

# التدابير الوقائية لنشاطات الأطفال والشباب



إذا كنت مريضًا ، أو لديك أعراض عدوى تنفسية، فابق في المنزل

## نظافة اليدين وعادات العطاس

اجر تنظيف يديك بانتظام، على سبيل المثال قبل وبعد التمرين  
بعد استخدام المعدات العامة التي يتم لمسها بالأيادي بشكل متكرر  
عندما تكون يديك وسخة بشكل واضح  
بعد زيارة المراحيض  
بعد السعال / العطاس في اليدين  
قبل وجبات الاكل

## استخدام المعدات العامة المشتركة

طالما يتم اتباع نصائح النظافة أعلاه ، يمكن استخدام الكرات / المعدات على الفور من قبل أشخاص آخرين.

المعدات التي تكون على اتصال وثيق بالوجه واليدين، مثل الخوذ والقفازات، يجب تقييدها وتعقيمها عند استخدامها بين كل شخص

**ملاحظة:** الاتحادات الخاصة لها أيضًا إرشاداتها الخاصة بالرياضات الخاصة بها. نحن نشجع الجميع على فهم هذا

## تقليل الاتصال الشخصي

يُسمح الآن بالاتصال العادي أثناء النشاط  
لا تزال مسافة متر واحد تطبق أثناء فترات الراحة وقبل وبعد النشاط  
حجم المجموعة وفقًا للتوصيات الوطنية يصل إلى 20 شخصًا  
لا تأتي الى موقع التدريب حتى موعد البدء المحدد وترك منطقة التدريب في نهاية النشاطات  
التدريب يكون بصورة رئيسية مع فريق التدريب الخاص بك / الشركاء الثابتين اثناء النشاطات التدريبية



NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Oslo Idrettskrets

