

## وزارة الصحة

## قرار رقم (٤٥) لسنة ٢٠٢١

باعتتماد الدليل الإرشادي المحدث لعودة النشاط الرياضي  
للأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية  
لاحتواء ومنع انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

وزير الصحة:

بعد الاطلاع على قانون الصحة العامة الصادر بالقانون رقم (٣٤) لسنة ٢٠١٨، وعلى  
الأخص المادتين (٤٣) و(٤٤) منه،  
وعلى القرار رقم (١٠) لسنة ٢٠٢٠ بإنشاء وتشكيل الفريق الوطني الطبي للتصدي لفيروس  
الكورونا المستجد،

وعلى القرار رقم (١٢) لسنة ٢٠٢٠ بتحديد الأمراض السارية،  
وعلى القرار رقم (٢٦) لسنة ٢٠٢٠ بإعادة تشكيل الفريق الوطني الطبي للتصدي لفيروس  
الكورونا المستجد المنشأ بالقرار رقم (١٠) لسنة ٢٠٢٠،  
وعلى القرار رقم (٣٨) لسنة ٢٠٢٠ بشأن الاشتراطات والإجراءات الصحية التي  
يتعين اتباعها في المحال التجارية والصناعية لاحتواء ومنع انتشار فيروس كورونا المستجد  
(COVID-19)، وتعديلاته،

وعلى القرار رقم (٣٩) لسنة ٢٠٢٠ بشأن تدابير التباعد الاجتماعي التي يتعين اتخاذها  
في المحال التجارية والصناعية لاحتواء ومنع انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19)،  
وتعديلاته،

وعلى القرار رقم (٤٦) لسنة ٢٠٢٠ بشأن الاشتراطات الصحية الواجب تطبيقها في  
المنشآت التي تحتوي على برك وحمّامات سباحة لاحتواء ومنع انتشار فيروس كورونا المستجد  
(COVID-19)، المعدل بالقرار رقم (٥٢) لسنة ٢٠٢٠،

وعلى القرار رقم (٥٣) لسنة ٢٠٢٠ باعتتماد الدليل الإرشادي لعودة النشاط الرياضي  
للأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية لاحتواء ومنع انتشار فيروس  
كورونا المستجد (COVID-19)،

وعلى القرار رقم (٤٣) لسنة ٢٠٢١ باعتتماد الوثائق والشهادات الصادرة من خارج مملكة  
البحرين لاحتواء ومنع انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19)،

وعلى القرار رقم (٤٤) لسنة ٢٠٢١ بشأن الاشتراطات الصحية الواجب تطبيقها في محال  
التدليك (المساج) لاحتواء ومنع انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19)،  
وعلى الدليل الإرشادي المحدث لعودة النشاط الرياضي للأندية الصحية والأكاديميات

الرياضية والملاعب الخارجية الصادر عن وزارة شؤون الشباب والرياضة،  
وعلى توصيات الفريق الوطني للتصدي لفيروس كورونا المستجد،  
وبناءً على عرض وكيل الوزارة،

### قرر الآتي:

#### المادة الأولى

مع عدم الإخلال بالاشتراطات والإجراءات الصحية وتدابير التباعد الاجتماعي التي  
يتعين اتخاذها في المحال التجارية والصناعية لاحتواء ومنع انتشار فيروس كورونا المستجد  
(COVID-19)، يُعتمد الدليل الإرشادي المحدث لعودة النشاط الرياضي للأندية الصحية  
والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية المرافق لهذا القرار، ويُعمل به لاحتواء ومنع انتشار  
فيروس كورونا المستجد (COVID-19).

#### المادة الثانية

يُعاقب كل من يُخالف أحكام الدليل الإرشادي المحدث المرافق لهذا القرار بالعقوبة المقررة  
في المادة (١٢١) من قانون الصحة العامة الصادر بالقانون رقم (٢٤) لسنة ٢٠١٨.

#### المادة الثالثة

يُلغى القرار رقم (٥٣) لسنة ٢٠٢٠ باعتماد الدليل الإرشادي لعودة النشاط الرياضي  
للأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية لاحتواء ومنع انتشار فيروس  
كورونا المستجد (COVID-19).

