowany komplet sztućców i udaje się do lady, przy której wydawane są posiłki.





- ▶ Podczas pobierania posiłków oraz w trakcie spożywania, uczestnicy i personel COS – OPO są obowiązani zachować bezpieczną odległość. Przy ladach nie przebywa więcej niż jedna grupa.
- ▶ Ciąg wydawczy zabezpieczony jest płytą pleksi oddzielającą personel COS-OPO od uczestników.
- ▶ Uczestnik zgrupowania przy ladzie dokonuje wyboru potraw, które znajdują się po stronie personelu w odpowiednich pojemnikach, a personel nakłada na talerz wybrane potrawy ciepłe, pieczywo, wędlinę, nabiał, warzywa, sałatki, owoce inne dodatki takie jak cukier, przyprawy.
- ▶ Wydający posiłek personel Ośrodka wyposażony jest w jednorazowe rękawiczki oraz maseczki lub przyłbice zakrywające usta i nos.
- ▶ Wydający posiłek personel Ośrodka wyposażony jest w jednorazowe rękawiczki oraz maseczki lub przyłbice zakrywające usta i nos.



- ▶ Po pobraniu posiłku i napoju uczestnik zgrupowania udaje się do wyznaczonej strefy, gdzie wraz ze swoją grupą spożywa posiłek. Po zajęciu miejsca przy stole nie powinien wracać do strefy wydawania jedzenia, zwłaszcza jeśli przebywa tam już inna grupa, pobierająca.
- ▶ Stoły nie posiadają obrusów, uczestnicy zgrupowania spożywają posiłki na tacach. Po zakończeniu jedzenia i opuszczeniu stołówki przez grupę, personel COS-OPO dezynfekuje stal zanim usiądzie do niego kolejna grupa. O zdezynfekowaniu stołu informuje umieszczona na nim informacja.
- ▶ Dopuszcza się, aby osoby z jednej grupy treningowej siadały przy jednym stole.
- ▶ Uczestnicy zgrupowania są obowiązani nosić maseczki zakrywające nos i usta, aż do momentu, kiedy usiądą przy stole.
- ▶ Po zakończeniu posiłku uczestnicy zgrupowania udaj się do strefy, w której pozostawiają tace i brudne naczynia, z zachowaniem ostrożności.
- ▶ Woda butelkowana dla uczestników zgrupowania Kadr Narodowych PZS będzie przygotowana do pobrania, przy wyjściu ze stołówki w porze śniadania.

Obiekty sportowe otwarte/zamknięte



- ▶ COS OPO sporządzi harmonogramy korzystania z poszczególnych obiektów. Harmonogramy będą uwzględniały czas treningu poszczególnych grup oraz czas potrzebny.
- ▶ na przeprowadzenie dezynfekcji. Kierownik działu sportu COS OPO, będzie nadzorował przestrzegania harmonogramu przez każdą grupę treningową.
- ▶ Godziny korzystania z obiektów sportowych zamkniętych będą określone w harmonogramach, opracowanych przez COS OPO. Obowiązuje generalna zasada, że w pierwszej kolejności uwzględniane są potrzeby uczestników zgrupowań Kadr Narodowych PZS. Poszczególne obiekty zamknięte będą udostępniane tym PZS na wyłączność zgodnie z harmonogramem.
- ▶ Przed wejściem do każdego pomieszczenia, w których odbywać się będzie trening, zostanie umieszczona informacja o maksymalnej liczbie osób mogących jednocześnie przebywać w pomieszczeniu.
- ▶ Pomieszczenia, w których odbywać się będzie trening, będą wietrzone i dezynfekowane po zakończeniu treningu każdej kolejnej grupy, a czas przerwy technicznej będzie przez Ośrodek określony i rejestrowany.



