

## Propozycja zaostrzonych wytycznych dla funkcjonowania **siłowni/klubu fitness/pływalni** 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 sześć 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**
5. **Zabezpieczenie osób z grupy ryzyka [osoby starsze]**
6. **Harmonogram działań dla właścicieli klubów i obiektów, w celu odpowiedniego przygotowania procesów dot. bezpieczeństwa sanitarnego**

### 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 telefonicznej porady medycznej; oddziałem zakaźnym, a w razie pogorszenia się stanu zdrowia zadzwonić pod nr 999 lub 11 i poinformować, że mogą być zakażeni koronawirusem.
2. Podział realizowanych przez pracowników obiektu zadań tak, aby ich część – nie wymagająca fizycznej obecności pracowników w siedzibie - mogła być jak najdłużej realizowana zdalnie.
3. Kluby/ siłownie są obowiązane zapewnić:
  - a) osobom zatrudnionym maseczki oraz rękawiczki jednorazowe i/lub środki do dezynfekcji rąk,
  - b) możliwość zachowania odległości między pracownikami a co najmniej 2 m, chyba że jest to niemożliwe, wówczas 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 2 m; preferowany kontakt telefoniczny oraz mailowy.

6. Zaleca się ograniczenie korzystania przez pracowników z przestrzeni wspólnych, w tym:
  - a) wprowadzenie różnych godzin przerw,
  - b) 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. Wytuczne dla pracowników:
  - a) przed rozpoczęciem pracy, tuż po przyjściu do pracy obowiązkowo należy umyć ręce wodą z mydłem,
  - a) nosić osłonę nosa i ust, ewentualnie przyłbicę podczas wykonywania obowiązków; jeśli to niemożliwe (ćwiczenia siłowe) - maksymalnie zwiększyć odległość osoby od osoby na minimum 2 metry,
  - b) zachować bezpieczną odległość od klientów i współpracowników poza stanowiskiem pracy (na stanowisku pracy 2 m, poza rekomendowane są minimum 2 m),
  - c) 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%),
  - d) podczas kaszlu i kichania zakrywać usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce,
  - e) starać się nie dotykać dłońmi okolic twarzy, zwłaszcza ust, nosa i oczu,
  - f) używać jedynie swoich przyborów i akcesoriów (jak ręcznik, butelka z wodą),
  - g) 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,
  - h) 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:
  - a) poinformowanie bądź zapoznanie (mailem, na miejscu) z nowym regulaminem o bezpiecznym korzystaniu klienta z siłowni/klubu fitness oraz sprzętu do ćwiczeń,
  - b) umieszczenie informacji o maksymalnej liczbie ćwiczących na siłowni/w klubie fitness przy wejściu oraz każdej sali (w przypadku oddzielnych sal do ćwiczeń),
  - c) umieszczenie infografiki / plakatu w widocznym miejscu dot. zachowania określonych wytycznych bezpieczeństwa sanitarnego w danym obiekcie, zamieszczenie informacji na stronie internetowej obiektu,
  - d) utrzymanie odległości przynajmniej m pomiędzy klientami i pracownikami siłowni/klubu fitness; zaleca się wyznaczenie na podłodze stref zapewniających zachowanie odpowiednich odległości między ćwiczącymi,
  - e) rozstawienie sprzętu do ćwiczeń w odpowiednich odległościach od siebie – przynajmniej m lub wykluczenie z użytkowania sprzętu, który przymocowany jest na stałe i nie spełnia określonej odległości lub dopuszczenie używania co maszyny w tym samym momencie -
  - f) zapewnienie, w miarę możliwości, stałego wietrzenia wszystkich pomieszczeń siłowni/klubu fitness,
  - g) 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.
2. W zależności od powierzchni siłowni/klubu fitness dopuszcza się ograniczoną liczbę klientów w obiekcie (**1 osoba na 12 m<sup>2</sup> w przeliczeniu na całą powierzchnię obiektu**)
3. **Zaleca się mierzenie temperatury przez obsługę recepcji termometrem bezdotykowym przy wejściu do klubu**
4. **Obowiązek noszenie maseczek przez klientów do czasu rozpoczęcia treningu (również w szatniach, podczas przemieszczania się oraz przy recepcji)**
5. 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.
6. Rekomenduje się zapewnienie preparatu do dezynfekcji przy każdym sprzęcie do ćwiczeń lub umieszczenie 1 opakowania preparatu na daną strefę ćwiczeń