#### المادة الرابعة

على وكيل الوزارة والمعنيين - كل فيما يخصه - تنفيذ أحكام هذا القرار، ويُعمل به من  
تاريخ نشره الجريدة الرسمية.

وزير الصحة

فائقة بنت سعيد الصالح

صدر بتاريخ: ٢٤ رمضان ١٤٤٢هـ

الموافق: ٦ مايو ٢٠٢١م



وزارة شؤون الشباب والرياضة  
Ministry of  
Youth and Sport Affairs

# عودة النشاط الرياضي

الأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية  
الدليل الإرشادي

#نلتزم\_للبحرين

V2.1

## عودة النشاط الرياضي

الأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

تأجير الملاعب الرياضية



التعقيم والنظافة



التعليمات الصحية



مقر المنشأة الرياضية



التواصل والتوعية



الأندية الصحية  
واللياقة البدنية



ارشادات تحقيق التباعد



الألعاب الرياضية



متابعة تنفيذ  
الاجراءات الوقائية



الأكاديميات الرياضية  
ومدارس التدريب



#نلتزم\_للبحرين

1

V2.1

## عودة النشاط الرياضي

الاندية الصحية والاكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

## التعقيم والنظافة



- تعقيم المنشأة ومرافقها بصورة دورية مجدولة (مرتين في اليوم على الأقل) وتوفير المعقمات عند المداخل وانحاء الصالات.
- عدم استخدام المناديل المطهرة لمسح أكثر من سطح واحد.
- تعقيم غرف الاستحمام والتبديل والخزائن ودورات المياه بانتظام.
- غسل الأيدي بانتظام بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
- يجب أن تضمن المرافق وجود مخزون كاف من الإمدادات الصحية مثل الصابون وورق التواليت ومعقم اليدين الذي لا يقل تركيز المادة الكحولية فيه عن (70%).
- 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 والفرشات الأرضية وأحزمة الأوزان وسجادة الصلاة ... الخ) وعدم السماح بالمشاركة في الأدوات.
- تطهير باصات النقل يومياً قبل وبعد الانتقال الى المنشأة، ويفضل استخدام السيارة الخاصة.
- تطهير أدوات التحكيم بعد كل استخدام ومنع مشاركتها بقدر الامكان.



2

#نلتزم للبحرين

V2.1

## عودة النشاط الرياضي

الاندية الصحية والاكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

## مقر المنشأة الرياضية



- يقتصر دخول الصالات المغلقة على الحاصلين على التطعيم ضد فيروس كورونا المستجد ( COVID-19 أو المتعافين منه؛ والأطفال ممن تقل أعمارهم عن 18 سنة على أن يكون الأطفال ممن تقل أعمارهم عن 12 سنة بصحبة شخص بالغ من الحاصلين على التطعيم ضد فيروس كورونا المستجد ( COVID-19) والمتعافين منه، ويكون الإثبات بإبراز الوثيقة الدالة على ذلك أو من خلال تطبيق مجتمع واعي " BeAware أو غيره من التطبيقات المعتمدة.
- يسمح بحضور الجماهير بنسبة 50% من الطاقة الاستيعابية للمنشآت الرياضية المغلقة.
- يجب ترك كرسيين بين كل مجموعة بما يضمن مسافة التباعد المطلوبة، مع وضع منظمين للتأكد من التزام الجماهير بالاشتراطات.
- فحص درجة الحرارة قبل دخول المنشأة.
- الزام المدربين والجهاز الفني والاداري والعاملين بارتداء الأقنعة والقفازات أثناء العمل في المنشأة.
- عدم السماح لأي موظف يعاني من أعراض مرتبطة بـ COVID-19 بالعمل داخل المنشأة.
- الحفاظ على مسافة التباعد بما لا تقل عن مترين.
- وضع علامات أرضية لضمان الحفاظ على التباعد عند المداخل والمخارج.
- إعداد قائمة للحجوزات المسبقة والزام الشخص الذي قام بالحجز الاحتفاظ بمعلومات الآخرين في نفس المجموعة.
- في حال قدوم الشخص قبل الموعد المحدد للتدريب يجب عليه الانتظار خارج المنشأة أو في سيارته الخاصة.

