Wytyczne Ministra Rozwoju i Głównego Inspektora Sanitarnego dla funkcjonowania siłowni/klubu fitness w trakcie epidemii SARS-CoV-2 w Polsce.

Celem wdrażanych procedur jest:

1. zwiększenie bezpieczeństwa dla pracowników oraz klientów siłowni i klubu fitness,
2. minimalizowanie ryzyka zakażenia pracowników oraz klientów i innych osób z zewnątrz,
3. ograniczenie liczby kontaktów na terenie siłowni/klubu fitness,
4. kompleksowe działanie dostosowane do etapu zaawansowania stanu epidemicznego.

Wytyczne zostały podzielone na cztery części:

1. Zapewnienie bezpieczeństwa pracowników /trenerów,
2. Zapewnienie bezpieczeństwa klientom,
3. Procedury postępowania w przypadku podejrzenia zakażenia u pracownika/trenera,
4. Procedury postępowania w przypadku podejrzenia zakażenia u klienta.

Procedury zapobiegawcze: zapewnienie bezpieczeństwa pracowników/trenerów

1. Pracownicy/trenerzy powinni zostać poinstruowani, że w przypadku wystąpienia niepokojących objawów nie powinni przychodzić do pracy, powinni pozostać w domu i skontaktować się telefonicznie z lekarzem POZ w celu uzyskania teleporady medycznej; oddziałem zakaźnym, a w razie pogarszania się stanu zdrowia zadzwonić pod nr 999 lub 112 i poinformować, że mogą być zakażeni koronawirusem.
2. Należy podzielić realizowane przez pracowników obiektu zadania tak, aby ich część – niewymagająca fizycznej obecności pracowników w siedzibie – mogła być jak najdłużej realizowana zdalnie.
3. Kluby/siłownie są obowiązane zapewnić:
    - osobom zatrudnionym, niezależnie od podstawy zatrudnienia, maseczki lub przyłbice ochronne oraz rękawiczki jednorazowe lub środki do dezynfekcji rąk,
    - możliwość zachowania odległości między pracownikami, co najmniej 1,5 m, chyba że jest to niemożliwe (wówczas należy stosować środki ochrony osobistej).
4. Należy zorganizować pracę z uwzględnieniem systemu zmianowego i rotacyjnego oraz niezbędnej rezerwy kadrowej, na wypadek wzrostu ryzyka epidemicznego.
5. Zaleca się ograniczenie do niezbędnego minimum spotkań i narad wewnętrznych, spotkania powinny być przeprowadzane przy otwartych oknach, z zachowaniem odległości pomiędzy pracownikami minimum 1,5 m; preferowany kontakt telefoniczny oraz mailowy.
6. Zaleca się ograniczenie korzystania przez pracowników z przestrzeni wspólnych, w tym:
    - wprowadzenie różnych godzin przerw,
    - zmniejszenie liczby pracowników korzystających ze wspólnych obszarów w danym czasie (np. przez rozłożenie przerw na posiłki).
7. Szczególną troską należy objąć pracowników z grup bardziej narażonych na ryzyko epidemiczne – jeśli to możliwe nie angażować w bezpośredni kontakt z klientem osób powyżej 60. r.ż. oraz przewlekle chorych.
8. Wytyczne dla pracowników:
    - przed rozpoczęciem pracy, tuż po przyjściu do pracy obowiązkowo należy umyć ręce wodą z mydłem,
    - nosić osłonę nosa i ust, ewentualnie przyłbicę oraz rękawice ochronne podczas wykonywania obowiązków; jeśli to niemożliwe (ćwiczenia siłowe) - maksymalnie zwiększyć odległość pomiędzy osobami (minimum 2 metry),

- zachować bezpieczną odległość od klientów i współpracowników poza stanowiskiem pracy (na stanowisku pracy 1,5 m, poza rekomendowane są minimum 2 m),
- regularnie, często i dokładnie myć ręce wodą z mydłem, zgodnie z instrukcją znajdującą się przy umywalce i dezynfekować osuszone dłonie środkiem na bazie alkoholu (min. 60%),
- podczas kaszlu i kichania zakrywać usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce,
- starać się nie dotykać dłońmi okolic twarzy, zwłaszcza ust, nosa i oczu,
- używać jedynie swoich przyborów i akcesoriów (jak ręcznik, butelka z wodą),
- dołożyć wszelkich starań, aby stanowiska pracy były czyste i higieniczne, przed, w trakcie i po zakończonym dniu pracy. Należy pamiętać o dezynfekcji powierzchni dotykowych jak np. uchwyty, poręcze, ławki, drążki, ale też włączniki świateł czy urządzeń. Regularnie (kilka razy w ciągu dnia) czyścić powierzchnie wspólne, z którymi stykają się klienci;
- unikać dojazdów do pracy środkami komunikacji publicznej, jeżeli istnieje taka możliwość.