7. Należy zdezynfekować każde urządzenie używane przez klienta po zakończonym ćwiczeniu. Zaleca się w miarę możliwości korzystanie przez klientów z własnych pomocy - typu maty.
8. Należy zdezynfekować 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.
9. Zaleca się wyłączenie z użytku stref relaksu, jacuzzi, stref mokrych itp.
10. Nie zaleca się wyłączania z użytku kabin prysznicowych. **Poniżej uzasadnienie:** *Szatnie, łazienki i prysznice to miejsca, w których działania sanitarne powinny się skupić najbardziej ze wszystkich stref klubu fitness. Zalecane jest planowanie grafiku zajęć w sposób umożliwiający 30 minutowy bufor czasowy pomiędzy danymi zajęciami - dot. zajęć grupowych. Tym samym zmniejszy się ryzyko zbyt dużej ilości osób na danej powierzchni. W szatniach znajdują się dozowniki z płynem do dezynfekcji, dzięki którym osoby korzystające z szafki mogą ją wyczyścić przed użyciem. Sugerujemy czasowe wyłączenie z użytku suszarek nadmuchowych. Sugerujemy dopuszczenie do użytku pryszniców, ze względów higienicznych. Możliwość skorzystania z części sanitarnej z użyciem płynu/mydła bakteriobójczego pozwoli na odizolowanie ćwiczących od flory bakteryjnej obiektu po ukończonym treningu. Jednocześnie są to miejsca, w których stosunkowo łatwo utrzymać czystość oraz odpowiedni poziom sanitarny z wykorzystaniem środków chemicznych. Zarówno szatnie jak i okolice kabin prysznicowych powinny być one regularnie dezynfekowane co -3h.*
11. Zaleca się dezynfekowanie szafek na ubranie przed i po korzystaniu przez klienta.
12. Dezynfekcję toalet należy przeprowadzać kilka razy dziennie ; kabiny/toalety.
13. Dopuszcza się funkcjonowanie części gastronomicznych z zastrzeżeniem, że zorganizowane będą zgodnie z zasadami opisanymi w wytycznych dla obiektów gastronomicznych.

#### 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](http://gis.gov.pl) lub <https://www.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 m z każdej strony.
5. Zaleca się ustalenie obszaru, w którym poruszał się i przebywał pracownik/ klient, przeprowadzenie rutynowego sprzątnięcia, 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 telefonicznej porady medycznej,
  - są objęci kwarantanną lub izolacją,
  - mieli w ciągu ostatnich 14 dni kontakt z osobą podejrzaną 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.
1. Należy przerwać zajęcia, gruntownie zdezynfekować przestrzenie, w których przebywał zakażony klient oraz dezynfekować urządzenia / przyrządy, które były wykorzystywane przez niego w trakcie świadczenia usługi.
2. Należy o zdarzeniu poinformować powiatową stację sanitarno-epidemiologiczną właściwą dla miejsca lokalizacji obiektu.
3. 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/](http://gov.pl/web/koronawirus/) oraz [gis.gov.pl](http://gis.gov.pl) odnoszących się do osób, które miały kontakt z zakażonym
4. Rekomenduje się stosowanie się do zaleceń państwowego powiatowego inspektora sanitarnego przy ustalaniu, czy należy wdrożyć dodatkowe procedury biorąc pod uwagę zaistniały przypadek.

