

# إلأ ففد

#نجاحنا\_بالتزامنا\_جميعاً

تعليمات السلامة  
الوقائية في

# النوادي الرياضية



الحملة الوطنية للوقاية من مرض فيروس كورونا

كوفيد-19 الاردن

[www.corona.moh.gov.jo/ar](http://www.corona.moh.gov.jo/ar)

يونسف  
لكل طفل

منظمة  
الصحة العالمية



المجلس الوطني لشؤون الأسرة  
NATIONAL COUNCIL FOR FAMILY AFFAIRS

الجمعية الملكية للتوعية الصحية  
Royal Health Awareness Society  
صحتي قراري  
Choose Health



نعيب جيداً أن الرياضة تمنحنا صحة جسدية ونفسية وعقلية أفضل،  
ونحن بأمس الحاجة إليها وسط الظروف الحالية لتساعد علم وقايتنا  
من الأمراض وأعراض فيروس كورونا الحادة. بالتزامنا بالتعليمات  
وإجراءات السلامة الموصى بها من وزارة الصحة سنتمكن من  
الاستفادة من النوادي الرياضية بشكل إيجابي.

لنعمل معاً علم نشر الوعي والالتزام كي لا تتحول ممارسة  
الرياضة في النوادي الرياضية إلى عامل سلبي يضرنا ويضر صحتنا  
وصحة المجتمع.

**كونوا قد المسؤولية!**

# تعليمات السلامة الوقائية في النوادي الرياضية إلك وفيد – صحتك بتهمنا

## ما هو فيروس كورونا المستجد؟

فيروسات كورونا هي سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس). ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً مرض كوفيد-19.

## أعراض الإصابة بالفيروس الأكثر شيوعاً:



ضيق في التنفس



السعال الجاف



ألم في الحلق



الصداع



الآلام والأوجاع



تعب عام



سيلان الأنف



الحمى



مع عودة الأندية  
الرياضية، هذه هي طرق  
الوقاية من الفيروس في  
النادي الرياضي:

