



وزارة شؤون الشباب والرياضة

Ministry of
Youth and Sport Affairs

عودة النشاط الرياضي الدليل الإرشادي

#التزم_بمسؤولية

عودة التدريبات الرياضية للاعبين والمدربين والموظفين

التواصل والتوعية



التعقيم والنظافة



ارشادات تحقيق التباعد
الاجتماعي



مقر المنشأة الرياضية



متابعة تنفيذ الاجراءات
الوقائية



الألعاب الرياضية



التعليمات الصحية



التعقيم والنظافة

- تعقيم المنشأة ومرافقها بالكامل يوميا بما في ذلك المعدات قبل الافتتاح وخلال حصص التدريب وبعد انتهاء ساعات العمل.
- إغلاق المنشأة لمدة 15 دقيقة ثلاث مرات يوميا للسماح للموظفين والعاملين بتعقيم وتنظيف الصالة والأجهزة الرياضية.
- إعطاء زمن كافٍ لا يقل عن عشرين دقيقة على الأقل بين الحجوزات للسماح بتنظيف وتعقيم جميع المعدات المشتركة ومنها المقاعد وذلك قبل إعادة الاستخدام.
- عدم استخدام المناديل المطهرة لمسح أكثر من سطح واحد.
- تعقيم دورات المياه بشكل كامل بعد كل استخدام.
- يجب غسل الأيدي بانتظام بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل
- يجب أن تضمن المرافق وجود مخزون كافٍ من الإمدادات الصحية مثل الصابون وورق التواليت ومعقم اليدين الذي لا يقل تركيز المادة الكحولية فيه عن (70%) طوال اليوم.



التعقيم والنظافة

- زيادة عدد سلال المهملات والتخلص من القمامة بصورة دورية، لاستيعاب الاستخدام المتزايد.
- الحرص على التهوية الجيدة في جميع الأماكن.
- إحضار الأدوات الشخصية (المناشف وجلسات اليوغا وفرشاة الأرضية وأحزمة الأوزان وسجادة الصلاة ... الخ) وعدم السماح بالمشاركة في الأدوات.
- استخدام الأبواب التي تعمل ذاتياً، وفي حال عدم توفرها يجب ترك الأبواب مفتوحة دوماً
- توفير الأدوات ذات الاستخدام الواحد في المنشأة الرياضية
- يجب تطهير باصات النقل يوميا قبل وبعد الانتقال الى المنشأة، ويفضل استخدام السيارة الخاصة.
- تطهير أدوات التحكم بعد كل استخدام ومنع مشاركتها بقدر الامكان.



مقر المنشأة الرياضية



- فحص درجة الحرارة قبل دخول المنشأة
- تحديد نقطة فحص عند مداخل المنشأة وقبل بدء النشاط الرياضي لقياس درجة الحرارة
- وتعبئة استمارة قبل الدخول والتي تجيب على أسئلة تغطي فترة ال 14 يوم السابقة
- يجب على أي شخص يعاني من الأمراض المزمنة ملئ استمارة اقرار بتحمل المسؤولية الكاملة قبل دخول المنشأة
- الزام المديرين والجهاز الفني والاداري والطبي و العاملين بارتداء الكمامة والقفاز أثناء العمل في المنشأة.
- عدم السماح لأي موظف يعاني من أعراض مرتبطة بـ COVID-19 بالعمل داخل المنشأة.
- الحفاظ على مسافة التباعد بما لا يقل عن مترين
- وضع علامات أرضية لضمان الحفاظ على التباعد في جميع الأوقات وتحديد حركة المرور في اتجاه واحد
- الحفاظ على مسافة لا تقل عن مترين بين جميع الأجهزة

مقر المنشأة الرياضية



- إعداد قائمة للحجوزات المسبقة للتمارين الرياضية وعدم السماح بإجراء أي تدريبات إن لم يكن هناك حجز مسبق ويجب عمل هذه الحجوزات في فترات زمنية متباعدة للسماح بتعقيم المعدات والمرافق.
- في حال قدوم الشخص قبل الموعد المحدد للتدريب يجب عليه الانتظار خارج المنشأة أو في سيارته الخاصة
- إزالة أي معدات مخزنة أو إضافية من أرضية التدريب
- عدم السماح بعقد الجلسات الاجتماعية والتشارك في الأكل والشرب
- عدم السماح باستخدام أجهزة تبريد الماء المشتركة
- غلق المرافق المشتركة مثل حمامات الاستحمام والساونا وغرف البخار وغرف التبديل (عدا دورات المياه) حتى أشعار آخر
- غلق وعدم استخدام أماكن الانتظار في المنشأة
- لا يسمح باستخدام الخزائن (لوكر)
- يمنع تأجير الأدوات والمعدات التي يجب ارتدائها
- في حال وجوب تأجير المعدات والأدوات نظراً لصعوبة الحصول عليها وامتلاكها، فيتم تعقيمها قبل وبعد استخدام كل شخص

