CENTRALNY OŚRODEK SPORTU	ZAŁĄCZNIK NR 1 Do Zarządzenia Nr 31z dnia 26 listopada 2020 r. Dyrektora Centralnego Ośrodka Sportu oraz do Oświadczenia Osób Przebywających na terenie Centralnego Ośrodka Sportu	Centralny Ośrodek Sportu w Warszawie Ul. Łazienkowska 6a 00-449 Warszawa	
OGÓLNE ZASADY POBYTU NA ZGRUPOWANIACH POLSKICH ZWIĄZKÓW SPORTOWYCH, KLUBÓW SPORTOWYCH, SMS, OSSM I INNYCH PODMIOTÓW DZIAŁAJĄCYCH W OBSZARZE KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU W OŚRODKACH PRZYGOTOWAŃ OLIMPIJSKICH CENTRALNEGO OŚRODKA SPORTU W OKRESIE EPIDEMII COVID-19 od dnia 26.11.2020 r.		obowiązuje od	26-11-2020 r.
		znak dokumentu	SBS.OZ.07

ZASADY POSTĘPOWANIA

Niżej wymienione zasady postępowania zostają wprowadzone w celu ograniczenia ryzyka zakażenia koronawirusem i wystąpienia choroby COVID-19 u uczestników zgrupowań oraz personelu COS OPO.

Poszczególne Ośrodki przygotują dla Państwa szczegółowe zasady pobytu i korzystania z obiektów, które zostaną przekazane Państwu w momencie przybycia do Ośrodka.

Poniższe zasady obowiązują wszystkich uczestników zgrupowania: sportowców, koordynatorów zgrupowań, trenerów, kierowników wyszkolenia, lekarzy, fizjoterapeutów itd.; od wjazdu na teren Ośrodka do jego opuszczenia.

Konsekwencją nieprzestrzegania poniższych zasad będzie nakaz opuszczenia COS OPO przez uczestnika zgrupowania.

1. Zalecenia i ich sposób realizacji przed zgrupowaniem w Ośrodkach COS.

1.1. Przed zgrupowaniami zaleca się wszystkim uczestnikom zastosowanie „kwarantanny sportowej" rozumianej jako ograniczenie wszelkich bezpośrednich kontaktów międzyludzkich mające na celu zminimalizowanie ryzyka zakażenia wirusem SARS CoV-2 osób zdrowych (unikanie spotkań z ludźmi w domu i okolicy, podczas zakupów oraz ogólnie miejsc publicznych, ograniczenie przyjmowania gości i wizyt towarzyskich, szczególnie w miejscach publicznych jak dyskoteki, restauracje i przychodnie lekarskie itp.)

1.2. Zasada „kwarantanny sportowej" dotyczy również osób z najbliższego otoczenia uczestnika zgrupowania, w tym domowników, partnerów seksualnych itp., których należy o to poprosić i wyjaśnić im celowość koniecznych ograniczeń.

1.3. Związek sportowy zobowiązany jest do wyznaczenia osoby odpowiedzialnej za monitorowanie stanu zdrowia wszystkich uczestników przed akcją szkoleniową , która na jeden dzień przed rozpoczęciem zgrupowania przesyła pisemną informację do COS i potwierdza, że: w całym okresie objętym monitorowaniem nikt z uczestników zgrupowania, nie zachorował na Covid-19, nie miał objawów infekcji oraz że nie zachorował i nie miał objawów infekcji nikt z jego najbliższego otoczenia.

2. Zachowanie szczególnej ostrożności w czasie pobytu w Ośrodku COS.

2.1. Związek sportowy zobowiązany jest do wyznaczenia osoby odpowiedzialnej za dane zgrupowanie – koordynatora zgrupowania (trener, fizjoterapeuta, lekarz).

2.2. Koordynator zgrupowania zobowiązany jest do codziennego monitorowania stanu zdrowia wszystkich uczestników zgrupowania ze szczególnym uwzględnieniem wywiadu w kierunku objawów mogących budzić podejrzenie zakażenia wirusem SARS CoV-2 (np. podwyższona temperatura, kaszel, katar, ból gardła, utrata smaku, węchu, zmęczenie, osłabienie, bóle mięśni, głowy, bóle w klatce piersiowej, duszność, biegunka, ból brzucha).

