

اقدامات پیشگیری از عفونت



اگر مریض هستید یا علائم عفونت تنفسی دارید در خانه بمانید رختکن ها، حمام ها و اتاق بدنسازی بسته میباشد در حال حاضر تمامی توالت ها بسته میباشد. اما باز خواهد شد فقط برای شستن مداوم دستهایتان

قبل از شروع تمرین

در مکان و زمان از قبل تعیین شده حضور یابید همیشه باید از دیگران یک متر فاصله داشته باشید از خانه با لباس ورزشی مناسب به تمرین بیایید دستهایتان را بشویید

بعد از اتمام تمرین

پس از پایان فعالیت وسایل معمول مانند توپ، تشک، بالش و غیره را بشویید بلافاصله پس از پایان تمرین، باشگاه را ترک کنید دستهایتان را بشویید

در هنگام تمرین

حد اکثر ۲۰ نفر با رعایت فاصله ۱ متر از همدیگر میتوانند در یک گروه تمرین کنند دستهایتان را به صورت خود نزنید هنگام تغییر فعالیت یا تجهیزات تمرین، دستهایتان را بشویید دستهایتان را بعد از مراجعه به توالت و عطسه کردن بشویید در طول تمرین از تف کردن خودداری کنید از اشتراک نوشیدنی و غذا با دیگران خودداری کنید

تجهیزات مشترک

تا زمانی که نکات بهداشتی بالا رعایت شود، توپ و سایر تجهیزات را می توان بلافاصله توسط افراد دیگر استفاده کرد

وسایلی که در تماس نزدیک با صورت و دست ها باشد، مانند کلاه ایمنی و دستکش باید محدود شود و بین استفاده افراد مختلف ضد عفونی گردد

خوب توجه داشته باشید

فدراسیون های ویژه نیز دستورالعمل های مخصوص به ورزش خود را دارند. ما از همه می خواهیم تا از آنها استفاده کنند



NORGES
IDRETTSFORBUND
Oslo Idrettskrets

