



**A SPORTCENTRUM
HÁZIRENDJE A PANDÉMIÁS IDŐSZAK ALATT
az Országos Sportegészségügyi Intézet-állásfoglalása figyelembevételével:**

1. Az öltözők használata tilos!
Mindenki otthonról sportruházatban érkezzen arcvédelemmel és a higiénés rendszabályok betartásával.
1 – 1 vizesblokk használatát biztosítjuk. Ezek használatának szabályozása sportcentrumonként eltérhet.
2. Edzéseket, mérkőzéseket csak zárt kapus rendszerben lehet megtartani.
3. A kísérők, nézők csak a sportcentrumon kívül tartózkodhatnak, de ott is kerülni kell a csoportosulást. Lehetőleg mindenki tartsa be a 2 m távolságot a másik személytől.
4. Edzésre mindenki a kezdő időpontra érkezzen, ne legyen várakozási idő. Várakozni csak a sportcentrum területén kívül lehet, de kerülni kell a csoportosulást.
5. Edzés végeztével mindenki a leghamarabb időben köteles elhagyni a sportcentrum területét.
6. Kerülni kell a felesleges közvetlen testkontaktot (érintések, kézfogás, öklözés, pacsí). Amikor csak lehet, minden nyugalmi légző embertől 2 méteres távolságot tartani. A sporttevékenységet egy helyben végző (súlyzózás, cardio, stretching, saját súlyos edzés), szaporább légzésű sportolótól 5 méteres távolságot, a futó sportolótól 6 méteres távolságot szükséges tartani.
7. Edzés, sporttevékenység közben abszolút kerülendő a köpés földre, kézbe, kesztyűbe, bárhova.
8. A csapatösszetartó, taktikai, elemzős, elméleti, pedagógiai edzéselemeket, időt az online térbe javasolt helyezni, ezzel rövidítve a szükségszerűen együtt töltött edzésidőt.
9. Fontos a saját arc, szem, száj érintésének kerülése.
10. Sem kulacs, sem vízgép, sem isotonias keverőedény nem lehet közös használatban, lehetőség szerint mindenki otthonról hozzon saját folyadékpótlást.
11. Kötelező a köhögés-tüsszentés hatékony elfedése zsebkendővel (annak szabályos hulladékkezelése), kézzel (utána azonnal a kéz fertőtlenítése), könyökhajlattal (a ruhák is fertőzhetnek). Vízbe-pályára orrot fújni veszélyeztetésnek számít.
12. A lázas, köhögő, izom-ízületi fájdalmas, hasmenéses, gyengeség tüneteivel jelentkezőt azonnal elkülöníteni, a szükséges és indokolt lépéseket (jelentés, elkülönítés, mentőhívás, kórházi jelentkezés) megtenni, a többieknek pedig szigorúan elkerülni a tüneteseket.
13. A sportolók, sportegyesületek, edzők vegyék figyelembe, hogy egy sérülés kórházi ellátása a fertőzés kockázatával jár. Aki elkerül egy sérülést és emiatt távol tartja magát a kórháztól (potenciális fertőzésforrás), az csökkenti a saját kockázatát a COVID-19-re is.

Jelen házirend 2020. május 15. napjától visszavonásig érvényes.

Városgazda XVIII. ker Nonprofit Zrt. vezetősége