

## Wytyczne sanitarne siłowni i sali gimnastycznej

1. Każdy z uczestników zobowiązany jest do stosowania przepisów rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 06 maja 2021r. z późniejszymi zmianami w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii oraz przed skorzystaniem z obiektów do zapoznania się i przestrzegania przedstawionych w niniejszym dokumencie zasad.
2. Z obiektu mogą korzystać wyłącznie osoby, które nie obserwują u siebie objawów choroby zakaźnej, nie są objęte kwarantanną i nie miały w ciągu ostatnich 14 dni kontaktu z osobą podejrzaną o zakażenie, zakażoną lub chorą na COVID-19.
3. Osoby uczestniczące w zajęciach sportowych oraz korzystające z obiektu sportowego są obowiązane do dezynfekcji rąk, wchodząc i opuszczając obiekt.  
W budynku głównym Ośrodka rozmieszczone są w kluczowych miejscach dozowniki z płynem do dezynfekcji rąk, m.in. przy wejściu do siłowni i do sali fitness.
4. Każdy ma obowiązek zasłaniać maską usta i nos na terenie całego Ośrodka (maska jest zdejmowana na czas zajęć).
5. Osoby chcące skorzystać z siłowni lub zajęć fitness są zobowiązane do korzystania wyłącznie z kasy dla strefy fitness (przy kasie może przebywać jedna osoba).
6. Wszystkich obowiązuje dystans społeczny (2m) w ciągach komunikacyjnych i szatniach oraz pomieszczeniach, gdzie odbywają się ćwiczenia.
7. Warunkiem korzystania z obiektów jest posiadanie odpowiedniego stroju i obuwia sportowego. Odzież wierzchnią oraz obuwie należy zostawić w szatni głównej Ośrodka.
8. Na poszczególnych obiektach może przebywać w tym samym czasie następująca maksymalna liczba osób:
  - a. sala fitness – 14 uczestników + 1 instruktor (nie wliczają się członkowie kadry narodowej oraz osoby w pełni zaszczepione);
  - b. siłownia – 5 uczestników + 1 instruktor (nie wliczają się członkowie kadry narodowej oraz osoby w pełni zaszczepione).
9. Do użytku dopuszczana jest jedynie taka ilość szafek w szatni, ile osób będzie mogło z niej jednorazowo skorzystać (punkt wyżej).
10. Pracownicy OSiR Żoliborz weryfikują liczbę osób uczestniczących w zajęciach sportowych.
11. Pracownicy OSiR Żoliborz dezynfekują szatnie, szafki, paski do szafek oraz węzły sanitarne 15 minut po każdej pełnej godzinie.
12. Osoby korzystające z sali fitness i siłowni zobowiązane są do posiadania własnej maty i ręcznika oraz do każdorazowej dezynfekcji używanego przez siebie urządzenia (OSiR Żoliborz zapewnia środki do dezynfekcji).
13. W przypadku sali fitness pracownik OSiR Żoliborz dezynfekuje dodatkowo sprzęt sportowy oraz całe pomieszczenie po każdej grupie korzystających.
14. W przypadku siłowni przerwy techniczne na potrzeby dezynfekcji pomieszczenia oraz urządzeń odbywają się w następujących godzinach:
  - a. 11:00 – 11:30
  - b. 16:00 – 16:30
  - c. 22:00 – 23:00



15. Osoby korzystające z obiektu po zakończeniu ćwiczeń są zobowiązane do niezwłocznego opuszczenia terenu OSiR Żoliborz w celu uniknięcia gromadzenia się osób.
16. W zajęciach mogą uczestniczyć wyłącznie osoby zdrowe, obowiązuje bezwzględny zakaz wstępu osób z infekcjami górnych dróg oddechowych.
17. Obowiązuje zakaz przebywania na obiekcie osób towarzyszących ze względu na konieczność ograniczenia ilości osób przebywających w obiekcie w tym samym czasie.
18. Na osobach korzystających z obiektów spoczywa obowiązek informowania pracowników OSiR Żoliborz o wszelkich okolicznościach mających wpływ na bezpieczeństwo epidemiczne.
19. Osoba, która podczas przebywania na obiekcie nie stosuje się do przepisów wyżej wymienionego rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 06 maja 2021 r., regulaminów obiektów Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Żoliborz oraz do szczegółowych zasad korzystania z siłowni lub sali fitness Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Żoliborz, może być wyproszona bez zwrotu opłaty za pobyt.
20. Celem wdrażanych procedur jest dodatkowe zwiększenie bezpieczeństwa dla pracowników i obiektów oraz minimalizacja ryzyka zakażenia użytkowników, pracowników obiektów oraz innych osób z zewnątrz. Podjęte działania dostosowane są do etapu zaawansowania stanu epidemicznego.