

**Procedura udostępnienia siłowni  
Miejskiego Ośrodka Kultury w Porębie  
w trakcie trwania epidemii COVID-19**

1. Pracownicy wykonują pracę w odpowiednim zabezpieczeniu i z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa, zaopatrzeni w rękawice jednorazowe, maseczki, przyłbice.
2. Wytyczne dla pracowników:
  - 1) przed rozpoczęciem pracy, tuż po przyjściu do pracy obowiązkowo należy umyć ręce wodą z mydłem,
  - 2) nosić osłonę nosa i ust, ewentualnie przyłbicę oraz rękawiczki ochronne podczas wykonywania obowiązków,
  - 3) zachować bezpieczną odległość od rozmówcy i współpracowników (rekomendowane są 2 metry),
  - 4) regularnie często i dokładnie myć ręce wodą z mydłem zgodnie z instrukcją znajdującą się przy umywalce i dezynfekować osuszone dłonie środkiem na bazie alkoholu (min. 60%),
  - 5) podczas kaszlu i kichania zakrywać usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce,
  - 6) starać się nie dotykać dłońmi okolicy twarzy, zwłaszcza ust, nosa i oczu,
  - 7) dołożyć wszelkich starań, aby stanowiska pracy były czyste i higieniczne, szczególnie po zakończonym dniu pracy. Należy pamiętać o dezynfekcji powierzchni dotykowych, jak słuchawka telefonu, włączniki światła czy biurka, blaty,
  - 8) regularnie (kilka razy w ciągu dnia) czyścić powierzchnie wspólne, z którymi stykają się użytkownicy, np. klamki drzwi wejściowych, poręcze, blaty, oparcia krzesel,
  - 9) za jedną z najważniejszych kwestii w zapobieganiu rozprzestrzeniania się koronawirusa uważa się utrzymanie czystości rąk – ich częste mycie wodą z mydłem lub dezynfekowanie (jeśli dłonie nie są w sposób widoczny zanieczyszczone).  
Zaleca się higienę rąk:
    - a) przed i po pracy z klientem,
    - b) po dotykaniu banknotów, klamek itp.,
    - c) przed dotykaniem ust, nosa czy oczu,
    - d) po zanieczyszczeniu rąk wydzieliną z dróg oddechowych, np. w przypadku kaśnięcia, kichania,
    - e) przed i po skorzystaniu z toalety,
    - f) przed i po posiłku, spożywaniu napojów.
  - 10) noszenie rękawiczek nie może zastąpić mycia rąk.
3. W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo osób przebywających w siłowni obowiązują następujące zasady:
  - a) poinformowanie o nowym regulaminie o bezpiecznym korzystaniu klienta z siłowni oraz sprzętu do ćwiczeń,
  - b) umieszczenie informacji o maksymalnej liczbie ćwiczących na siłowni,
  - c) udostępnienie informacji dla osób z grup wysokiego ryzyka (osoby w wieku powyżej 60 roku życia lub cierpiące na choroby przewlekłe, w tym otyłość), o rozważeniu decyzji o korzystaniu z ćwiczeń w godzinach najmniej