3

#نلتزم للبحرين

V2.1

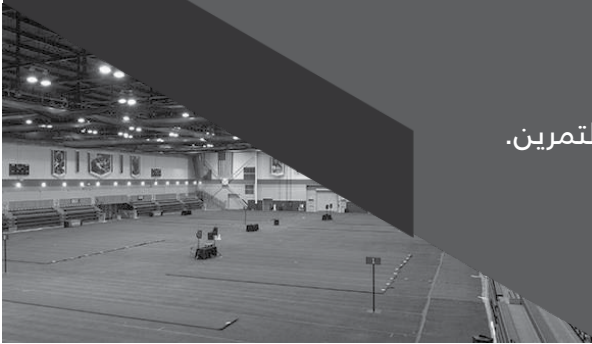
## عودة النشاط الرياضي

الاندية الصحية والاكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

## مقر المنشأة الرياضية



- إزالة أي معدات مخزنة أو إضافية من أرضية التدريب.
- عدم السماح بعقد الجلسات الاجتماعية والتشارك في الأكل والشرب.
- غلق وعدم استخدام أماكن الانتظار.
- يمنع تأجير الأدوات والمعدات التي يجب ارتدائها، وفي حال وجوب تأجير المعدات يتم تعقيمها قبل وبعد استخدام كل شخص.
- تعقيم الأجهزة الرياضية المشتركة بانتظام.
- الحفاظ على مسافة لا تقل عن مترين بين أجهزة المشي وأجهزة اللياقة والدراجات الهوائية عالية الجهد.
- وضع خطة للخروج والطوارئ في حالة احتمال وجود مصابين أو ظهور أعراض على أحد المرتادين بفيروس كورونا (كوفيد-19) في المنشأة.
- يفضل استخدام آليات الدفع الإلكتروني وخدمات التسجيل الإلكتروني.
- منع التزاحم في منطقة حوض السباحة وتقليل الطاقة الاستيعابية للمسبح الى 4 متر مربع لكل شخص.
- تطهير قوائم ابواب المرمى والكرات المستخدمة وذلك بشكل دوري بعد كل حصة تدريبية.
- منع المصافحة والعناق.
- التوجه الى المخارج مباشرة عند نهاية التمرين.



4

#نلتزم للبحرين

V2.1

## عودة النشاط الرياضي

الاندية الصحية والاكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

ارشادات عامة:



إعداد قائمة للحجوزات المسبقة والزام الشخص الذي قام بالحجز الاحتفاظ بمعلومات الآخريين في نفس المجموعة.

السماح باستقبال الزبائن بدون موعد مع تشجيع الحجز المسبق خصوصا للحصص التدريبية.

ترك فترة بين الصفوف التدريبية (10 دقائق على الأقل) للسماح لموظفي المنشأة من تنظيفها وتطهيرها.

يسمح لبيع المنتجات مع الالتزام بالارشادات والاشتراطات الصحية الخاصة بوزارة الصحة لمحات البيع بالتجزئة التجارية.

يلتزم المدربين بلبس الأقنعة والقفازات ويمكن خفضها أو خلعها أثناء التدريبات الشديدة، وتغييرهم بعد كل حصة تدريبية.

يلتزم الجميع بلبس الأقنعة ويستثنى وقت ممارسة التدريب الشديد من ذلك.

احضار المتدربين لأغراضهم الخاصة.

الالتزام بتعقيم اماكن الاستحمام والتبديل بصورة دورية مجدولة (مرتين في اليوم على الأقل).

يمكن للمنشأة توفير المناشف في حال التعقيم والتغليظ فردياً او غسلها بدرجة حرارة عالية لا تقل عن 80 درجة مئوية.

تقليل الأعداد المسموح بها على ان لا يتجاوز عدد الحضور عدد الأجهزة الموجودة في الصالة.

## الأندية الصحية واللياقة البدنية العامة والخاصة



## الأنشطة المشمولة



- ✓ جميع الملاعب والصالات
- ✓ التدريبات في الملاعب والمساحات الخارجية
- ✓ المسابح الرسمية والمعتمدة
- ✓ الأندية الصحية واللياقة البدنية
- ✓ الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب
- ✓ تأجير الملاعب الرياضية
- ✓ غرف البخار والسونا والجاكوزي
- ✓ السبا (التدليك والمساج)

## ترك المسافة الكافية



لا تقل عن مترين

## المدة الزمنية



90 دقيقة بحد اقصى



#نلتزم للبحرين

5

V2.1



## عودة النشاط الرياضي

الأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

## الأندية الصحية واللياقة البدنية العامة والخاصة



### المدرّب الشخصي:



تطهير وتعقيم الأدوات المستخدمة في التدريب قبل بدء الحصة التدريبية.

