



SYSTEM BEZPIECZEŃSTWA SANITARNEGO  
ZABEZPIECZAJĄCEGO PRZED ZAKAŻENIEM COVID-19  
W CENTRALNYM OŚRODKU SPORTU

Centralny Ośrodek Sportu  
w Warszawie  
Ul. Łazienkowska 6a  
00-449 Warszawa

**OGÓLNE ZASADY POBYTU NA ZGRUPOWANIACH POLSKICH ZWIĄZKÓW  
SPORTOWYCH W OŚRODKACH PRZYGOTOWAŃ OLIMPIJSKICH  
CENTRALNEGO OŚRODKA SPORTU W OKRESIE EPIDEMII COVID-19**

obowiązuje od	08-05-2020 r.
znak dokumentu	SBS.OZ.01

## ZASADY POSTĘPOWANIA

Niżej wymienione zasady postępowania są dodatkowymi wymogami, do Regulaminów pobytu obowiązujących w Ośrodkach Przygotowań Olimpijskich. W przypadkach zapisów rozbieżnych obowiązuje zasada wyrażona w niniejszym dokumencie.

Zostają one wprowadzone w celu ograniczenia ryzyka zakażenia koronawirusem i wystąpienia choroby COVID-19 u Uczestników zgrupowań oraz personelu COS OPO.

Poszczególne Ośrodki przygotowują 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, trenerów, kierowników wyszkolenia, lekarzy, fizjoterapeutów itd.; od wjazdu na teren Ośrodka do jego opuszczenia.

### 1. Wjazd na zamknięty teren Ośrodka

- 1.1. Tylko osoby spełniające wymagania Departamentu Sportu Wyczynowego, Centralnego Ośrodka Medycyny Sportowej oraz danego PZS, które zostały zgłoszone do COS-OPO, będą mogły, w określonym terminie, wejść na teren Ośrodka i opuścić jego teren.
- 1.2. Wyjątkowo opuścić teren Ośrodka będzie można w sytuacji koniecznej (np. wyjazd do szpitala), lub po otrzymaniu przez COS OPO od kierownika wyszkolenia decyzji, o zakończeniu pobytu danej osoby. Upoważnione służby ochrony obiektu będą weryfikowały osoby, które przekraczają teren Ośrodka.
- 1.3. Wjazd na teren OPO będzie realizowany według harmonogramu godzinowego. Wymagana jest dyscyplina PZS i grup treningowych w przyjeździe, tak aby zapewnić izolację jednej grupy od drugiej. Dyrektor wyszkolenia PZS musi uzgodnić z Dyrektorem OPO datę oraz godzinę/y przyjazdu Uczestników zgrupowania do Ośrodka. Uczestnik zgrupowania, który przybędzie do Ośrodka poza uzgodnionym terminem nie zostanie wpuszczony do Ośrodka.
- 1.4. Wszystkich Uczestników zgrupowania obowiązuje zakaz opuszczania terenu Ośrodka do czasu zakończenia zgrupowania zgodnie ze zgłoszeniem. Opuszczenie terenu Ośrodka przed zaplanowanym terminem jest równoznaczne z zakończeniem pobytu w Ośrodku. Osoba taka nie zostanie wpuszczona na teren Ośrodka w celu kontynuowania pobytu na zgrupowaniu.

### 2. Pomiar temperatury, ocena medyczna.

- 2.1. Zaraz po wjeździe na teren Ośrodka Uczestnicy zgrupowania pojedynczo udają się do, wyznaczonego w tym celu, punktu medycznego, gdzie nastąpi pomiar temperatury, oraz ocena medyczna przeprowadzona przez lekarza COMS. Następnie Uczestnicy pojedynczo udają się do pojazdu transportu sanitarnego w którym zostanie pobrany wymaz do badań.

### 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 kierownik zgrupowania – dyrektor COS OPO.
- 3.3. W bezpośrednim kontakcie personel COS OPO – Uczestnik zgrupowania obowiązuje, za każdym razem: personel COS: noszenie maseczek ochronnych lub przyłbic oraz rękawiczek ochronnych, a w przypadku Uczestników zgrupowania maseczek i rękawiczek ochronnych, oraz unikania bezpośredniego dotyku, zachowania minimalnej odległości 2 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 podwyższonego reżimu bezpieczeństwa. Jednocześnie prosimy o zrozumienie, że liczba personelu Ośrodka dla Państwa bezpieczeństwa została ograniczona do niezbędnego minimum. Prosimy o wzajemne zrozumienie i współpracę.