9. Za jedną z najważniejszych kwestii w zapobieganiu rozprzestrzeniania się koronawirusa uważa się utrzymywanie czystości rąk - ich częste mycie wodą z mydłem lub dezynfekowanie (jeśli dłonie nie są w sposób widoczny zanieczyszczone). Zaleca się higienę rąk:

- przed i po pracy z klientem,
- po dotykaniu banknotów/kart kredytowych, klamek itp,
- przed dotykaniem ust, nosa, czy oczu,
- po zanieczyszczeniu rąk wydzieliną z dróg oddechowych, np. w przypadku kasłania, kichania,
- przed i po skorzystaniu z toalety,
- przed wejściem do pomieszczenia dla personelu,
- przed i po posiłku, spożywaniu napojów.

10. Noszenie rękawiczek nie może zastępować mycia rąk.

Zapewnienie bezpieczeństwa klientom

1. Zaleca się:
    - poinformowanie bądź zapoznanie (mailem, na miejscu) z nowym regulaminem o bezpiecznym korzystaniu klienta z siłowni/klubu fitness oraz sprzętu do ćwiczeń;
    - umieszczenie informacji o maksymalnej liczbie ćwiczących na siłowni/w klubie fitness przy wejściu oraz każdej sali (w przypadku oddzielnych sal do ćwiczeń);
    - udostępnienie informacji dla osób z grup wysokiego ryzyka (osoby w wieku powyżej 60 r. ż. lub cierpiące na choroby przewlekłe, w tym otyłość), o rozważeniu decyzji o korzystaniu z ćwiczeń w godzinach najmniej popularnych, bez obecności innych osób, albo zaniechaniu korzystania z siłowni/ fitness do czasu ustania zagrożenia epidemicznego;
    - umieszczenie infografiki / plakatu w widocznym miejscu dot. zachowania określonych wytycznych bezpieczeństwa sanitarnego w danym obiekcie, zamieszczenie informacji na stronie internetowej obiektu;
    - utrzymanie odległości przynajmniej 2 m pomiędzy klientami i pracownikami siłowni/klubu fitness; zaleca się wyznaczenie na podłodze stref zapewniających zachowanie odpowiednich odległości między ćwiczącymi;
    - rozstawienie sprzętów do ćwiczeń w odpowiednich odległościach od siebie – przynajmniej 1,5 m lub wykluczenie z użytkowania sprzętu, który przymocowany jest na stałe i nie spełnia określonej odległości lub dopuszczenie używania co drugiej maszyny w tym samym momencie - nadzór sprawuje personel klubu;
    - ustalenie przerwy technicznej w ciągu dnia na potrzeby dezynfekcji powierzchni i wentylacji pomieszczeń;

- zapewnienie, w miarę możliwości, stałego wietrzenia wszystkich pomieszczeń siłowni/klubu fitness;
- w przypadku wyposażenia obiektu w system wentylacji mechanicznej nawiewno-wywiewnej – utrzymywanie rygorystycznych zasad w zakresie wysokiej krotności wymiany powietrza w obiekcie, poprzez doprowadzanie do obiektu (w miarę możliwości technicznych) głównie świeżego – atmosferycznego odpowiednio uzdatnionego powietrza z możliwie jak najmniejszym dodatkiem powietrza z systemu cyrkulacji, a następnie usunięcie zużytego powietrza na zewnątrz obiektu. Nie należy stosować ww. wentylacji mechanicznej z odzyskiem ciepła – rekuperacji. Dopuszcza się krzyżowe i obrotowe wymienniki ciepła stosowane w centralach wentylacyjnych.

2. W zależności od powierzchni siłowni/klubu fitness dopuszcza się ograniczoną liczbę klientów w pomieszczeniach (1 osoba na 10 m2).
3. Dozowniki z płynem do dezynfekcji rąk powinny być dostępne dla klientów w obszarze wejścia/ recepcji oraz przy wyjściu z toalet oraz każdej sali do ćwiczeń.
4. Rekomenduje się zapewnienie preparatu do dezynfekcji przy każdej strefie treningowej w zasięgu wzroku osób trenujących.
5. Należy zdezynfekować każde urządzenie używane przez klienta po zakończonym ćwiczeniu. Czynność realizowana jest przez klienta na podstawie widocznej informacji/instrukcji przy użyciu udostępnionego środka do dezynfekcji; zaleca się w miarę możliwości korzystanie przez klientów z własnych pomocy - typu maty.
6. Należy dezynfekować blat recepcyjny po każdym kliencie i przestrzegać, aby przy stanowisku recepcyjnym znajdowała się 1 osoba - wyznaczenie na podłodze stref zapewniających zachowanie odpowiednich odległości między klientami przed recepcją.
7. Możliwość funkcjonowania saun, solarium, stref relaksu, jacuzzi, kabin prysznicowych, stref mokrych zależne od obowiązującego prawa.
8. Nie należy używać suszarek nadmuchowych do rąk.
9. Zaleca się dezynfekowanie szafek na ubranie przed i po korzystaniu przez klienta.
10. Dezynfekcje toalet należy przeprowadzać nie rzadziej niż co 2h w godzinach szczytu (w dni robocze od godz. 16); ograniczyć liczbę osób przebywających jednoczasowo w toaletach – zakłada się 1 osoba na 2 kabiny/toalety.
11. Zwiększona dezynfekcja przestrzeni samoobsługowych, w tym samoobsługowych śluz wejściowych, czytników linii papilarnych lub biometrycznych, automatów wendingowych.
12. Dopuszcza się funkcjonowanie części gastronomicznych z zastrzeżeniem, że zorganizowane będą zgodnie z zasadami opisanymi w wytycznych dla obiektów gastronomicznych.
13. Klienci, którzy w sposób rażący naruszają zasady bezpieczeństwa, podlegają upomnieniu przez personel i w ostateczności mogą zostać poproszone o opuszczenie obiektu ze skutkiem natychmiastowym.