على المدرّب والمتدربين غسل وتطهير أيديهم بالماء والصابون واستخدام الكحول المعقمة (لا تقل نسبتها عن 70%) قبل وبعد التدريب بشكل مباشر.

يجب على المدرّبين الخاصين تقليل احتكاكهم بالرياضيين، ويمنع إجراء التعديلات الضبطية باليد، ويتم تشجيع الإشارات اللفظية لضمان أداء الحركات الرياضية الصحيحة.

### الصفوف والحصص التدريبية الجماعية:



4 متر مربع (مترين × مترين) لكل شخص في الحصة التدريبية.

يجب تطهير وتعقيم الأدوات المستخدمة في التدريب قبل بدء الحصة التدريبية.

إزالة جلسات التدريب الأرضية وفرشات اليوغا من الصفوف التدريبية.

استخدام الملصقات الأرضية للحفاظ على مسافة لا تقل عن مترين في جميع الاتجاهات بين المتدربين.

صفوف تدريب الدراجات: ترك مسافة آمنة لا تقل عن مترين بين كل دراجة وأخرى، وينصح بتقليل الطاقة الاستيعابية لكل حصة تدريبية.

### الأنشطة المشمولة



- ✓ جميع الملاعب والصالات
- ✓ التدريبات في الملاعب والمساحات الخارجية
- ✓ المسابح الرسمية والمعتمدة
- ✓ الأندية الصحية واللياقة البدنية
- ✓ الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب
- ✓ تأجير الملاعب الرياضية
- ✓ غرف البخار والسونا والجاكوزي
- ✓ السبا (التدليك والمساج)

### ترك المسافة الكافية



لا تقل عن مترين

### المدة الزمنية



90 دقيقة بحد أقصى

6

#نلتزم\_للبحرين

V2.1

## عودة النشاط الرياضي

الأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

## الألعاب الرياضية



### الفروسية



تعقيم وتنظيف اللجام والسرغ 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 سيارة الكارتنج 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

### الأنشطة المشمولة



- ✓ جميع الملاعب والصالات
- ✓ التدريبات في الملاعب والمساحات الخارجية
- ✓ المسابح الرسمية والمعتمدة
- ✓ الأندية الصحية واللياقة البدنية
- ✓ الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب
- ✓ تأجير الملاعب الرياضية
- ✓ غرف البخار والسونا والجاكوزي
- ✓ السبا (التدليك والمساج)

### ترك المسافة الكافية



لا تقل عن مترين

### المدة الزمنية



90 دقيقة بحد اقصى

7

#نلتزم\_للبحرين

V2.1

## عودة النشاط الرياضي

الأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

## كرة القدم



22 لاعب كحد أقصى

تطهير الكرات والأدوات بعد كل حصة تدريبية ويفضل استخدام كرات مختلفة لكل مجموعة.

يجب ان يتم تجميع الكرات بواسطة الموظفين المخصصين لذلك.

## كرة السلة



10 لاعبين كحد أقصى مع مدرب يتم توزيعهم وفقاً لذلك.

تطهير الكرات والأدوات بعد كل حصة تدريبية ويفضل استخدام كرات مختلفة لكل مجموعة.

يجب ان يتم تجميع الكرات بواسطة الموظفين المخصصين لذلك.

## كرة اليد



14 لاعب كحد أقصى مع مدرب يتم توزيعهم وفقاً لذلك.

تطهير الكرات والأدوات بعد كل حصة تدريبية ويفضل استخدام كرات مختلفة لكل مجموعة.

يجب ان يتم تجميع الكرات بواسطة الموظفين المخصصين لذلك.

## الألعاب الرياضية



## الأنشطة المشمولة



- ✓ جميع الملاعب والصالات
- ✓ التدريبات في الملاعب والمساحات الخارجية
- ✓ المسابح الرسمية والمعتمدة
- ✓ الأندية الصحية واللياقة البدنية
- ✓ الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب
- ✓ تأجير الملاعب الرياضية
- ✓ غرف البخار والسونا والجاكوزي
- ✓ السبا (التدليك والمساج)

## ترك المسافة الكافية



لا تقل عن مترين

## المدة الزمنية



90 دقيقة بحد أقصى

## عودة النشاط الرياضي

النادية الصحية والاكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

## الألعاب الرياضية



### كرة الطائرة



12 لاعب كحد أقصى مع مدربين ويتم توزيعهم وفقاً لذلك.