#### **4. Zakwaterowanie, wykwaterowanie.**

- 4.1. Obowiązuje zasada: bezpośredni kontakt w recepcji jest zastrzeżony wyłącznie do celu zakwaterowania i wykwaterowania (m.in. przekazanie kluczy) Uczestników zgrupowania.
- 4.2. Powyższe jest realizowane przez 1 pracownika recepcji Ośrodka, i 1 osobę po stronie danego zgrupowania – kierownika zgrupowania.
- 4.3. Przed zameldowaniem i przed wymeldowaniem kierownik zgrupowania zobowiązany jest dezynfekować dłonie.
- 4.4. Lamy recepcji będą wyposażone w zabezpieczenia z płyty z pleksi. Kierownik zgrupowania powinien przestrzegać bezpiecznej odległości od lady recepcji minimum 2 metry, oraz zachować bezpieczną odległość od innej osoby stojącej w kolejce.
- 4.5. Kontakt Uczestnika zgrupowania z personelem recepcji, którego celem jest obsługa i załatwianie bieżących spraw, możliwy jest tylko i wyłącznie drogą telefoniczną. W każdym pokoju jest aparat telefoniczny i lista telefonów.

#### **5. Pobyty w pokojach.**

- 5.1. Uczestnicy zgrupowań zostają zakwaterowani w pokojach oddzielnie każda osoba.
- 5.2. Uczestnicy zgrupowań zostaną podzieleni przez COMS na grupy treningowe.
- 5.3. Poszczególne grupy treningowe zostaną zakwaterowane w taki sposób, żeby uzyskać maksymalne ich rozproszenie na terenie Internatu sportowego.
- 5.4. Za proces rozmieszczenia odpowiada kierownik działu usług danego Ośrodka.
- 5.5. Obowiązuje zakaz wchodzenia do obcych pokoi.
- 5.6. Obowiązuje całkowity zakaz wprowadzania na teren Ośrodka zwierząt.
- 5.7. Obowiązuje całkowity zakaz wprowadzania na teren Ośrodka innych osób: rodziny, znajomych.
- 5.8. Obowiązuje całkowity zakaz zamawiania i dostarczania na teren Ośrodka posiłków.
- 5.9. Odbiór poczty i paczek przez Uczestnika zgrupowania możliwy jest w recepcji po 24 godzinnej kwarantannie. Informacja o możliwości odbioru zostanie przekazana Uczestnikowi zgrupowania telefonicznie.
- 5.10. Przez pierwsze dwa tygodnie pobytu Uczestnik zgrupowania będzie zobowiązany do samodzielnego sprzątnięcia pokoju. W miejscach zakwaterowania każdej z grup sportowych COS OPO udostępni pomieszczenie, w którym będzie dostępny sprzęt do sprzątnięcia, środki chemiczne, kosmetyczne oraz ręczniki. Pracownik COS OPO będzie na bieżąco uzupełniał ww. materiały.
- 5.11. W przypadku osób niepełnosprawnych, i konieczności zapewnienia sprzątnięcia pokoi, sprzątnięcie odbywać się będzie według harmonogramu realizowanego przez pracownika COS OPO w odpowiednim zabezpieczeniu ochronnym i bez obecności Uczestnika zgrupowania.
- 5.12. Ośrodek sporządzi harmonogram wg, którego Uczestnik zgrupowania będzie mógł skorzystać z pomieszczenia pralni.
- 5.13. Ewentualne niezbędne awarie będą usuwane przez personel utrzymania technicznego w odpowiednim zabezpieczeniu ochronnym i bez obecności Uczestnika Zgrupowania.