2.3. Koordynator zgrupowania zobowiązany jest do codziennego składania w recepcji Ośrodka *DZIENNEGO RAPORTU MONITORINGU STANU ZDROWIA UCZESTNIKÓW ZGRUPOWANIA* w formie pisemnej wg. wzoru COS, to jest informacji o stanie zdrowia wszystkich uczestników zgrupowania oraz braku objawów mogących budzić podejrzenie zakażenia wirusem SARS CoV-2. W przypadku stwierdzenia u uczestnika akcji szkoleniowej objawów mogących budzić

podejrzenie zakażenia wirusem SARS CoV-2, koordynator zobowiązany jest do natychmiastowego poinformowania o tym recepcji Ośrodka.

2.4. Koordynator zgrupowania niebędący lekarzem zobowiązany jest pozostawać w kontakcie z zespołem medycznym związku. W przypadku braku zespołu medycznego powinien kontaktować się z Centralnym Ośrodkiem Medycyny Sportowej.

2.5. Obowiązuje generalna zasada wpuszczenia na teren Ośrodka wyłącznie uczestników zgrupowania wcześniej zgłoszonych przez koordynatora zgrupowania do COS OPO. Informacja ta musi być przekazana drogą e-mail na adres wskazany koordynatorowi przez COS OPO.

2.6. Na wjeździe/wejściu do Ośrodka dokonywany będzie pomiar temperatury.

2.7. W czasie pobytu w. Ośrodku zalecane jest przestrzeganie ograniczenia nieuzasadnionego (rekreacyjnego) wychodzenia z Ośrodka oraz w trakcie pobytu poza Ośrodkiem ograniczenia kontaktów do koniecznych.

2.8. W Ośrodku obowiązuje generalna zasada zakrywania ust i nosa oraz dezynfekcja rąk, w momencie wejścia na każdy obiekt zamknięty.

2.9. Wszystkie wyjścia i powroty z Ośrodka uczestników zgrupowania będą rejestrowane. Koordynator zgrupowania zobowiązany jest zgłosić każde planowane wyjście i godzinę powrotu. Informacja musi ta być przekazana drogą e-mail na adres wskazany koordynatorowi przez COS OPO.

2.10. W trakcie pobytu w OPO przestrzegać zasad wyznaczonych przez dyrekcję COS – przede wszystkim przy wszystkich kontaktach z pracownikami COS-OPO zakrywać usta i nos.

2.11. Na terenie Ośrodka obowiązuje zasada ograniczenia w kontaktach z innymi zespołami szkoleniowymi oraz zawodniczkami i zawodnikami.

3. Zasady współpracy z personelem w COS OPO.

3.1. Obowiązuje generalna zasada ograniczenia kontaktu z personelem do koniecznego minimum i wyłącznie w sprawach, które są przedmiotem świadczonych usług.

3.2. Sprawy organizacyjne zgrupowania będą obsługiwane na poziomie koordynator zgrupowania – kierownik danego działu COS OPO.

3.3. W bezpośrednim kontakcie personel COS OPO – uczestnik zgrupowania, obowiązuje za każdym razem zasada zakrywania ust i nosa lub stosowanie przyłbic oraz zachowanie minimalnej odległości dwóch metrów.

3.4. Zalecane jest komunikowanie się za pomocą telefonów. Lista numerów telefonów poszczególnych działów Ośrodka znajduje się w każdym pokoju.

3.5. Personel COS będzie dążył do świadczenia dla Państwa usług w najlepszy możliwy sposób w panujących warunkach podwyższonych wymagań sanitarnych. Prosimy o wzajemne zrozumienie i współpracę.

4. Zakwaterowanie, wykwaterowanie.

4.1. Obowiązuje generalna zasada polegająca na ograniczeniu gromadzenia się uczestników zgrupowania w strefie recepcji/holl główny.

4.2. Bezpośredni kontakt w recepcji jest zastrzeżony wyłącznie do celu zakwaterowania i wykwaterowania (m.in. przekazanie kluczy) uczestników zgrupowania.

4.3. Powyższe jest realizowane przez 1 pracownika recepcji Ośrodka, i 1 osobę po stronie danego zgrupowania – koordynatora zgrupowania.

4.4. Wymagane od uczestników zgrupowań, i podpisane przez nich *„Oświadczenia osób przebywających w Centralnym Ośrodku Sportu"* kierownicy zgrupowań będą przekazywać pracownikowi recepcji COS OPO w momencie meldunku.