تطهير الكرات والأدوات بعد كل حصة تدريبية ويفضل استخدام كرات مختلفة لكل مجموعة.

يجب ان يتم تجميع الكرات بواسطة الموظفين المخصصين لذلك.

### السباحة



أن تكون المسارات المخصصة للتدريب محققة للتباعد الاجتماعي.

يسمح بالتدريب الجماعي بحد أقصى شخص واحد في كل حارة.

يجب على السباحين إحضار معداتهم الخاصة.

الالتزام بقرار وزارة الصحة بشأن الاشتراطات الصحية في المنشآت التي تحتوي على برك وحمامات سباحة لاحتواء ومنع انتشار فيروس كورونا المستجد COVID-19

### الأنشطة المشمولة



- ✓ جميع الملاعب والصالات
- ✓ التدريبات في الملاعب والمساحات الخارجية
- ✓ المسابح الرسمية والمعتمدة
- ✓ الأندية الصحية واللياقة البدنية
- ✓ الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب
- ✓ تأجير الملاعب الرياضية
- ✓ غرف البخار والسونا والجاكوزي
- ✓ السبا (التدليك والمساج)

### ترك المسافة الكافية



لا تقل عن مترين

### المدة الزمنية



90 دقيقة بحد أقصى

## عودة النشاط الرياضي

النادية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

## الألعاب الرياضية



## الجولف



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

منع تشغيل قاطرات الحقائق وعلى اللاعبين وضع حقائبهم الخاصة على 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 المعيّنين.

يجب على اللاعبين توفير كرات الجولف الخاصة بهم.

## الأنشطة المشمولة



- ✓ جميع الملاعب والصالات
- ✓ التدريبات في الملاعب والمساحات الخارجية
- ✓ المسابح الرسمية والمعتمدة
- ✓ الأندية الصحية واللياقة البدنية
- ✓ الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب
- ✓ تأجير الملاعب الرياضية
- ✓ غرف البخار والسونا والجاكوزي
- ✓ السبا (التدليك والمساج)

## الدراجات الهوائية والجري



مارس الرياضة بشكل فردي وفي أوقات مختلفة خلال اليوم.

يسمح بالتدريب الجماعي في المساحات الخارجية بحد أقصى 5 أعضاء لكل مجموعة ولكن لا يتم تشجيعه.

## ترك المسافة الكافية



لا تقل عن مترين

## المدة الزمنية



90 دقيقة بحد أقصى



#نلتزم للبحرين

10

V2.1

## عودة النشاط الرياضي

الأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

## الألعاب الرياضية



### الكريكيت



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

يسمح بعمل شبكات للتدريب على ألا يزيد عن 8 لاعبين لكل شبكة.

يجب على اللاعبين إحضار معداتهم الخاصة معهم.

### الأنشطة المشمولة



- ✓ جميع الملاعب والصالات
- ✓ التدريبات في الملاعب والمساحات الخارجية
- ✓ المسابح الرسمية والمعتمدة
- ✓ الأندية الصحية واللياقة البدنية
- ✓ الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب
- ✓ تأجير الملاعب الرياضية
- ✓ غرف البخار والسونا والجاكوزي
- ✓ السبا (التدليك والمساج)

### الرياضات البحرية



لاعب واحد لكل قارب شراعي.

تعييم وتنظيف المعدات قبل وبعد الاستخدام.

يجب احضار الادوات والمعدات الشخصية وعدم مشاركتها مع اي شخص.

الحفاظ على مسافة التباعد.

### ترك المسافة الكافية



لا تقل عن مترين

### المدة الزمنية



90 دقيقة بحد اقصى



#نلتزم\_للبحرين

11

V2.1

## عودة النشاط الرياضي

الأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

## الألعاب الرياضية



## الرجبي



يسمح بالتدريب الجماعي بحد أقصى 23 مشارك في الحصة التدريبية بما في ذلك المدربين يجب على اللاعبين إحضار معداتهم الخاصة.