مقر المنشأة الرياضية



- تعقيم الأجهزة الرياضية المشتركة قبل أن يتم استخدامها من قبل شخص آخر
- الحفاظ على مسافة لا تقل عن مترين بين أجهزة المشي وأجهزة اللياقة والدراجات الهوائية عالية الجهد
- من الممكن بيع عبوات الماء بأسعارها المعتادة لمرتادي المنشأة
- وضع خطة للخروج والطوارئ في حالة احتمال وجود مصابين أو ظهور أعراض على أحد المرتادين بفيروس كورونا (كوفيد - 19) في المنشأة
- استخدام آليات الدفع الإلكتروني وخدمات التسجيل الإلكتروني
- منع التزاحم في منطقة حوض السباحة بتقليل الطاقة الاستيعابية للمسبح وضمان مسافة تباعد لا تقل عن مترين.
- تطهير قوائم ابواب المرمى والكرات المستخدمة وذلك بشكل دوري بعد كل حصة تدريبية.
- منع المصافحة والعناق.
- التوجه الى المخارج مباشرة عند نهاية التمرين.

الألعاب الرياضية



الفروسية



تعقيم وتنظيف اللجام والسرّج قبل وبعد التدريب
يجب احضار الادوات والمعدات الشخصية وعدم
مشاركتها مع اي شخص
الحفاظ على مسافة التباعد

رياضة السيارات والدراجات النارية



تعقيم وتنظيف السيارة او الدراجة النارية او الكارت
قبل وبعد الاستخدام
لا يسمح بوجود شخص آخر غير المتسابق في
السيارة او على الدراجة النارية
يجب احضار الادوات والمعدات الشخصية وعدم
مشاركتها مع اي شخص
الحفاظ على مسافة التباعد

فنون القتال



يسمح بمزاولتها فردي (دون نزال مع لاعب آخر) وذلك
لصعوبة تطبيق التباعد بين اللاعبين

كرة القدم



20 لاعب كحد اقصى و5 مدربين يتم توزيعهم وفقاً
لذلك
تطهير الكرات بعد كل حصة تدريبية ويفضل
استخدام مجموعة جديدة
يجب ان يتم تجميع الكرات بواسطة الموظفين
المخصصين لذلك

الأنشطة المشمولة

- جميع الملاعب والصالات
- التدريبات في الملاعب والمساحات المفتوحة
- المسابح الرسمية والمعتمدة
- الحصص التدريبية في الصالات

الأنشطة الغير مسموح بها حالياً

- البطولات والمسابقات
- غرف الاستحمام وتبديل الملابس
- غرف البخار والسونا
- السبا (التدليك والمساج)
- الأندية الصحية واللياقة البدنية العامة والخاصة
- الأكاديميات الرياضية
- الصالات الرياضية للأطفال

ترك المسافة الكافية
لا تقل عن مترين



المدة الزمنية
90 دقيقة بحد اقصى



#التزم_بمسؤولية



الألعاب الرياضية



كرة السلة



6 لاعبين كحد أقصى مع مدرب يتم توزيعهم وفقاً لذلك

تطهير الكرات بعد كل حصة تدريبية ويفضل استخدام مجموعة جديدة

يجب ان يتم تجميع الكرات بواسطة الموظفين

كرة اليد



6 لاعبين كحد أقصى مع مدرب يتم توزيعهم وفقاً لذلك

تطهير الكرات بعد كل حصة تدريبية ويفضل استخدام مجموعة جديدة

يجب ان يتم تجميع الكرات بواسطة الموظفين المخصصين لذلك

كرة الطائرة



6 لاعبين كحد أقصى مع مدرب يتم توزيعهم وفقاً لذلك

تطهير الكرات بعد كل حصة تدريبية ويفضل استخدام مجموعة جديدة

يجب ان يتم تجميع الكرات بواسطة الموظفين المخصصين لذلك

الرجبي



يسمح بالتدريب الجماعي بحد أقصى 10 مشاركين في الحصة التدريبية بما في ذلك المدربين

يجب على اللاعبين إحضار معداتهم الخاصة

الأنشطة المشمولة

- جميع الملاعب والصالات
- التدريبات في الملاعب والمساحات المفتوحة
- المسابح الرسمية والمعتمدة
- الحصص التدريبية في الصالات