# قبل الذهاب إلى النادي الرياضي

1



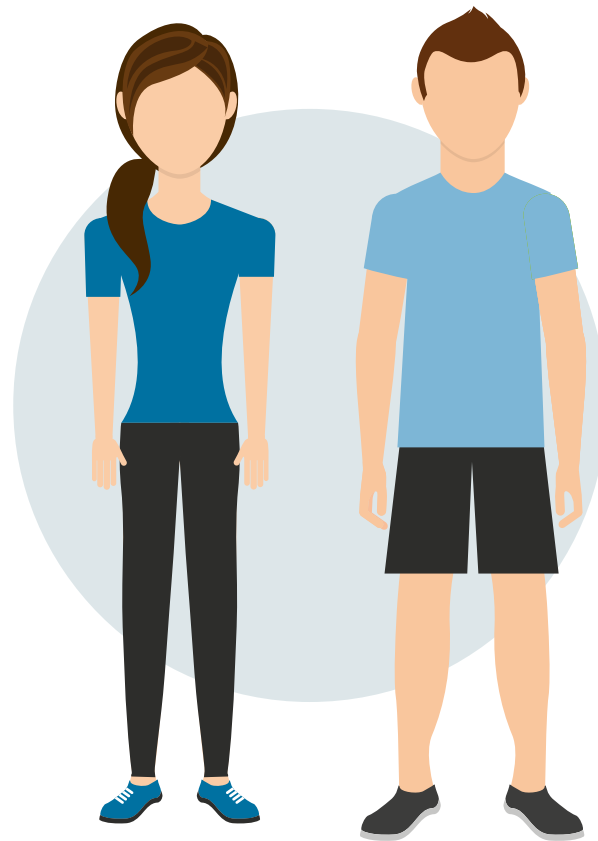
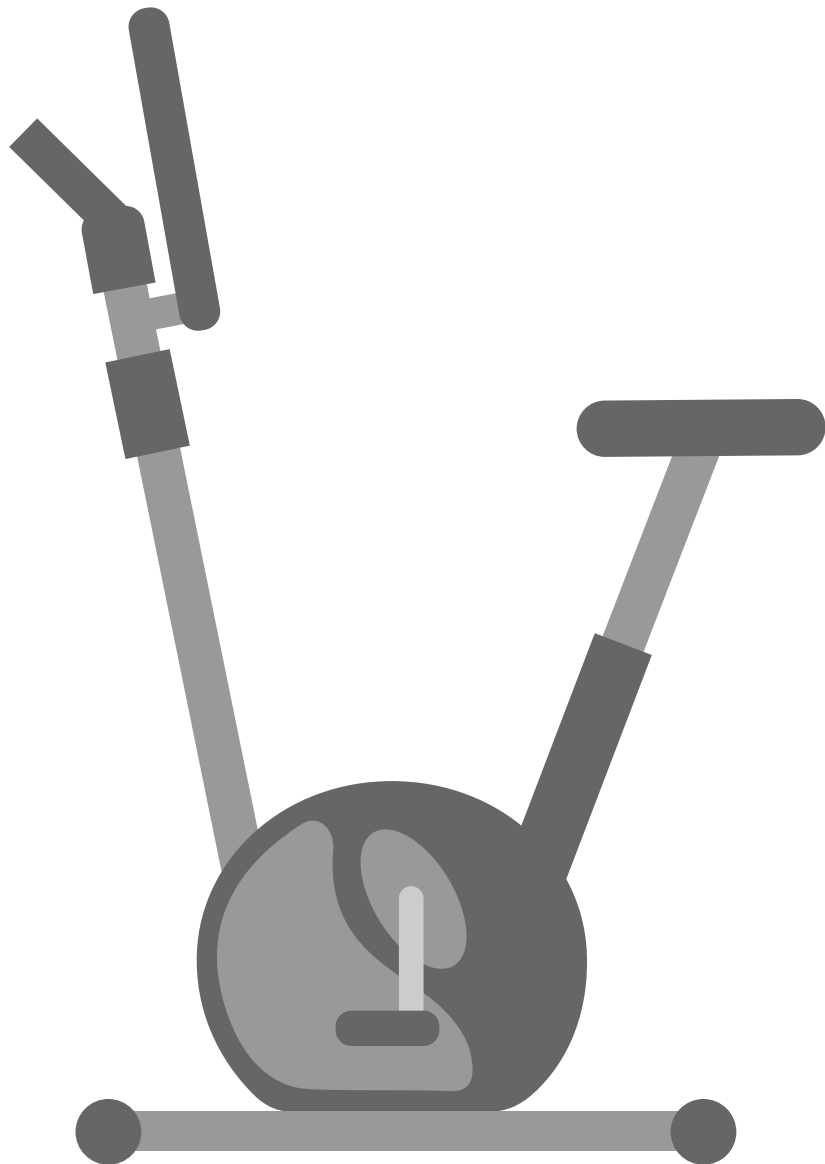
العمل على تحميل  
تطبيق (أمان) للتحقق  
ففي حال مخالطة مصابين



تسجيل موعد مسبق مع  
النادي الرياضي للتمرين أو  
دخول الحصص، لتجنب الإزدحام



متابعة جدول النادي  
الرياضي لمعرفة مواعيد  
الحصص



ارتداء ملابس الرياضة في  
المنزل، حيث أنّ غرف تبديل  
الملابس ومرافق  
الاستحمام في النوادي  
الرياضية ستكون مغلقة