- ▶ Przed wejściem na każdy obiekt i po wyjściu z niego obowiązuje każdego uczestnika dezynfekcja rąk w miejscu do tego przeznaczonym.
- ▶ Każdy uczestnik ma obowiązek zdezynfekować sprzęt sportowy po jego użyciu.
- ▶ Po wejściu na obiekt należy zachować odległość 2 metrów od innych osób.
- ▶ Godziny korzystania z obiektów sportowych otwartych będą określone w harmonogramach, opracowanych przez COS OPO. Obowiązuje generalna zasada, że w pierwszej kolejności uwzględniane są potrzeby uczestników zgrupowań Kadr Narodowych PZS. Poszczególne obiekty otwarte będą udostępniane tym uczestnikom no wyjątkowość, zgodnie z harmonogramem.
- ▶ Przed wejściem na każdy obiekt i po wyjściu z niego obowiązuje każdego uczestnika dezynfekcja rąk.

Pływalnie



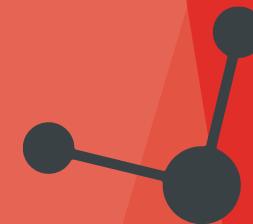
- ▶ Godziny korzystania z pływalni będą określone w harmonogramach, opracowanych, przez COS OPO. Obowiązuje generalna zasada, to w pierwszej kolejności uwzględniane są potrzeby uczestników zgrupowań Kadr Narodowych PZS. Pływalnie będą udostępniane tym uczestnikom na wyłączność, zgodnie z harmonogramem.
- ▶ Przed wejściem na pływalnie i po wyjściu obowiązuje każdego uczestnika dezynfekcja rąk w miejscu do tego przeznaczonym.
- ▶ Informacja o maksymalnej liczbie osób przebywających na pływalni widnieje przed wejściem na pływalnie.

Obiekty odnowy biologicznej



- ▶ Godziny korzystania z obiektów odnowy biologicznej będą określone w harmonogramach, opracowanych przez COS OPO. Obowiązuje generalna zasada, że w pierwszej kolejności uwzględniane są potrzeby uczestników zgrupowań Kadr Narodowych PZS. Poszczególne obiekty odnowy biologicznej będą udostępniane tym uczestnikom na wyłączność, zgodnie z harmonogramem.
- ▶ Dostęp do zabiegów odnowy biologicznej będzie możliwy na podstawie harmonogramów stworzonych przez dany Ośrodek, w porozumieniu z fizjoterapeutami, lekarzami, koordynatorami zgrupowań.
- ▶ Odnowa biologiczna będzie dostępna w sposób ograniczony, z zachowaniem godzinnej przerwy pomiędzy grupami na sprzątnięcie i dezynfekcję.
- ▶ Liczebność grup określa regulamin działu odnowy biologicznej danego Ośrodka.
- ▶ Dostęp do zabiegów fizykoterapii będzie możliwy na podstawie harmonogramów stworzonych przez dany Ośrodek, w porozumieniu z fizjoterapeutami, lekarzami, koordynatorami zgrupowań. Obowiązuje generalna zasada, że w pierwszej kolejności uwzględniane są potrzeby uczestników zgrupowań Kadr Narodowych PZS. Poszczególne zabiegi fizykoterapii będą realizowane w pomieszczeniach udostępnianych tym uczestnikom na wyłączność, zgodnie z harmonogramem.

Zasady higieny i prewencji osobistej Uczestników zgrupowania



- ▶ Dezynfekcja oraz częste mycie rąk.
- ▶ Nie podawanie dłoni na powitanie i pożegnanie.
- ▶ Poza aktywnością sportową zakrycie ust i nosa.
- ▶ Nie dotykanie twarzy oraz wierzchniej warstwy maski.
- ▶ Stosowanie i wymaganie stosowania etykiety kaszlu i kichania.
- ▶ Podczas przebywania poza Ośrodkiem: zachowanie odległości 2 m od osób trzecich, a przy bieganiu >3 m, nie korzystanie z transportu publicznego.