Procedury postępowania w przypadku podejrzenia zakażenia u pracownika/trenera

1. Pracownicy/trenerzy powinni zostać poinstruowani, że w przypadku wystąpienia niepokojących objawów wskazujących na chorobę zakaźną nie powinni przychodzić do pracy. Powinni pozostać w domu.
2. Zaleca się bieżące śledzenie informacji Głównego Inspektora Sanitarnego i Ministra Zdrowia, dostępnych na stronach gis.gov.pl lub gov.pl/web/koronawirus, a także obowiązujących przepisów prawa.

3. W przypadku wystąpienia u pracownika wykonującego swoje zadania na stanowisku pracy niepokojących objawów sugerujących zakażenie koronawirusem należy niezwłocznie odsunąć go od pracy i odesłać transportem indywidualnym do domu (transport własny lub sanitarny). Należy wstrzymać przyjmowanie klientów, powiadomić właściwą miejscowo powiatową stację sanitarno-epidemiologiczną i stosować się ściśle do wydawanych instrukcji i poleceń.
4. Pracownik powinien oczekiwać na transport w wyznaczonym pomieszczeniu, w którym jest możliwe czasowe odizolowanie go od innych osób. Jeśli nie ma takiego pomieszczenia należy wydzielić obszar, w którym osoba będzie odseparowana od innych w odległości minimum 2 m z każdej strony.
5. Zaleca się ustalenie obszaru, w którym poruszał się i przebywał pracownik/ klient, przeprowadzenie rutynowego sprzątania, zgodnie z procedurami zakładowymi oraz zdezynfekowanie powierzchni dotykowych (klamki, poręcze, uchwyty itp.).
6. Rekomenduje się stosowanie się do zaleceń państwowego powiatowego inspektora sanitarnego przy ustalaniu, czy należy wdrożyć dodatkowe procedury biorąc pod uwagę zaistniały przypadek.

Procedury postępowania w przypadku podejrzenia zakażenia u klienta

1. Klienci przed wejściem do obiektu powinni zostać poinformowani, że nie mogą skorzystać z usługi jeśli:

- obserwują u siebie objawy choroby zakaźnej; powinni udać się do domu i skorzystać z teleporady medycznej,
- są objęci kwarantanną lub izolacją,
- mieli w ciągu ostatnich 14 dni kontakt z osobą podejrzana o zakażenie, zakażoną lub chora na COVID-19.

2. Jeśli u klienta występują niepokojące objawy choroby podczas korzystania z siłowni/ fitness należy odsunąć go jak najszybciej od zajęć i poprosić o jak najszybsze udanie się transportem indywidualnym (własnym, sanitarnym) do domu albo oddziału zakaźnego.
3. Należy przerwać zajęcia, gruntownie zdezynfekować przestrzenie, w których przebywał zakażony klient oraz zdezynfekować urządzenia/ przyrządy, które były wykorzystywane przez niego w trakcie świadczenia usługi.
4. Należy o zdarzeniu poinformować powiatową stację sanitarno-epidemiologiczną właściwą dla miejsca lokalizacji obiektu.
5. Zaleca się ustalenie listy pracowników oraz klientów obecnych w tym samym czasie w otoczeniu klienta i stosowanie się do wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego dostępnych na stronie gov.pl/web/koronawirus oraz gis.gov.pl odnoszących się do osób, które miały kontakt z zakażonym
6. Rekomenduje się stosowanie się do zaleceń państwowego powiatowego inspektora sanitarnego przy ustalaniu, czy należy wdrożyć dodatkowe procedury biorąc pod uwagę zaistniały przypadek.

Przydatne instrukcje:

- mycie rąk;
- dezynfekcja rąk;
- prawidłowe zdejmowanie maseczki;
- prawidłowe zdejmowanie rękawiczek.