# قبل الذهاب إلى النادي الرياضي

2



الذهاب إلى النادي الرياضي سيراً على الأقدام، إذا أمكن



غسل اليدين بالماء والصابون قبل مغادرة المنزل



أخذ منشفة ومطرقة المياه الخاصة



البقاء في المنزل في حال الشعور بأعراض، أو في حال قمتم بمخالطة مصاب



# 3 في النادي الرياضي



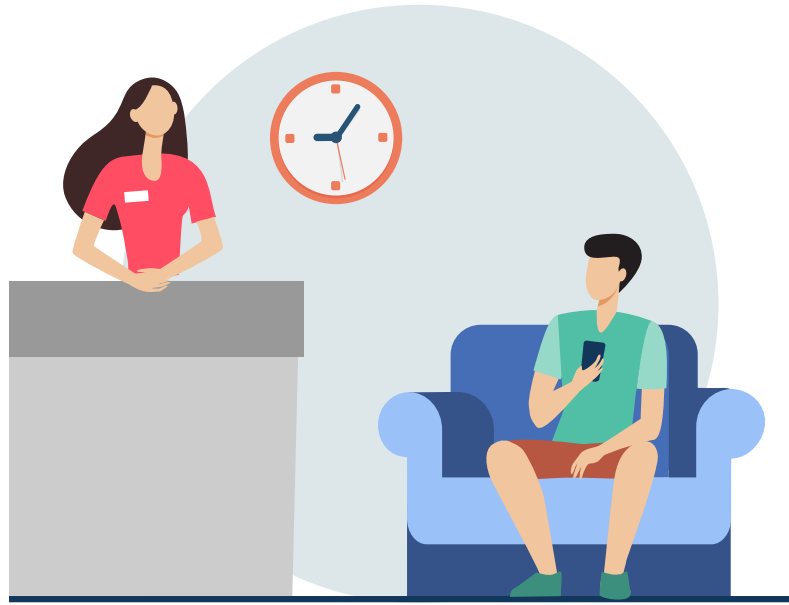
ارتداء الكمامة في منطقة الاستقبال وخارج منطقة ممارسة الرياضة (عدم ارتدائها أثناء ممارسة الرياضة)



التوجه إلى المكان المخصص لقياس درجة الحرارة. (على النادي الالتزام بقياس درجة حرارة المُنتسبين للنادي والعاملين والعاملات، وجميع من يدخلون إلى النادي)



تجنّب لمس الأسطح ومقابض الأبواب وغيرها قدر الإمكان

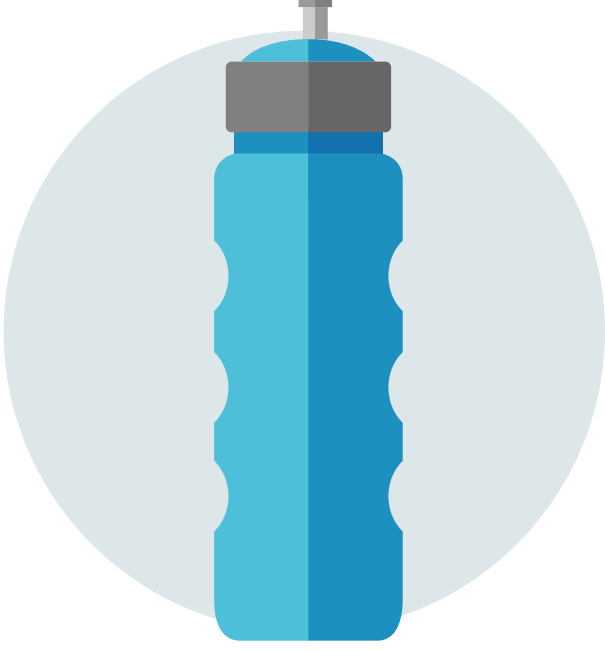


في الحال الوصول إلى النادي مبكراً قبل موعد حصتكم، عليكم أن تنتظروا في منطقة الانتظار/الاستقبال