#### **6. Żywnienie.**

##### **Zasady opracowane przez Centralny Ośrodek Medycyny Sportowej.**

- 6.1. Miejscem żywienia będą stołówki.
- 6.2. Posiłki są przygotowywane przez personel COS wyposażony w jednorazowe rękawiczki oraz maseczki zakrywające usta i nos, w pomieszczeniach kuchennych spełniających wymagania określone przez Państwową Stację Sanitarno- Epidemiologiczną oraz zgodnie z przepisami ogólnymi w zakresie żywienia zbiorowego.
- 6.3. Jeśli zawodnik potrzebuje diety eliminacyjnej musi zgłosić to do dietetyka koordynującego lub innej osoby odpowiedzialnej za łączność z personelem przygotowującym dania. Dietetyk ma prawo odmówić przyznania diety eliminacyjnej, jeśli jest ona podyktowana innymi powodami niż medyczne.
- 6.4. Przed wejściem na stołówkę obowiązuje dezynfekcja rąk.

### **6.5. Sposób wydawania posiłków.**

- a. 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.
- b. Kuchnia wydaje jednorazowo tylko taką ilość posiłków, ilu zawodników z danej grupy akurat przebywa na stołówce.
- c. Jadłospis wywieszany jest do informacji Uczestników zgrupowania w widocznym miejscu przy pobraniu tac.
- d. Po wejściu na teren stołówki, należy pobrać w oznaczonym miejscu zdezynfekowaną przez personel COS tacę.
- e. Komplet sztućców (widelec, łyżka, nóż + mała łyżeczka do śniadania i kolacji) oraz kubek do ciepłych napojów (śniadanie i kolacja) wydawane są w osobnym opakowaniu razem z daniem głównym.
- f. W celu ograniczenia kontaktu, personel kuchenny wyposażony w strój ochronny (maseczki, przyłbice, rękawiczki jednorazowe, nakrycie głowy, strój gastronomiczny) będzie wydawać posiłki przy ladzie wydawczej, która zostanie zabezpieczona osłoną z pleksi.
- g. Uczestnik zgrupowania przy ladzie dokonuje wyboru potraw, które znajdują się po stronie personelu w odpowiednich pojemnikach, a personel nałoży wybrane potrawy na talerz i wyda Uczestnikowi.
- h. W koszach na pieczywo ułożone są gotowe do pobrania przez zawodników porcje pieczywa (razowe/ białe/ bułki grahamki), poporcjowane w foliowe woreczki.
- i. Automat z kawą oraz pojedyncze torebki z herbatą są udostępnione w strefie gorących napojów.
- j. Dla Uczestników zgrupowania będą dostępne przekąski, w jednorazowych opakowaniach, gotowych do wyniesienia ze stołówki i możliwych do spożycia w pokojach, poza godzinami posiłków.
- k. Jednorazowo na stołówce nie mogą przebywać więcej niż 4 grupy treningowe, które są rozmieszczone w 4 rogach stołówki, z zachowaniem odpowiedniej odległości; proces wejścia i wyjścia ze stołówki oraz przemieszczania się grup w obrębie stołówki koordynuje osoba wskazana w punkcie 6.5 a.
- l. Uczestnicy zgrupowania pobierają dania grupą z zachowaniem odstępów 2 m, przy ladach wydawniczych nie przebywa więcej niż jedna grupa.
- m. Grupy wpuszczane są na stołówkę co 15 min., jednak następna grupa nie może zostać wpuszczona, jeśli na stołówce są już 4 inne grupy. Proces przemieszczanie grup koordynuje osoba wskazana w punkcie 6.5 a. Będzie sporządzony harmonogram spożywania posiłków, uwzględniając 30 min. na zjedzenie posiłku dla każdej z grup.
- n. Grupa, która zakończyła posiłek odnosi naczynia na tacach do miejsca odbioru przez personel kuchenny. Zostawia tace z naczyniami na przygotowanych do tego stalowych stelażach i opuszcza stołówkę wyjściem (jeśli jest to możliwe oddzielnym niż wejście). Tace są przekazywane do pomieszczeń kuchennych bez kontaktu z personelem kuchennym.
- o. Uczestnicy zgrupowania są obowiązani nosić maseczki zakrywające nos i usta oraz rękawiczki 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.
- p. Stoły nie posiadają obrusów, na stole ustawione są środki dezynfekujące. Zawodnicy spożywają posiłki na tacach, a kolejna grupa ma obowiązek zdezynfekowania swojego stołu poprzez przetarcie blatu środkiem dezynfekującym, zgodnie z instrukcją dostępną na blacie stołu (kartka zalaminowana lub w koszulce, przyklejone do blatu lub ściany)
- q. W przypadku, kiedy zawodnik nie może stawić się na posiłek o ustalonej dla jego grupy porze ustala to z osobą wskazaną w punkcie 6.5 a.