## البولينغ



تعقيم وتنظيف كرة البولينغ قبل وبعد التدريب. يجب إحضار الأدوات والمعدات الشخصية وعدم مشاركتها مع أي شخص. الحفاظ على مسافة التباعد.

## البلياردو والسنوكر



تقليص عدد اللاعبين إلى 2 فقط. تطهير اليدين عند لمس الكرة. الحفاظ على مسافة التباعد الاجتماعي.

## الأنشطة المشمولة



- ✓ جميع الملاعب والصالات
- ✓ التدريبات في الملاعب والمساحات الخارجية
- ✓ المسابح الرسمية والمعتمدة
- ✓ الأندية الصحية واللياقة البدنية
- ✓ الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب
- ✓ تأجير الملاعب الرياضية
- ✓ غرف البخار والسونا والجاكوزي
- ✓ السبا (التدليك والمساج)

## ترك المسافة الكافية



لا تقل عن مترين

## المدة الزمنية



90 دقيقة بحد أقصى

## عودة النشاط الرياضي

الأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

### كرة المضرب:

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

تطهير الكرات والأدوات بعد كل حصة تدريبية ويفضل استخدام كرات مختلفة لكل مجموعة.

أثناء التدريب: يجب أن يكون للاعبين أدوات خاصة بهم لتجنب المشاركة مع اللاعبين الآخرين.

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

تعقيم الأنابيب وسلال الكرات بعد الاستخدام.

### التنس الأرضي

4 لاعبين كحد أقصى مع مدرب



### تنس الطاولة

لاعبين كحد أقصى مع مدرب



### الريشة الطائرة

4 لاعبين كحد أقصى مع مدرب



### الاسكواش

لاعبين كحد أقصى مع مدرب



تطهير الجدران والأدوات باستمرار

زيادة تهوية غرفة اللعب

## الألعاب الرياضية



### الأنشطة المشمولة



- ✓ جميع الملاعب والصالات
- ✓ التدريبات في الملاعب والمساحات الخارجية
- ✓ المسابح الرسمية والمعتمدة
- ✓ الأندية الصحية واللياقة البدنية
- ✓ الأكاديميات الرياضية ومدارس التدريب
- ✓ تأجير الملاعب الرياضية
- ✓ غرف البخار والسونا والجاكوزي
- ✓ السبا (التدليك والمساج)

### ترك المسافة الكافية



لا تقل عن مترين

### المدة الزمنية



90 دقيقة بحد أقصى



## عودة النشاط الرياضي

الاندية الصحية والاكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

الأكاديميات الرياضية  
ومدارس التدريب

- إعداد قائمة للحجوزات المسبقة والزام الشخص الذي قام بالحجز الاحتفاظ بمعلومات الآخرين في نفس المجموعة.
- يجب احضار الادوات والمعدات الشخصية وعدم مشاركتها مع اي شخص.
- يمنع توفير وتوزيع الملابس والأحذية الخاصة بالتدريب.
- يمكن بيع المنتجات والالتزام بالارشادات والاشتراطات الصحية الخاصة بوزارة الصحة لمحلات البيع بالتجزئة التجارية.
- ترك فترات بين الصفوف التدريبية للسماح لموظفي المنشأة من تنظيف وتطهير الأدوات المستخدمة.
- يجب على المدربين تقليل احتكاكهم بالرياضيين، ويمنع إجراء التعديلات الضبطية باليد، ويتم تشجيع الإشارات اللفظية لضمان أداء التقنيات الرياضية الصحية.
- يسمح بإقامة التدريبات في المساحات الخارجية والمفتوحة مع ضرورة الالتزام بمسافة التباعد وتطهير وتنظيف الأدوات والمعدات المستخدمة في التدريبات قبل وبعد الحصة التدريبية.
- الفئة العمرية المسموح لها بدخول واستخدام المنشأة هي 15 سنة وما فوق.
- يسمح بدخول واستخدام المنشأة لمن تقل أعمارهم عن 15 سنة شريطة توافر الموافقة الخطية من ولي الأمر.
- الالتزام بجميع القيود والتعليمات والإرشادات الواردة في هذا الدليل الإرشادي بناءً على طبيعة نشاطها.