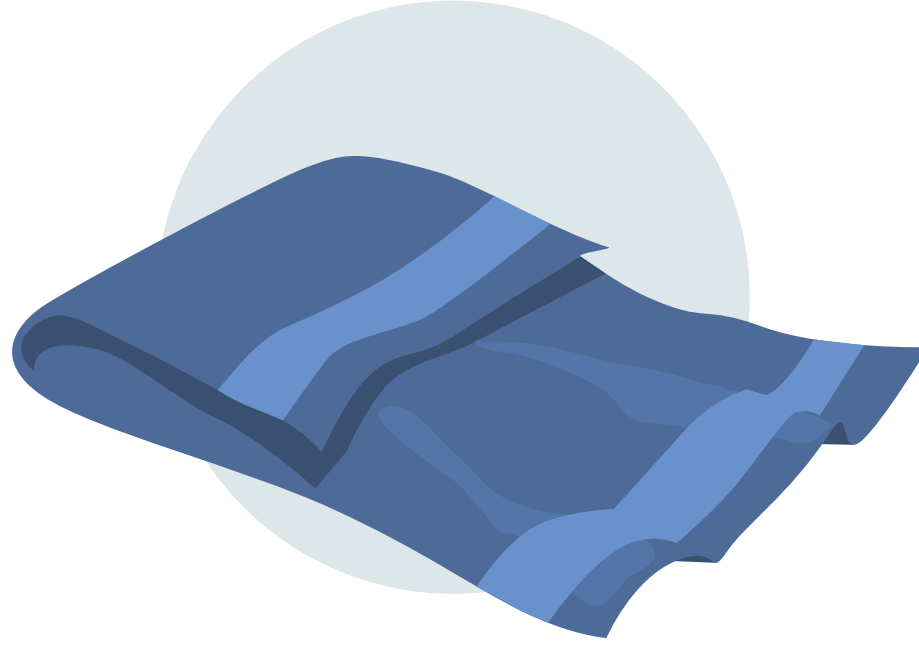


الامتناع عن التجمهر عند المداخل والمخارج وبين غرف التمارين أو الممرات

# 4 في النادي الرياضي



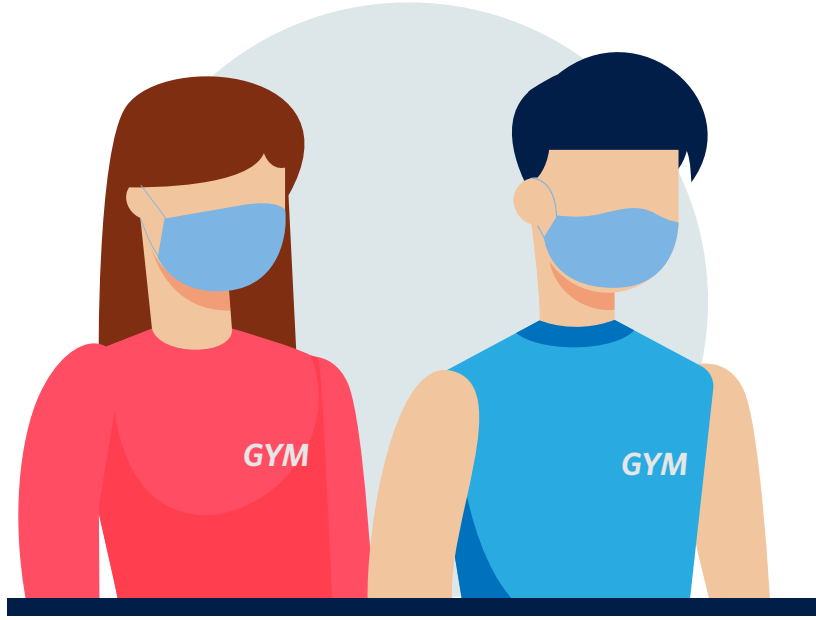
وضع مطرة المياه في مكان آمن بالقرب منكم، وعدم استعمال برادات المياه (الكولر)