4.5. W przypadku załatwiania bieżących spraw zalecany jest kontakt telefoniczny. W każdym pokoju jest aparat telefoniczny i lista telefonów.

5. Pobyt w pokojach.

5.1. Uczestnicy zgrupowań Kadr Narodowych PZS zostaną zakwaterowani w dedykowanym wyłącznie dla nich budynku – internacie sportowym, lub jego wydzielonej części.

5.2. Uczestnicy zgrupowań zostaną zakwaterowani w pokojach zgodnie z otrzymanym planem zgrupowań.

5.3. Uczestnicy zgrupowań zostaną podzieleni na grupy.

5.4. Za proces rozmieszczenia odpowiada kierownik działu usług danego Ośrodka.

5.5. Ewentualne niezbędne awarie będą usuwane przez personel utrzymania technicznego w odpowiednim zabezpieczeniu ochronnym i bez obecności uczestnika zgrupowania.

5.6. COS OPO w internacie dedykowanym uczestnikom zgrupowań Kadr Narodowych PZS zapewni pomieszczenie/a będące IZOLATORIUM na wypadek wystąpienia u uczestników zgrupowania objawów mogących budzić podejrzenie COVID-19.

5.7. COS OPO w internatach dedykowanym pozostałym uczestnikom zgrupowań również zapewni pomieszczenie/a będące IZOLATORIUM na wypadek wystąpienia u uczestników zgrupowania objawów mogących budzić podejrzenie COVID-19.

5.8. W przypadku wystąpienia u uczestników zgrupowania ww. objawów, osoby te muszą bezzwłocznie przenieść się do izolatorium, a koordynator zgrupowania zobowiązany jest zorganizować transport w celu opuszczenia Ośrodka przez te osoby w ciągu 48 godzin od pojawienia się objawów. Zatajenie objawów może wiązać się z poniesieniem odpowiednich konsekwencji prawnych wskazanych w Pouczeniu znajdującym się pod „Oświadczeniami osób przebywających w Centralnym Ośrodku Sportu".

6. Żywienie.

6.1. Miejscem żywienia będą stołówki.

6.2. COS-OPO wyznaczy i oznakuje bezpieczne strefy na zewnątrz dla osób oczekujących na wejście na stołówkę.

6.3. Przed wejściem na stołówkę znajduje się informacja o maksymalnej liczbie gości przebywających na stołówce jednocześnie, zgodnie z wytycznymi GIS. Personel nie może przyjąć na teren stołówki więcej uczestników niż jest to określone.

6.4. Przed wejściem na stołówkę obowiązuje każdego uczestnika dezynfekcja rąk. COS-OPO zapewnia środki do dezynfekcji rąk przed wejściem i na terenie stołówki.

6.5. Przed wejściem na stołówkę dokonywany będzie pomiar temperatury.

6.6. Posiłki są przygotowywane przez personel COS wyposażony w jednorazowe rękawiczki oraz maseczki lub przyłbice zakrywające usta i nos, w pomieszczeniach kuchennych spełniających wymagania określone przez Państwową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną oraz zgodnie z przepisami ogólnymi w zakresie żywienia zbiorowego.

6.7. Poszczególne grupy treningowe muszą między sobą zachować bezpieczną odległość przed wejściem i na terenie stołówki, z wyłączeniem grup treningowych, które mają ze sobą bezpośredni kontakt.

6.8. Jadłospis wywieszany jest do informacji uczestników zgrupowania w widocznym miejscu przy pobraniu tac.

6.9. Jeśli zawodnik potrzebuje diety eliminacyjnej, podyktowanej względami medycznymi, musi zgłosić to do dietetyka koordynującego lub innej osoby odpowiedzialnej za łączność z kierownikiem działu żywienia COS-OPO. Dietetyk ma prawo odmówić przyznania diety eliminacyjnej, jeśli jest ona podyktowana innymi powodami niż medyczne.

7. Sposób wydawania posiłków.

7.1. Godziny wydawania posiłków będą określone w harmonogramach, opracowanych przez COS OPO. Obowiązuje generalna zasada, że w pierwszej kolejności uwzględniane są potrzeby uczestników zgrupowań Kadr Narodowych PZS . Ponadto w trakcie spożywania posiłków, uczestnicy tych zgrupowań PZS, mają stołówkę na wyłączność.