#نلتزم\_للبحرين

14

V2.1

## عودة النشاط الرياضي

الاندية الصحية والاكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

## تأجير الملاعب الرياضية



- يسمح بتأجير الملاعب الداخلية أو الخارجية عن طريق الحجوزات المسبقة فقط.
- إعداد قائمة للحجوزات المسبقة والزام الشخص الذي قام بالحجز الاحتفاظ بمعلومات الآخرين في نفس المجموعة.
- تطهير الكرات والأدوات بعد كل حجز ويفضل استخدام كرات مختلفة لكل مجموعة.
- ترك فترة بين الحجوزات (10 دقائق على الأقل) للسماح لموظفي المنشأة من تنظيفها وتطهيرها.
- عدم تأجير الملابس والأحذية وفي حال وجوب تأجيرها فيتم تعقيمها قبل وبعد استخدام كل شخص.
- يمكن بيع المنتجات والالتزام بالإرشادات والاشتراطات الصحية الخاصة بوزارة الصحة لمحلات البيع بالتجزئة التجارية.
- الالتزام بجميع القيود والتعليمات والإرشادات الواردة في هذا الدليل الإرشادي بناءً على طبيعة نشاطها.



15

#نلتزم\_للبحرين

V2.1

## عودة النشاط الرياضي

الاندية الصحية والاكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

## التعليمات الصحية



- استخدام مقياس الحرارة للتحقق من درجة حرارة الموظفين والرياضيين والزوار قبل أي استخدام للمرافق.
- يجب على أي زائر أو موظف بدرجة حرارة 37.5 درجة مئوية أو أعلى المغادرة والاتصال فوراً بـ 444 .
- الإبلاغ عن أي حالة يشتبه بإصابتها واتخاذ ما يلزم.
- في حال تسجيل حالة مؤكدة يجب تطبيق البروتوكولات المعتمدة من قبل الفريق الوطني للتصدي لفيروس كورونا.
- التعاون مع وزارة الصحة في عملية رصد الحالات المخالطة للحالة المؤكدة لكي يتم تطبيق إجراءات الفريق الوطني للتصدي لفيروس كورونا.



#نواصل بعزم

16

V2.1

## عودة النشاط الرياضي

الأكاديمية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

## التواصل والتوعية



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

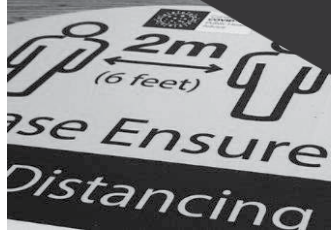
- طرق انتشار المرض والوقاية منه.
- اتباع آداب العطاس والسعال (استخدام المناديل الورقية وكيفية التخلص منها، استخدام المرفق عن طريق ثني الذراع)
- نشر التوعية بأعراض المرض وضرورة الإفصاح عنه والالتزام بما تستوجبه الإجراءات المتبعة.
- التوعية بغسل الأيدي وتجنب لمس العينين والأنف والفم قبل غسل اليدين والحث 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.
- قاعات التدريب حصص اللياقة.
- عند دكة البدلاء - استراحة الرياضيين.
- المصاعد.



#نلتزم\_للبحرين

17

V2.1



## ارشادات التباعد داخل المنشأة



- تقليص الطاقة الاستيعابية في المنشأة الرياضية بشكل عام ومرافقها بشكل خاص.
- الحد من عدد الأشخاص المستخدمين للمصاعد.
- اتباع الاشتراطات الخاصة بتطبيق الاشتراطات الصحية في المناطق المخصصة للصلاة.
- الحفاظ على مسافة التباعد أثناء الجلوس في دكة البدلاء.

## متابعة تنفيذ الاجراءات الوقائية



- تخصيص مشرف ليكون نقطة التواصل مع وزارة شؤون الشباب والرياضة.
- مهمة المشرف التأكد من تنفيذ البروتوكول الخاص بالدليل الإرشادي وتوفير جميع الاشتراطات في المنشأة الرياضية.
- يحتفظ المشرف بجميع السجلات اليومية والاستمارات ونتائج الفحوصات.
- تدريب المسؤولين عند نقاط الفحص على الطريقة الصحيحة لاستخدام جهاز قياس درجة الحرارة.

## عودة النشاط الرياضي

الأندية الصحية والأكاديميات الرياضية والملاعب الخارجية

#نلتزم\_للبحرين

18

V2.1