وضع منشفتكم في حقيبتكم أو مكان معقم ونظيف، وعدم مشاركتها مع أحد



التأكد بالتزام النادي بتوفير معقّمات الأيدي في كافة مرافقه



التأكد من التزام جميع العاملين في النادي بالتباعد الجسدي والكمامات



التأكد ما إذا كان النادي الرياضي يتبع كافة إجراءات السلامة عند مداخله ومخارجه





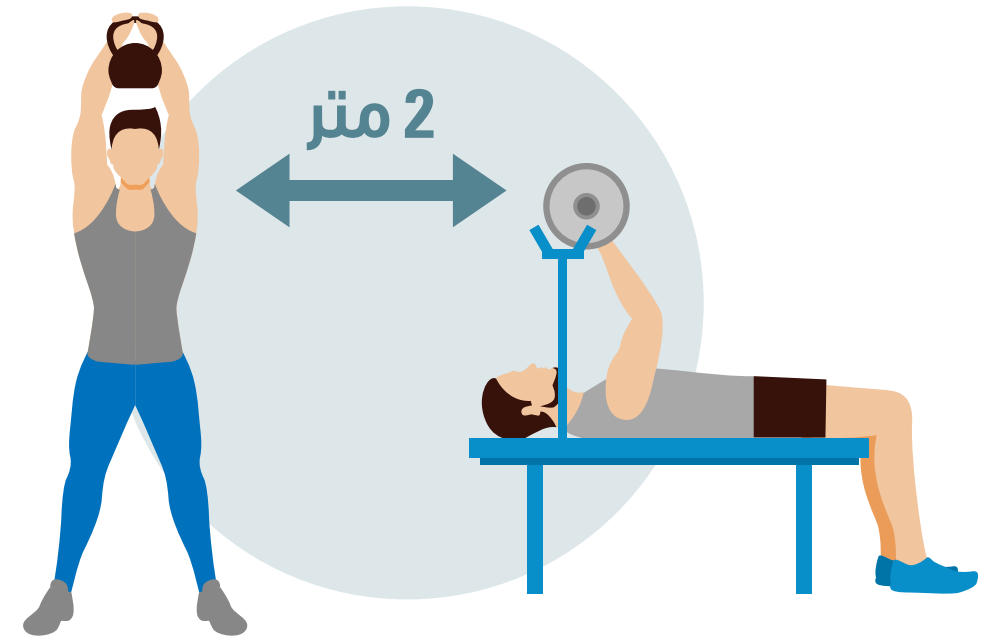
الحفاظ على مسافة ٢ متر  
بينكم وبين الآخرين.



الامتناع عن المصافحة  
والعناق والتقبيل



الالتزام بشروط التباعد داخل  
الحصص الرياضية



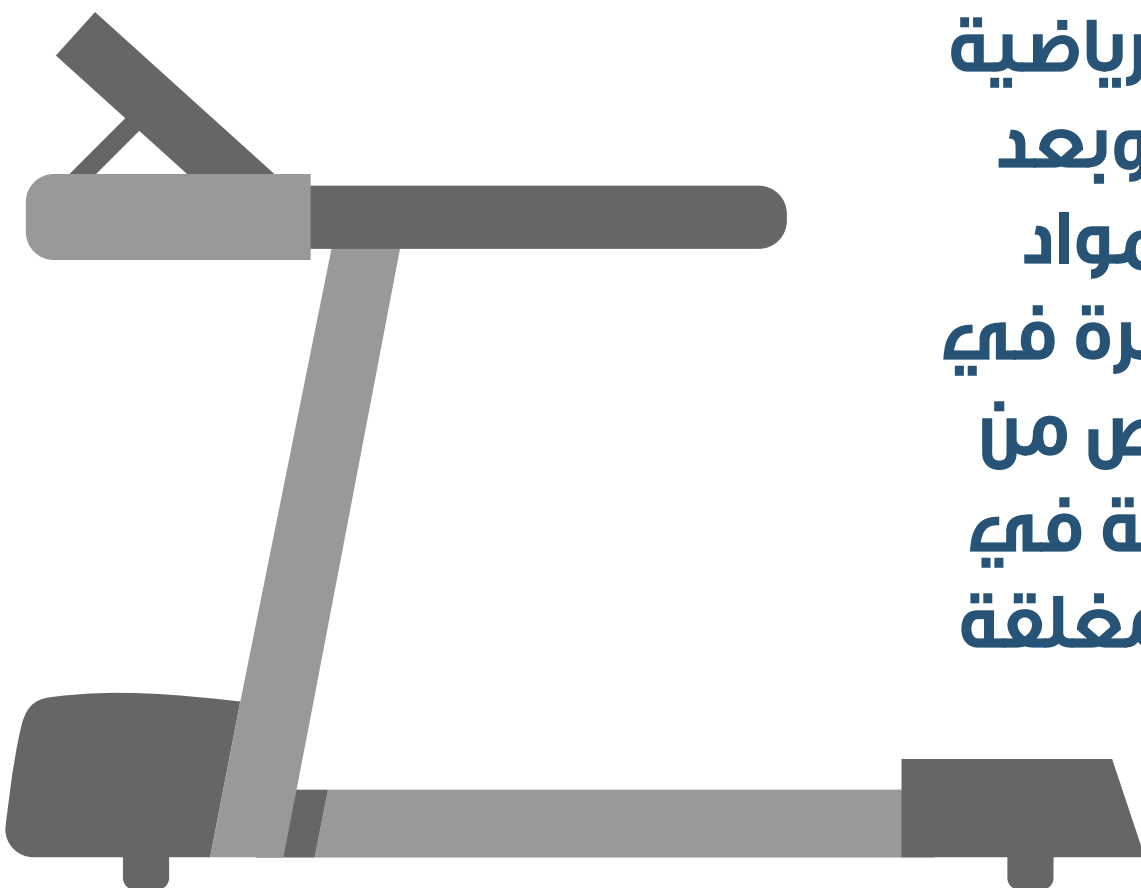
التأكد من وجود مسافة 2 متر بينكم وبين  
الآخرين أثناء ممارسة الرياضة أو استعمال  
الأجهزة الرياضية