7.2. Proces wydawania posiłków koordynuje jedna osoba z personelu kuchni OPO, która jest obecna przez cały czas wydawania posiłków z zachowaniem bezpiecznej odległości od osób pobierających posiłki.

7.3. Po wejściu do stołówki uczestnik zgrupowania pobiera zdezynfekowaną wcześniej przez personel COS tacę oraz zdezynfekowany komplet sztućców i udaje się do lady, przy której wydawane są posiłki.

7.4. Podczas pobierania posiłków oraz w trakcie spożywania, uczestnicy i personel COS - OPO są obowiązani zachować bezpieczną odległość. Przy ladach wydawniczych nie przebywa więcej niż jedna grupa.

7.5. Ciąg wydawczy zabezpieczony jest płytą pleksi oddzielającą personel COS-OPO od uczestników.

7.6. Uczestnik zgrupowania przy ladzie dokonuje wyboru potraw, które znajdują się po stronie personelu w odpowiednich pojemnikach, a personel nakłada na talerz wybrane potrawy ciepłe, pieczywo, wędlinę, nabiał, warzywa, sałatki, owoce inne dodatki takie jak cukier, przyprawy.

7.7. Wydający posiłek personel Ośrodka wyposażony jest w jednorazowe rękawiczki oraz maseczki lub przyłbice zakrywające usta i nos.

7.8. Po pobraniu posiłku i napojów uczestnik zgrupowania udaje się do wyznaczonej strefy, gdzie wraz ze swoją grupą spożywa posiłek. Po zajęciu miejsca przy stole nie powinien wracać do strefy wydawania jedzenia, zwłaszcza jeśli przebywa tam już inna grupa, pobierająca posiłki.

7.9. Stoły nie posiadają obrusów, uczestnicy zgrupowania spożywają posiłki na tacach. Po zakończeniu jedzenia i opuszczeniu stołówki przez grupę, personel COS-OPO dezynfekuje stół zanim usiądzie do niego kolejna grupa. . O zdezynfekowaniu stołu informuje umieszczona na nim informacja.

7.10. Dopuszcza się, aby osoby z jednej grupy treningowej siadały przy jednym stole.

7.11. Uczestnicy zgrupowania są obowiązani nosić maseczki zakrywające nos i usta, aż do momentu, kiedy usiądą przy stole w celu spożycia posiłku. Po spożyciu posiłku należy ponownie nałożyć maseczkę w celu odniesienia tacy i opuszczenia stołówki.

7.12. Po zakończeniu posiłku uczestnicy zgrupowania udają się do strefy, w której pozostawiają tace i brudne naczynia, z zachowaniem ostrożności.

7.13. Woda butelkowana dla uczestników zgrupowania Kadr Narodowych PZS będzie przygotowana do pobrania, przy wyjściu ze stołówki w porze śniadania.

8. Obiekty sportowe zamknięte.

8.1. COS OPO sporządzi harmonogramy korzystania z poszczególnych obiektów. Harmonogramy będą uwzględniały czas treningu poszczególnych grup oraz czas potrzebny na przeprowadzenie dezynfekcji. Kierownik działu sportu COS OPO, będzie nadzorował przestrzegania harmonogramu przez każdą grupę treningową.

8.2. Godziny korzystania z obiektów sportowych zamkniętych będą określone w harmonogramach, opracowanych przez COS OPO. Obowiązuje generalna zasada, że w pierwszej kolejności uwzględniane są potrzeby uczestników zgrupowań Kadr Narodowych PZS. Poszczególne obiekty zamknięte będą udostępniane tym PZS na wyłączność zgodnie z harmonogramem.

8.3. Przed wejściem do każdego pomieszczenia, w których odbywać się będzie trening, zostanie umieszczona informacja o maksymalnej liczbie osób mogących jednocześnie przebywać w pomieszczeniu.

8.4. Pomieszczenia, w których odbywać się będzie trening, będą wietrzone i dezynfekowane po zakończeniu treningu każdej kolejnej grupy, a czas przerwy technicznej będzie przez Ośrodek określony i rejestrowany.

8.5. Przed wejściem na każdy obiekt i po wyjściu z niego obowiązuje każdego uczestnika dezynfekcja rąk w miejscu do tego przeznaczonym.