OS

- popularnych, bez obecności innych osób albo zaniechaniu korzystania z siłowni do czasu ustania zagrożenia epidemicznego,
- d) umieszczenie infografiki/plakatu w widocznym miejscu dot. zachowania określonych wytycznych bezpieczeństwa sanitarnego w danym obiekcie,
  - e) utrzymanie odległości przynajmniej 2 metrów pomiędzy klientami i pracownikiem siłowni,
  - f) rozstawienie sprzętów do ćwiczeń w odpowiednich odległościach od siebie – przynajmniej 1,5 metra lub wykluczenie z użytkowania sprzętu, który przymocowany jest na stałe i nie spełnia określonej odległości lub dopuszczenie używania co drugiej maszyny w tym samym momencie – nadzór sprawuje personel siłowni,
  - g) zapewnienie, w miarę możliwości, stałego wietrzenia pomieszczenia siłowni
  - h) ustalenie przerwy technicznej w ciągu dnia w godz. 13:00 – 13:30 na potrzeby dezynfekcji powierzchni i wentylacji pomieszczeń.
- 1) dopuszcza się ograniczoną liczbę klientów w pomieszczeniu (1 osoba na 7 m<sup>2</sup>),
  - 2) dozownik z płynem do dezynfekcji rąk jest dostępny dla klientów w obszarze wejścia/wyjścia,
  - 3) każde urządzenie używane przez klienta po zakończonym ćwiczeniu będzie zdezynfekowane. Czynność realizowana jest przez klienta na podstawie widocznej informacji przy użyciu udostępnionego środka do dezynfekcji,
  - 4) białe i biurka po każdym kliencie będą dezynfekowane,
  - 5) klienci, którzy w sposób rażąco naruszają zasady bezpieczeństwa, podlegają upomnieniu przez personel i w ostateczności mogą zostać poproszone o opuszczenie obiektu ze skutkiem natychmiastowym.
  - 6) obowiązkowa dezynfekcja rąk dla wchodzących i opuszczających obiekt,
  - 7) przy stanowisku obsługi klienta może znajdować się 1 osoba,
  - 8) szafki na ubrania będą dezynfekowane przed i po skorzystaniu przez klienta.
4. Wszystkie zużyte materiały (ściereczki, rękawiczki) umieszczamy w specjalnie przygotowanych pojemnikach i po skończonej pracy wyносimy do kontenera.
5. Osoby przeziębione lub noszące znamiona infekcji, nie będą wpuszczane na siłownię.
6. Zapewnienie bezpieczeństwa w obiekcie:
- 1) umieszczono w gablocie przed wejściem do budynku Miejskiego Ośrodka Kultury w Porębie informację o maksymalnej liczbie odbiorców, mogących jednocześnie przebywać w budynku,
  - 2) umieszczono informację w gablocie przed wejściem do budynku Miejskiego Ośrodka Kultury w Porębie o zakazie przebywania w budynku osób z niepokojącymi objawami,
  - 3) umieszczono w budynku instrukcję:
    - a) Jak skutecznie myć ręce.
    - b) Jak skutecznie dezynfekować ręce.
    - c) Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę.
    - d) Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice.
7. Zapewniono środki do dezynfekcji rąk przy wejściu do budynku przy drugich drzwiach wewnątrz budynku i w toaletach.
8. Wyznaczono pomieszczenie, w którym będzie można odizolować osobę w przypadku stwierdzenia objawów chorobowych.
9. Ustalono postępowanie w przypadku podejrzenia zakażenia koronawirusem pracownika/obsługi/klienta.
- 1) w przypadku wystąpienia u pracownika/klienta niepokojących objawów sugerujących zakażenie koronawirusem należy niezwłocznie odsunąć go od pracy/zajęć i odesłać transportem indywidualnym do domu. Należy powiadomić właściwą miejscowo powiatową stację sanitarno-epidemiologiczną i stosować się ściśle do wydawanych instrukcji i poleceń,

08

- 2) osoba ta powinna oczekiwać na transport w pomieszczeniu, w którym jest możliwe czasowe odizolowanie jej od innych osób lub w wyznaczonej do tego celu przestrzeni zapewniającej odstęp od innych na min 2 metry,
  - 3) będą stosowane zalecenia Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego przy ustalaniu, czy należy wdrożyć dodatkowe procedury, biorąc pod uwagę zaistniały przypadek.
10. Wyżej wymienione procedury obowiązują z chwilą zniesienia częściowych ograniczeń związanych z COVID-19 w Polsce, na podstawie zarządzenia Dyrektora Miejskiego Ośrodka Kultury w Porębie.

Dyrektor  
Miejskiego Ośrodka Kultury w Porębie  
*Ostrowska*  
mgr Karolina Ostrowska