## 5. Jakie są grupy ryzyka COVID-19? Jak studia fitness powinny radzić sobie z grupami ryzyka?

**Odpowiedź i zalecenie.** Siłownie muszą szczególnie chronić osoby, które mają zwiększone ryzyko ciężkiego COVID-19 (intensywna opieka lub śmierć). Proponujemy podzielić je na osoby o podwyższonym ryzyku i osoby o znacznie podwyższonym ryzyku:

- **Osoby wysokiego ryzyka:** osoby w wieku 65-70 lat bez ciężkiej otyłości ( $>35 \text{ m/kg}^2$ ), cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca, ciężkiej astmy / choroby płuc, choroby wątroby lub immunosupresji → Członkowie ci mają zwiększone ryzyko wystąpienia ciężkiej progresji COVID-19, a właściciele studia powinni zastanowić się, jak sprawić, by ich wizyta była szczególnie bezpieczna. Np. joga lub ćwiczenia poranne, gdy nie ma innych członków.
- **Osoby o znacznie podwyższonym ryzyku:** osoby powyżej 70. roku życia lub osoby w każdym wieku z ciężką otyłością ( $>35 \text{ m/kg}^2$ ), cukrzycą, chorobą niedokrwinną serca, ciężką astmą / chorobą płuc, chorobą wątroby lub immunosupresją → Członkom tym powinniśmy odradzić korzystanie klubu fitness, ponieważ zakażenie SARS-CoV- może zagrażać ich życiu.

Zasady dla osób o podwyższonym ryzyku mogą zostać złagodzone, gdy tylko będzie to dozwolone ze względu na znaczny spadek zachorowań i/lub gdy nie będzie już żadnych ognisk infekcji SARS-CoV- w danym okręgu lub regionie.

**Wyjaśnienie.** Wiele badań pokazuje, że osoby starsze i osoby z innymi chorobami mają zwiększone ryzyko przyjęcia na oddziały intensywnej terapii z zakażeniem SARS-CoV- lub śmierci na COVID-19. Poniżej omawiamy dane dla różnych krajów i regionów.

## 6. Harmonogram działań dla właścicieli klubów i obiektów, w celu odpowiedniego przygotowania procesów dot. bezpieczeństwa sanitarnego

Poniżej proponujemy pięciopunktowy plan ponownego otwarcia studiów fitness, dla którego realizacji opracowaliśmy szczegółową listę kontrolną. Odpowiedzieliśmy również na często zadawane pytania dotyczące COVID-19 i studiów fitness, aby właściciele i pracownicy studia mogli zdobyć wiedzę, która jest ważna dla ponownego otwarcia studia fitness. Mamy nadzieję, że ten concept pomoże studiom fitness w procesie ponownego otwarcia, aby móc dalej pracować nad kondycją i zdrowiem Polaków, przy jednoczesnym minimalizowaniu ryzyka zakażeniem SARS-CoV-.

### Pięciopunktowy plan ponownego otwarcia studiów fitness

Aby ponownie otworzyć studia fitness stosunkowo bezpiecznie po zakończeniu pandemii COVID 19, proponujemy pięciopunktowy plan zapobiegania infekcji SARS-CoV- w studiach fitness. Pięć punktów to:

1. **Szkolenie personelu** w zakresie koronawirusa SARS-CoV-, wywoływanej przez niego choroby COVID-19, dróg infekcji, dezynfekcji, grup ryzyka itp. Właściciele studiów fitness powinni również codziennie informować swoich pracowników, np.: pocztą elektroniczną na temat rozwoju ilości nowych zakażeń w powiecie i w Polsce (panel kontrolny Instytutu Roberta Kocha).
2. **Informacje dla użytkowników:** Użytkownicy klubów fitness i siłowni są czasami zaniepokojeni ew. nowymi zasadami dot. reżimu sanitarnego oraz muszą zostać poinformowani o sposobie reorganizacji siłowni, a w szczególności o tym, jak zmniejszamy ryzyko zakażenia SARS-CoV-.
3. **Dostosuj działanie siłowni**, aby uniknąć infekcji kropelkowej, aerozolowej lub dotykiem.
4. **Ochrona grup ryzyka COVID-19** poprzez informacje i specjalne środki ochronne.
5. **Planowanie procedur** aby szybko i zaplanowanie reagować, jeśli na przykład członek w studiu ma objawy COVID-19 lub jeśli członek zgłosi, że po wizycie w studiu uzyskał pozytywny wynik testu na obecność koronawirusa.

Poniżej opracowaliśmy listę kontrolną dotyczącą wdrożenia tych pięciu punktów.