الامتناع عن الدخول إلى الحصة  
في حال كانت مزدحمة



التأكد من التزام النادي بالحد  
الأقصى من المشتركين داخل الحصة  
(50% أقل من السعة المعتادة)



مسح الأدوات الرياضية  
والأجهزة قبل وبعد  
الاستعمال بمواد  
التعقيم المتوفرة في  
النادي، والتخلص من  
المناديل الورقية في  
سلة مهملات مغلقة



التأكد من نظافة الأدوات الرياضية والأجهزة قبل التمرين وبعد الانتهاء من التمرين وبعد الخروج من الحصص



التأكد من نظافة دورات المياه قبل استعمالكم، والتأكد من التزام النادي بتعقيمها بشكل دوري، وقبل وبعد استعمالكم لها

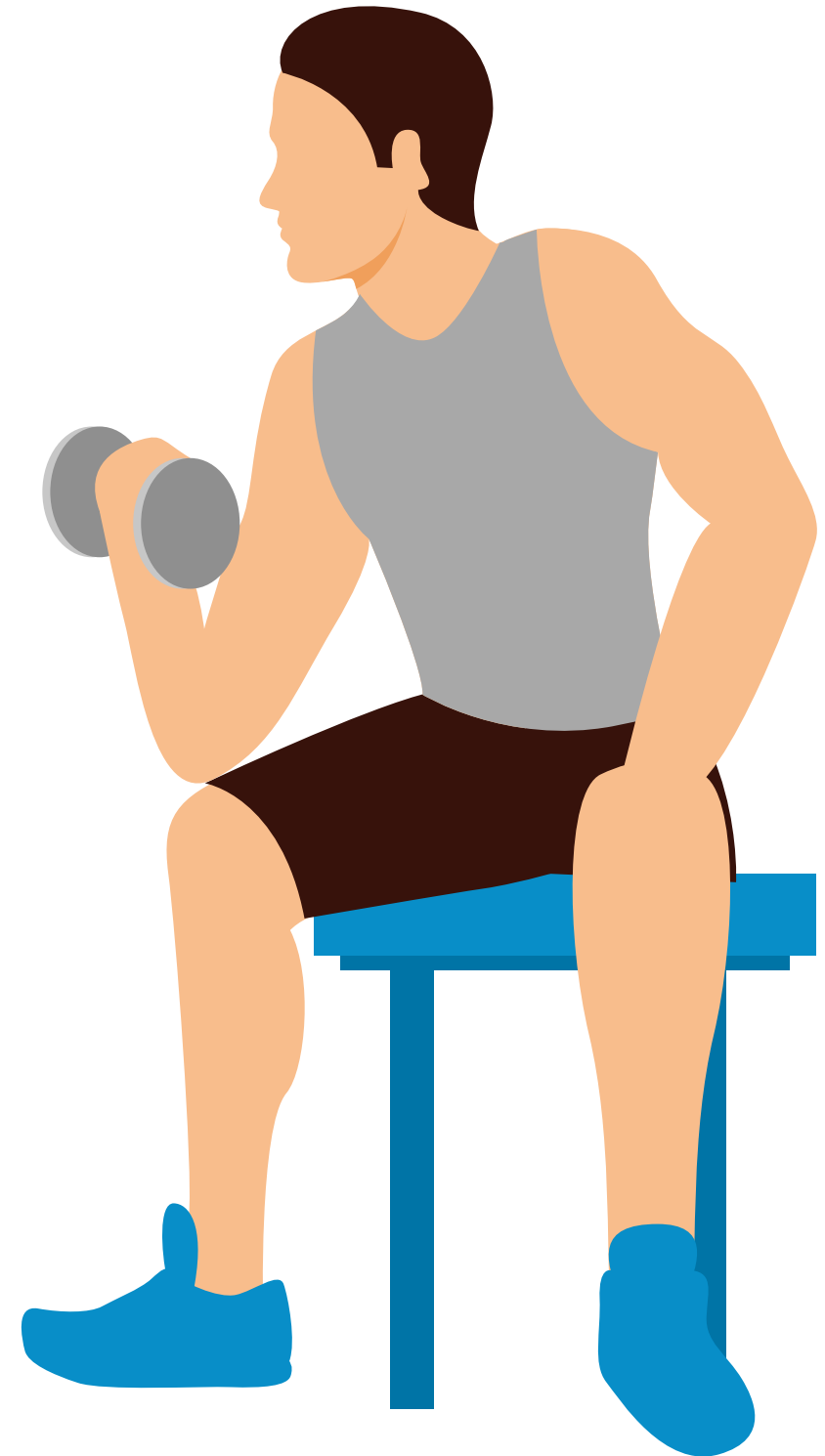




عدم لمس الوجه والعينين  
والأنف والفم



غسل اليدين قبل مغادرة النادي بالماء  