8.6. Każdy uczestnik ma obowiązek zdezynfekować sprzęt sportowy po jego użyciu.

9. Obiekty sportowe otwarte.

9.1. Po wejściu na obiekt należy zachować odległość 2 metrów od innych osób.

9.2. Godziny korzystania z obiektów sportowych otwartych będą określone w harmonogramach, opracowanych przez COS OPO. Obowiązuje generalna zasada, że w pierwszej kolejności uwzględniane są potrzeby uczestników zgrupowań Kadr Narodowych PZS. Poszczególne obiekty otwarte będą udostępniane tym uczestnikom na wyłączność, zgodnie z harmonogramem.

9.3. Przed wejściem na każdy obiekt i po wyjściu z niego obowiązuje każdego uczestnika dezynfekcja rąk.

10. Pływalnie.

10.1. Godziny korzystania z pływalni będą określone w harmonogramach, opracowanych, przez COS OPO. Obowiązuje generalna zasada, że w pierwszej kolejności uwzględniane są potrzeby uczestników zgrupowań Kadr Narodowych PZS. Pływalnie będą udostępniane tym uczestnikom na wyłączność, zgodnie z harmonogramem.

10.2. Przed wejściem na pływalnię i po wyjściu obowiązuje każdego uczestnika dezynfekcja rąk w miejscu do tego przeznaczonym.

10.3. Informacja o maksymalnej liczbie osób przebywających na pływalni widnieje przed wejściem na pływalnię.

11. Obiekty odnowy biologicznej.

11.1. Godziny korzystania z obiektów odnowy biologicznej będą określone w harmonogramach, opracowanych przez COS OPO. Obowiązuje generalna zasada, że w pierwszej kolejności uwzględniane są potrzeby uczestników zgrupowań Kadr Narodowych PZS. Poszczególne obiekty odnowy biologicznej będą udostępniane tym uczestnikom na wyłączność, zgodnie z harmonogramem.

11.2. Dostęp do zabiegów odnowy biologicznej będzie możliwy na podstawie harmonogramów stworzonych przez dany Ośrodek, w porozumieniu z fizjoterapeutami, lekarzami, koordynatorami zgrupowań.

11.3. Odnowa biologiczna będzie dostępna w sposób ograniczony, z zachowaniem godzinnej przerwy pomiędzy grupami na sprzątanie i dezynfekcje.

11.4. Liczebność grup określa regulamin działu odnowy biologicznej danego Ośrodka.

12. Fizjoterapia.

12.1. Dostęp do zabiegów fizykoterapii będzie możliwy na podstawie harmonogramów stworzonych przez dany Ośrodek, w porozumieniu z fizjoterapeutami, lekarzami, koordynatorami zgrupowań. Obowiązuje generalna zasada, że w pierwszej kolejności uwzględniane są potrzeby uczestników zgrupowań Kadr Narodowych PZS. Poszczególne zabiegi fizykoterapii będą realizowane w pomieszczeniach udostępnianych tym uczestnikom na wyłączność, zgodnie z harmonogramem.

13. Przemieszczanie się w zamkniętych przestrzeniach (ciągi, schody).

13.1. We wszystkich zamkniętych przestrzeniach obowiązuje zasada zasłonięcia ust i nosa oraz zachowanie odległości 2 metrów od innych osób.

14. Przemieszczanie się na otwartych przestrzeniach.

14.1. W celu prowadzenia treningu poza terenem Ośrodka, koordynator zgrupowania uzgodni z kierownikiem Działu Usług COS OPO datę oraz godziny wyjścia i powrotu uczestników zgrupowania.

15. Zasady higieny i prewencji osobistej Uczestników zgrupowania

15.1. Dezynfekuj oraz często myj ręce.
15.2. Nie podawaj dłoni na powitanie i pożegnanie.
15.3. Poza aktywnością sportową zasłaniaj usta i nos.
15.4. Nie dotykaj twarzy, nie dotykaj wierzchniej warstwy maski, nie zdejmuj maski z nosa.
15.5. Stosuj i wymagaj stosowania etykiety kaszlu i kichania.
15.6. Podczas przebywania poza Ośrodkiem: zachowuj odległość 2 m od osób trzecich, a przy bieganiu >3 m, nie korzystaj z transportu publicznego.

Opracował:

Wojciech Cofała – COS

dr n.med. Jarosław Krzywański - COMS

Zatwierdził:

Andrzej Kalinowski - COS

dr n.med. Hubert Krysztofiak - COMS