### **7. Obiekty sportowe zamknięte.**

- 7.1. 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 korzystania przez każdą grupę treningową.
- 7.2. Przed wejściem do każdego pomieszczenia, w których odbywać się będzie trening, zostanie umieszczona informacja o maksymalnej liczbie osób mogących jednocześnie przebywać w pomieszczeniu.

- 7.3. 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.
- 7.4. Przed wejściem na każdy obiekt i po wyjściu obowiązuje każdego Uczestnika dezynfekcja rąk w miejscu do tego przeznaczonym.
- 7.5. Każdy Uczestnik ma obowiązek zdezynfekować sprzęt sportowy po jego użyciu.

## **8. Obiekty sportowe otwarte.**

- 8.1. Po wejściu na obiekt należy zachować odległość 2 metrów od innych osób.
- 8.2. Przed wejściem na każdy obiekt i po wyjściu obowiązuje każdego Uczestnika dezynfekcja rąk.

## **9. Pływalnie.**

- 9.1. Przed wejściem na pływalnię i po wyjściu obowiązuje każdego Uczestnika dezynfekcja rąk w miejscu do tego przeznaczonym.
- 9.2. Na terenie pływalni może przebywać jednocześnie 6 zawodników + 2 osoby sztabu szkoleniowego.
- 9.3. Na pływalni nie będą dostępne szatnie, prysznice, będą dostępne toalety.
- 9.4. Każdy uczestnik zgrupowania, który będzie korzystał z pływalni wychodzi ze swojego pokoju przebrany w szlafroku, i wraca do swojego pokoju w celu umycia i przebrania.
- 9.5. W celu zapewnienia bezpieczeństwa, niektóre usługi na pływalni mogą być niedostępne.

## **10. Obiekty odnowy biologicznej.**

- 10.1. W pierwszym etapie uruchomienia Ośrodków odnowa biologiczna będzie wyłączona z użytkowania.

## **11. Fizjoterapia.**

- 11.1. W pierwszym etapie uruchomienia Ośrodków zabiegi fizjoterapeutyczne świadczone przez Ośrodek będą niedostępne.
- 11.2. COS OPO w celu umożliwienia prowadzenia fizjoterapii udostępni oddzielne pomieszczenia w miejscach zakwaterowania Uczestników zgrupowania.

## **12. Przemieszczanie się w zamkniętych przestrzeniach (ciąg, schody).**

- 12.1. Będą obowiązywały zasady poruszania się po obiektach zamkniętych, w taki sposób żeby drogi komunikacyjne każdej grupy nie krzyżowały się.
- 12.2. We wszystkich ciągach komunikacyjnych zamkniętych, na klatkach schodowych obowiązuje zastrzeżenie twarzy maseczką oraz zachowanie odległości 2 metrów od kolejnej osoby.
- 12.3. Windy zostaną udostępnione wyłącznie osobom niepełnosprawnym, poruszającym się na wózkach, po telefonicznym zgłoszeniu personelowi recepcji.
- 12.4. W przestrzeniach ogólnodostępnych zostaną udostępnione wybrane łazienki, które zostaną w sposób czytelny oznakowane.

## **13. Przemieszczanie się na otwartych przestrzeniach.**

- 13.1. Będą obowiązywały zasady poruszania się po obiektach zamkniętych, w taki sposób żeby drogi komunikacyjne każdej grupy nie krzyżowały się.
- 13.2. We wszystkich ciągach komunikacyjnych otwartych obowiązuje zastrzeżenie twarzy maseczką oraz zachowanie odległości 2 metry od kolejnej osoby.
- 13.3. Obowiązuje zakaz wychodzenia poza ogrodzony teren Ośrodka.
- 13.4. W celu prowadzenia treningu poza terenem Ośrodka kierownik zgrupowania uzgodni z Dyrektorem OPO datę oraz godziny wyjścia i powrotu Uczestników zgrupowania.

## **14. Procedury medyczne.**

- 14.1. Wszyscy Uczestnicy zgrupowań zobowiązani są do przestrzegania i stosowania się do procedur medycznych stworzonych przez COMS.