

TUNGSRAM SPORT CLUB MEGYERI ÚTI SPORTCSARNOK

HÁZIRENDJÉNEK KIEGÉSZÍTÉSE

a járványhelyzetre tekintettel

Előzmény: A Kormány 170/2020. (IV.30.) Kormányrendelet 1.§ (1) szerint „Magyarország egész területén... a sportegyesület által szervezett, valamint az amatőr sport, a szabadidősport, és tömegsport célú edzésen való részvétel megengedett.”

A sportcsarnokot a leginkább veszélyeztetett korosztályhoz tartozó 65 év felettek, valamint a krónikus vagy kiemelt kockázatú betegségekkel küzdők, legyengült immunrendszerűek, illetve a COVID-19 (láz, nehézlégzés, hidegrázás, köhögés, légszomj, hasmenés, íz- vagy szaglászérék változása, fejfájás, szokatlan gyengeség) bármely tünetét mutató személyek nem látogathatják.

Az edzésen mindenki saját felelősségére vehet részt. 18 év alatti személyek csak írásos szülői hozzájárulással vehetnek részt az edzéseken.

Belépéskor a sportoló:

- köteles magát testhőmérséklet mérésnek alávetni,
- nyilatkoznia kell arról, hogy a sportlétesítményt saját felelősségére használja, továbbá, hogy közvetlen környezetében az elmúlt 14 napban lázas megbetegedés nem volt, a COVID-19 (láz, nehézlégzés, hidegrázás, köhögés, légszomj, hasmenés, íz- vagy szaglászérék változása, fejfájás, szokatlan gyengeség) bármely tüneteinek egyikét sem észlelte magán és közvetlen környezetén sem,
- vállalnia kell, hogy amennyiben a fenti tünetek bármelyikét magán vagy közvetlen környezetén észleli, haladéktalanul tájékoztatja a sportklubot és az edzéslátogatást azonnal felfüggeszti.

Az utcáról beérkezve és az edzőtermet elhagyva az előcsarnokban, a folyósokon és egyéb közösségi terekben szájat és orrot eltakaró eszköz - maszk, sál vagy kendő – (a továbbiakban: maszk) viselése kötelező.

Nem kötelező maszk viselése az edzés időtartama alatt, a sportlétesítmény edzőfelületein.

Fontos, hogy az öltözőkben egyszerre maximum 5-6 főnél többen ne tartózkodjanak.

Az edzések időtartama alatt rendszeresen kell szellőztetni. A klímák használata a vírus esetleges terjedésének minimalizálása érdekében nem megengedett.

A fitneszteremben a gépek, más eszközök használata során lehetőség szerint meg kell valósítani a 1,5-2 méteres távolságtartást, illetve kerülni kell két egymás melletti gép és eszköz használatát.

A fitneszteremben zokni és **törülköző** - minimum: **70x140 cm** - **használata kötelező**. Az egyes eszközöket használatuk alkalmával – ahol a test az eszköz bőr részével érintkezik – higiénias okból kötelező lefedni törülközővel.

A gépek, eszközök rendszeres időközönként fertőtlenítésre kerülnek. A köztes időszakban a használat előtt lehetséges egyénileg hozott fertőtlenítőszer alkalmazása és kesztyű használata.

Az edzést követően - a közös felszínek és a gőz, mint fertőzést továbbító közeg miatt - nem ajánlott a közös tusolók használata. Javasolt az otthoni környezetben történő tisztálkodás.

Az edzést követően a termekben, előcsarnokban való további tartózkodás, várakozás és beszélgetés nem engedélyezett.

A klub dolgozójának felhívására haladéktalanul el kell hagyni a csarnokot.

A szauna, szolárium működése és az ivóvízgépek közös használata a járványhelyzet alatt szünetel. Az otthonról hozott saját folyadékpótlás az indokolt.

A kontaktsport-, küzdősport-, harcművészeti (aikido, krav maga, stb.) edzéseken kizárólag csak egyéni képzések; erőnléti, technikai gyakorlatok végezhetőek, amelyek során közvetlen személyes kontaktusra nem kerülhet sor. Ennek betartásáért az edző személyes felelősséggel tartozik.

A labdajátékokban (lehetőség szerint) kerülni indokolt a test-test elleni küzdelmet, inkább passzolás jellemezze a játékot

A fentiek betartásával a sportolók nem csak maguk, hanem társaik egészségének megőrzése és megvédése érdekében is cselekednek.

Budapest, 2020. május 14.

Hatályos visszavonásig.