Punkty	Niezrobione	Do Zrobienia	Zaczęte	Skończone
<b>1. Szkolenie i informacja dla personelu</b>				
1.1 Szkolenie z: SARS-CoV-, COVID-19, dróg zakażenia, grup ryzyka, ochrony przed zakażeniem kropelkowym, ochrony przed zakażeniem dotykiem, Obsługa sal fitness podczas COVID-19				
1. Codzienna aktualizacja danych osób zakażonych COVID-19 w powiecie i Niemczech (panel Roland-Koch-Institute-Dashboard)				
<b>2. Informacje dla członka</b>				
.1 Infografika w klubie umieszczona w widocznych miejscach opisująca nowe zasady i wytyczne sanitarne obowiązujące w klubach fitness oraz siłowniach				
<b>3. Regulacja działania siłowni</b>				



3.1 Przeprowadzić ocenę ryzyka i zaplanować bezpieczeństwo pracy.				
3. Serwis Sprząający: Poinstruować personel sprząający jak przeprowadzać dezynfekcję oraz jaka powinna być częstotliwość sprząania i dezynfekcji poszczególnych stref				
3.3 Zapewnić wentylację: dla systemów wentylacji i klimatyzacji Zwiększenie obrotów powietrza lub regularnie wentylowanie obiektu w celu uzyskania odpowiedniej ilości wymian powietrza na godzinę.				
3.4 Wyposażenie klubu w maseczki, przyłbice, rękawiczki dla pracowników oraz ponowne przeszkolenie z procedur bezpieczeństwa sanitarnego oraz w termometr do bezdotykowego mierzenia temperatury				
3.5 Bar, napoje (Jednorazowe kubki, talerze itp.)				
3.6 Szatnie - zalecane zamknąć co pion pionowy szafek w szatni w celu uniknięcia zbyt bliskiego kontaktu pomiędzy klubowiczami				
3.7 Planowanie ilości członków w studiu (system rezerwacji online, reorganizacja grafiku zajęć)				
3.8 Dostosuj ofertę fitness (Tak: Trening siłowy, trening o niskiej intensywności i umiarkowanej wytrzymałości wraz dezynfekcją powierzchni użytkowej po treningu.)				
3.9 reorganizacja ustawienia hantli i sprzętu do treningu siłowego (tworzenie odległości, ściereczek do dezynfekcji powierzchni)				
3.10 Reorganizacja usytuowania sprzętu wytrzymałościowego / cardio (tworzenie odległości, ściereczki do dezynfekcji powierzchni) lub wyłączenie co drugiej bieżni, orbitreka itp.				
3.11 Ograniczenie osób w saunie suchej				
<b>4. Ochrona grup ryzyka COVID-19</b>				
4.1 Informacje dla grupy ryzyka o ew. ograniczeniu godzin korzystania z klubu do najmniej obleganych w celu uniknięcia narażenia tej grupy na zakażenie.				
<b>5. Planowanie procedur</b>				
5.1 Co powinienem zrobić, jeśli członek ma objawy COVID-19 w studiu (np. Silny kaszel)? Gotowa lista zaleceń i procedur.				
5. Co zrobić, jeśli pracownik lub członek powie, że uzyskał pozytywny wynik testu na obecność COVID-19? Co robisz, jeśli wydział zdrowia informuje o tym studio? Gotowa lista zaleceń i procedur.				

**Przydatne instrukcje:**

- mycia rąk  
<https://gis.gov.pl/zdrowie/zasady-prawidlowego-mycia-rak/>
- dezynfekcji rąk  
<https://gis.gov.pl/aktualnosci/jak-skutecznie-dezynfekowac-rece/>
- prawidłowego zdejmowania maseczki  
<https://gis.gov.pl/aktualnosci/jak-prawidlowo-nalozyc-i-zdjac-maseczke/>
- prawidłowego zdejmowania rękawiczek  
<https://gis.gov.pl/aktualnosci/koronawirus-jak-prawidlowo-nalozyc-i-zdjac-rekawice/>

*Dokument został opracowany we współpracy Polskiej Federacji Fitness z organizacjami branży fitness reprezentującymi inne kraje europejskie oraz pozaeuropejskie.*