الأنشطة الغير مسموح بها حالياً

- البطولات والمسابقات
- غرف الاستحمام وتبديل الملابس
- غرف البخار والسونا
- السبا (التدليك والمساج)
- الأندية الصحية واللياقة البدنية العامة والخاصة
- الأكاديميات الرياضية
- الصالات الرياضية للأطفال

ترك المسافة الكافية
لا تقل عن مترين



المدة الزمنية
90 دقيقة بحد أقصى



الألعاب الرياضية



الدراجات الهوائية والجري



ارتداء الكمامات أثناء ممارسة نشاط خفيف أو متوسط الشدة، ولكن يمكن خفضها أو خلعها أثناء التدريبات القوية أو الجري

مارس الرياضة بشكل فردي وفي أوقات مختلفة خلال اليوم.

يسمح بالتدريب الجماعي بحد أقصى 5 أعضاء لكل مجموعة ولكن لا يتم تشجيعه

السباحة



أن تكون المسارات المخصصة للتدريب محققة للتباعد

يسمح بالتدريب الجماعي بحد أقصى شخص واحد في كل حارة.

منع استخدام المخازن (لوكر) وغرف الاستحمام وتبديل الملابس.

يجب على السباحين إحضار معداتهم الخاصة.

الكريكت



يسمح بالتدريب الجماعي على ألا يزيد عدد المشاركين في الحصة التدريبية عن 8 أشخاص.

يسمح بعمل شبكات للتدريب على ألا يزيد عن 6 لاعبين لكل شبكة

يجب على اللاعبين إحضار معداتهم الخاصة معهم

الأنشطة المشمولة

- جميع الملاعب والصالات
- التدريبات في الملاعب والمساحات المفتوحة
- المسابح الرسمية والمعتمدة
- الحصص التدريبية في الصالات

الأنشطة الغير مسموح بها حالياً

- البطولات والمسابقات
- غرف الاستحمام وتبديل الملابس
- غرف البخار والسونا
- السبا (التدليك والمساج)
- الأندية الصحية واللياقة البدنية العامة والخاصة
- الأكاديميات الرياضية
- الصالات الرياضية للأطفال

ترك المسافة الكافية
لا تقل عن مترين



المدة الزمنية
90 دقيقة بحد أقصى



الألعاب الرياضية



الجولف



يسمح بعدد 3 لاعبين وقت الانطلاق فقط، وتكون أوقات الانطلاق كل 10 دقائق.

منع تشغيل قاطرات الحقائب وعلى اللاعبين وضع حقائبهم الخاصة على عربات الجولف.

لا يسمح بوجود شخص آخر غير اللاعب عند استخدام عربات الجولف.

إذا كانت حقيبة اللاعب في مخزن النادي، فسيجمعها له موظفو المكان نيابة عنه

إزالة العلامات الأرضية أو الأعلام أو علامة المخبأ تكون فقط من خلال الموظفين المعنيين

يجب على اللاعبين توفير كرات الجولف الخاصة بهم وتكون فقط من خلال الموظفين

الشطرنج



المشاركة في الدورات التدريبية والبطولات الرسمية التي ستقام على الانترنت - عن بعد

البلياردو والسنوكر



تقليص عدد اللاعبين الى 2 فقط

وضع مطهر على طاولة البلياردو او بجانبها

تطهير اليدين عند لمس الكرة

الحفاظ على مسافة التباعد

الأنشطة المشمولة

- جميع الملاعب والصالات
- التدريبات في الملاعب والمساحات المفتوحة
- المسابح الرسمية والمعتمدة
- الحصص التدريبية في الصالات

الأنشطة الغير مسموح بها حالياً

- البطولات والمسابقات
- غرف الاستحمام وتبديل الملابس
- غرف البخار والسونا
- السبا (التدليك والمساج)
- الأندية الصحية واللياقة البدنية العامة والخاصة
- الأكاديميات الرياضية
- الصالات الرياضية للأطفال

ترك المسافة الكافية
لا تقل عن مترين



المدة الزمنية
90 دقيقة بحد اقصى



الألعاب الرياضية



كرة المضرب:

يجب تنظيف المعدات باستمرار، بما في ذلك المضارب والأقماع المستهدفة والكرات وأدوات رمي الكرة والطاولات والزجاج المحيط وما إلى ذلك.

يفضل استخدام مجموعة جديدة من الكرات بعد كل تدريب أو حصة تدريبية.

أثناء التدريب: يجب أن يكون لكل من اللاعبين أدوات خاصة بهم ومخططات تعليمية لتجنب المشاركة مع اللاعبين الآخرين.

