فاصله گذاری اجتماعی و رعایت بهداشت در مراکز ورزشی و استخرها

* در صورتی که بیماری زمینه ای (مانند بیماری قلبی-عروقی، فشارخون، دیابت، بیماری های تنفسی و ...) و یا نقص ایمنی (شیمی درمانی، پیوند اعضا و ...) داریم از رفتن به مراکز ورزش و استخرها خودداری کنیم.
* در هنگام داشتن علایم سرماخوردگی مانند تب، سرفه، گلودرد و یا تنگی نفس به مراکز ورزشی و استخرها نرویم.
* از لحظه خروج از خانه تا بازگشت به حتما ماسک بزنیم.
* در صورت مواجهه و روبرو شدن با افراد دیگر حداقل فاصله یک متری را رعایت کنیم.
* فاصله یک یا دو متر را در قسمت های عمومی از جمله سلف سرویس و مسیرهای ورود و خروج مراکز ورزشی و استخرها، رعایت کنیم.
* از حضور و توقف در محل­های شلوغ و پر ازدحام در مراکز ورزشی و استخرها، اجتناب کنیم.
* به مراکز ورزشی و استخرهایی که تهویه مناسب و هوای تازه در آن جا جریان دارد برویم.
* به مراکز ورزشی و استخرهایی برویم که حداکثر از نصف ظرفیت فضای آن جا استفاده شده باشد.
* استعمال دخانیات در امکان عمومی به ویژه در مراکز ورزشی و استخرها ممنوع است.
* هنگام نشستن بر روی مبلمان و صندلی های سالن انتظار باشگاه ها و استخرها، حتما فاصله یک در میان را رعایت کنیم.
* در صورت استفاده از آسانسور، برای تماس با دکمه ها از دستمال کاغذی استفاده کنیم و دستمال استفاده شده را در سطل زباله بیاندازیم.
* از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنیم.
* در صورت مشاهده شاغلین در مراکز ورزشی و استخرها که علایم سرماخوردگی مانند سرفه و یا سایر علایم تنفسی دارند، به مدیریت اطلاع دهیم.
* توجه کنیم که شاغلین در مراکز ورزشی و استخرها از وسایل محافظت فردی مانند ماسک، دستکش و ... استفاده کرده باشند. به خصوص نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده کنند.
* در مراکز ورزشی و استخرها از وسایل بهداشتی شخصی و یا یکبار مصرف استفاده کنیم.
* در صورت استفاده از سرویس بهداشتی، قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، در آن را بگذاریم تا میکروب ها در هوا پخش نشوند و شستشوی دست ها با آب و صابون مایع را فراموش نکنیم.
* پس از استفاده از دستگاه های ورزشی دست های خود را با آب و صابون مایع بشوریم و یا ضد عفونی کنیم.
* در هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی خود را بپوشانیم و دستمال استفاده شده را بلافاصله در سطل زباله در دار بیاندازیم. در صورتی­که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنیم.
* در هنگام حضور در مراکز شلوغ از دست زدن به چشم، دهان و بینی خودداری کنیم.
* جهت استفاده از وسایل ورزشی علاوه بر پوشیدن ماسک، از لباس مخصوص و دستکش استفاده کنیم و بعد از استفاده لباس ها را گندزدایی کنیم.
* سرو غذا در مراکز ورزشی ممنوع است.
* در صورت خرید از بوفه مراکز ورزشی و استخرها حتما از مواد غذایی و نوشیدنی­هایی که دارای بسته­بندی و پروانه ساخت هستند استفاده کنیم.
* از آبخوری و یا آب سرد کن استفاده نکنیم.
* در صورت آموزش حضوری با مربی فاصله یک تا دومتر همراه با ماسک را رعایت کنیم.
* تا اطلاع ثانوی از سالن های ماساژ استفاده نکنیم.
* از پرداخت وجه نقد خودداری کنیم و پرداخت ترجیحا"به صورت آنلاین و یا استفاده از اپ­ها و یا کارتخوان باشد و صرفا خودمان انجام دهیم.
* برای اعلام و گزارش عدم رعایت نکات بهداشتی با شماره تلفن 190 «سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی» تماس بگیریم.