والصابون لمدة 30 ثانية



# ففي النادي الرياضي

9



مغادرة النادي الرياضي في حال  
عدم تطبيق النادي لإجراءات  
السلامة



استعمال البطاقات الائتمانية  
بدل النقد إن أمكن

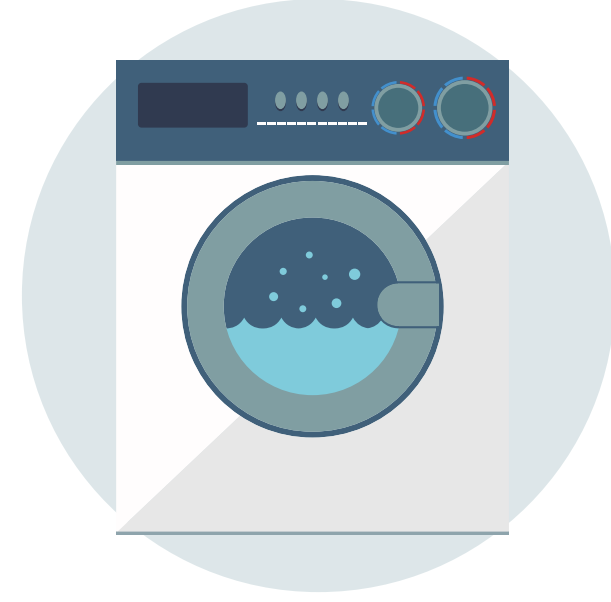


إبلاغ الجهات المعنية في حال  
مخالفة النادي للإجراءات، أو عن طريق  
تطبيق (سيرادار)

# 10 بعد العودة من النادي الرياضي



خلع الحذاء الرياضي على باب المنزل



لا تنسوا أخذ منشفتكم الخاصة بعد الانتهاء، وغسلها عند الوصول إلى المنزل

لا تنسوا أخذ مطرة المياه الخاصة وغسلها بالماء والصابون عند الوصول إلى المنزل



# 11 بعد العودة من النادي الرياضي



الاستحمام في المنزل



غسل اليدين بالماء والصابون فور الدخول إلى المنزل