يفضل استخدام آلة أو جهاز رمي الكرة لإعطاء الدروس مع تجنب لمس الكرة.

تعقيم الأنايب و سلال الكرات بعد الاستخدام.

التنس الأرضي

4 لاعبين كحد أقصى مع مدرب

تنس الطاولة

لاعب واحد كحد أقصى مع مدرب

الريشة الطائرة

4 لاعبين كحد أقصى مع مدرب

الاسكواش

الممارسة بشكل فردي
زيادة تهوية غرفة اللعب
تطهير الجدران والادوات باستمرار

الأنشطة المشمولة

- جميع الملاعب والصالات
- التدريبات في الملاعب والمساحات المفتوحة
- المسابح الرسمية والمعتمدة
- الحصص التدريبية في الصالات

الأنشطة الغير مسموح بها حالياً

- البطولات والمسابقات
- غرف الاستحمام وتبديل الملابس
- غرف البخار والسونا
- السبا (التدليك والمساج)
- الأندية الصحية واللياقة البدنية العامة والخاصة
- الأكاديميات الرياضية
- الصالات الرياضية للأطفال

ترك المسافة الكافية
لا تقل عن مترين

المدة الزمنية
90 دقيقة بحد أقصى

التعليمات الصحية



- استخدام مقياس الحرارة للتحقق من درجة حرارة الموظفين والرياضيين قبل أي استخدام للمرافق.
- تحميل تطبيق "Be Aware" وسيتم رفض الدخول للمنشأة للأشخاص الذين لا يقومون بذلك.
- يجب على أي رياضي أو موظف بدرجة حرارة 37.5 درجة مئوية أو أعلى المغادرة والاتصال فوراً بـ 444
- الإبلاغ عن أي حالة يشتبه بإصابتها واتخاذ ما يلزم
- تجهيز غرفة عزل للحالات المشتبه بها
- متابعة الحالة الصحية للعاملين والممارسين الرياضيين وتسجيل حالتهم الصحية في سجل مخصص
- في حال تسجيل حالة مؤكدة يجب تطبيق البروتوكولات المعتمدة من قبل الفريق الطبي للتصدي لفيروس كورونا.
- التعاون مع وزارة الصحة في عملية رصد الحالات المخالطة للحالة المؤكدة لكي يتم تطبيق إجراءات الفريق الطبي للتصدي لفيروس كورونا.



التواصل والتوعية



نشر الملصقات التوعوية في المنشأة وعلى الباصات بعدة لغات على ان تشمل ما يلي:

- طرق انتشار المرض والوقاية منه.
- اتباع آداب العطاس والسعال (استخدام المناديل الورقية وكيفية لتخلص منها، استخدام المرفق عن طريق ثني الذراع)
- نشر التوعية بأعراض المرض وضرورة الإفصاح عنه والالتزام بما تستوجبه الإجراءات المتبعة.
- التوعية بغسل الأيدي وتجنب لمس العينين والأنف والفم قبل غسل اليدين والحث على الاهتمام بالنظافة الشخصية والرعاية الصحية.



ارشادات تحقيق التباعد

وضع ملصقات التباعد على الارضيات وتوضيح مكان الوقوف
في الاماكن التالية:

- قبل المدخل الرئيسي للمنشأة الرياضية عند الانتظار للكشف في نقطة الفحص.
- عند الدخول إلى دورات المياه
- قاعة المحاضرات
- عند التدريب في قاعات حصص اللياقة
- غرف المؤتمرات الصحفية
- الأماكن المخصصة لعقد اللقاءات التلفزيونية للرياضيين
- المصاعد
- عند دكة البدلاء - استراحة الرياضيين

ارشادات التباعد داخل المنشأة

- تقليل الطاقة الاستيعابية في المنشأة الرياضية بشكل عام ومرافقها بشكل خاص.
- الحد من عدد الأشخاص المستخدمين للمصاعد إن وجدت.
- اتباع الاشتراطات الخاصة بتطبيق الاشتراطات الصحية في المناطق المخصصة للصلاة.
- منع الأطفال من دخول المنشآت الرياضية.
- منع التجمع عند مواقف السيارات أو عند مداخل المنشآت الرياضية أو مرافقها.
- يفضل إيقاف اللقاءات الصحفية والإعلامية وحصرها عبر وسائل التقنية أو تطبيق مبدأ التباعد أثناء هذه اللقاءات.
- تطبيق التباعد أثناء الجلوس في دكة البدلاء أثناء التدريبات وتقليل الأطقم الفنية والصحية والرياضية.



متابعة تنفيذ الاجراءات الوقائية



● تخصيص مشرف من قبل كل اتحاد ونادي ليكون نقطة التواصل مع وزارة

شؤون الشباب والرياضة

● مهمة المشرف التأكد من تنفيذ البروتوكول الخاص بالأنشطة الرياضية.

● مهمة المشرف التأكد من توفر جميع الاشتراطات في المنشأة الرياضية.

● يحتفظ المشرف بجميع السجلات اليومية والاستمارات ونتائج الفحوصات

● تدريب المسؤولين عن نقاط الفحص على الطريقة الصحيحة لاستخدام جهاز

قياس درجة الحرارة.

● وجود حراس أمن أو مشرفين في مداخل المنشأة الرياضية لمنع أي تجمعات

أو دخول غير المصرح لهم.

استئناف الدوريات المحلية

التعقيم والنظافة



وقت الاحماء قبل المباراة



وقت المباراة



التعقيم والنظافة



- منع الحضور الجماهيري
- استخدام مقياس الحرارة للتحقق من درجة حرارة اللاعبين والمدربين والطاقم الطبي والإداريين والحكام قبل الدخول للمنشأة التي ستقام عليها المباراة.
- يجب على أي شخص بدرجة حرارة 37.5 درجة مئوية أو أعلى مغادرة المبنى فوراً والاتصال بـ 444.
- منع أي شخص يعاني من أعراض COVID-19 من دخول مرافق المنشأة.
- تعقيم وتنظيف مرافق المنشأة قبل وبعد إقامة المباراة المقررة.
- تنظيف وتعقيم غرف تبديل الملابس والحمامات قبل وبعد إقامة المباراة المحددة.
- الحفاظ على مسافة لا تقل عن مترين في جميع مرافق المنشأة بما فيها غرف تغيير الملابس.

التعقيم والنظافة



- إيقاف اللقاءات الصحفية والإعلامية وحصر لقاءات اللاعبين والمدربين عبر وسائل التقنية أو تطبيق التباعد أثناء اللقاء الصحفي.
- تطبيق التباعد في الجلوس بدكة البدلاء أثناء المباريات مع تقليل أعداد الأطقم الفنية والطبية والرياضية.
- على الممارس الرياضي تقليل الاحتكاك مع زملائه في المجموعة والابتعاد عن التجمعات داخل المنشأة.
- منع التجمع عند مواقف السيارات أو أمام مداخل المنشآت الرياضية.
- يفضل إغلاق المناطق المخصصة للصلاة أو اتباع البروتوكولات الخاصة بتطبيق الاشتراطات الصحية فيما يخص المساجد.

وقت الاحماء قبل المباراة



● تطهير أدوات التحكم مثل الراية، الصافرة، والكروت وغيرها بعد كل استخدام

ومنع مشاركتها بقدر الإمكان

● تطهير أرضيات الملاعب ذات الأسطح غير العشبية مثل مضمار الجري ولوحات

الإعلانات

● تطهير قوائم أبواب المرمى، وألكرات المستخدمة وذلك بشكل دوري بين

الشوطين وبعد كل مباراة.

● على المدربين والجهاز الإداري والطبي لبس الكمامة طوال الوقت.

وقت المباراة



- تخصيص مدخل خاص لكل فريق أو تنظيم الدخول بشكل متباعد
- منع التزاحم في ممرات دخول الملعب، وغرفة الملابس، ودورات المياه
- تقليل عدد الأعضاء في كل فريق مثل الإداريين، والفنيين
- تقليل عدد المصورين وتحقيق التباعد في مواقعهم
- تخصيص مساحة لا تقل عن مترين لكل مصور بما يضمن التباعد بينهم.
- تخصيص عمال نظافة لتطهير الأماكن التي يكثر فيها التلامس مثل قوائم المرمى، ومقاعد البدلاء، وأجهزة حكام الفار وتطهيرها بشكل مستمر
- إلزام القائمين على جمع الكرات بلبس الكمامات بشكل دائم وتطهير الأيدي عند لمس الكرة



وقت المباراة



● منع المصافحة والعناق قبل المباراة، وعند الاحتفال بتسجيل الأهداف، وبعد

انتهاء المباراة.

● منع تبادل قمصان اللاعبين مع بعضهم البعض بعد نهاية المباريات.

● يجب على الطاقم الفني والإداري واللاعبين الاحتياطين الالتزام بلبس

الكمامات والحفاظ على مسافة آمنة لا تقل عن مترين و هم على

كراسي الاحتياط خلال المباراة

● الحفاظ على المسافة الآمنة أثناء التقاط الصور قبل بدء المباراة.

