



AAAF

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI AĞIR ATLETİKA FEDERASIYASI İCTİMAİ BİRLİYİ

“COVID-19”: Ağır atletika üzrə keçirilən təlim-məşq toplanışlarında idmançıların və digər personalların sağlamlığının qorunmasının təşkili ilə bağlı sanitarijiyena məsələlərinə dair

TƏLİMAT

Bu Təlimat Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman nazirliyi və Azərbaycan Ağır Atletika Federasiyası (AAAF) tərəfindən keçirilən bütün təlim-məşq toplanışlarında tətbiq edilir. Hazırkı Təlimat 2020-ci il sentyabr ayının 10-dan qüvvəyə minir və qəbul olunacaq digər müvafiq qərara qədər etibarlıdır.

1. Təlim-məşq toplanışına yalnız COVID-19 testindən keçmiş şəxslər (idmançılar, məşqçilər, həkimlər, texniki və digər personallar) cəlb oluna bilərlər;
2. Təlim-məşq toplanışının keçirildiyi ağır atletika zalında sosial məsafənin qorunması qaydalarına diqqət yetirmək (minimum 1,5 metr)
3. Təlim-məşq prosesindən əvvəl və sonra istifadə olunan idman avadanlıqlarını dezinfeksiya etmək.
4. Ağır atletika zalının (idman salonunun) və yardımçı otaqların (paltardəyişmə otaqları, yataq otaqları və s.) müntəzəm havalandırılması.
5. Təlim-məşq prosesindən əvvəl və sonra iştirak etmiş idmançı, məşqçi və digər personalların bədən hərərətlərinin ölçülməsi. Gündəlik bədən hərərətinin ölçmələri qeyd edilməlidir.
6. Ağır atletika zalını (idman salonunu) ağız qapaqları olan birdəfəlik su şüşəsi ilə təmin etmək.
7. Su şüşələrindən və stəkanlardan birgə istifadə etməmək.
8. Etibarlı qablarda və qutularda olan birdəfəlik və təkrar istifadə edilə bilən gigiyenik kağız materialdan, dəsmaldan və s. istifadə etmək. Şəxsi əşyaların (dəsmal, xalat və s.) digər idmançılar, məşqçilər və personallar ilə dəyişdirməmək.

9. Təlim-məşq zonasını birdən çox sayda spirt və dezinfeksiyaedici mayelər ilə təmin etmək.
10. İdmançılar tərəfindən istifadə ediləcək geyinib-soyunma otaqlarında növbəlilik prinsiplərini gözləmək şərti ilə sosial məsafə qaydalarına riayət etmək. Əlləri tez-tez sabun və su ilə yumaq.
11. İdmançılar tərəfindən şəxsi əşyaların soyunub-geyinmə otağında və ya qaldığı otaqlarda saxlanması. Şəxsi əşyaları və geyimləri çantada və ya fərdi şkafda saxlamaq. Onları paltardəyişmə otaqlarında və ya ictimai zənbillərdə açıq qoymamaq.
12. Soyunub-geyinmə otaqlarının mütəmadi təmizlənməsi, havalandırılması və həftədə bir dəfədən az olmayaraq dezinfeksiya olunması.
13. Soyunub-geyinmə otaqlarında və ağır atletika zalında (idman salonunda) qapaqlı zibil qutularının saxlanması. İstifadə olunmuş kağız burun dəsmallarını, bintləri, plasterləri və ya digər istifadə edilmiş materialları dərhal bağlanan qablara qoymaq.
14. Məşq salonunda maska taxmaq (məşqçilər, həkim, fizioterapevt, massajçılar və digər ağır atletika zalına daxil olma hüququna malik olan personallar).
15. İdmançıların fərdi məşqlərində istifadə etdikləri təlim əşyalarını (kəmərlər, bandajlar, maqnezium tozu və s.) digərləri ilə dəyişdirilməsi qadağandır.
16. Məşq zamanı idmançı eyni məşq körpücüyündə çalışmalı və avadanlıqları dəyişdirməməlidir.
17. Əllər mümkün qədər tez-tez yuyulmalıdır. Əllərin dezinfeksiyası ictimai yerlərdə, nəqliyyat vasitələrində, dükanlarda və s. olduqdan sonra xüsusilə vacibdir. Əllərin yuyulması və dezinfeksiyası infeksiyaların qarşısını almaq üçün lazımdır. Ən azı 20 saniyə əllərinizi sabun və su ilə yuyun və yaxşıca yaxaladıqdan sonra birdəfəlik dəsmal ilə qurudun. Sabun və su olmadıqda, 60-70 faiz alkoqol əsasında əltəmizləyici vasitədən də istifadə oluna bilər.
18. İctimai tualetlərdən istifadə edərkən əllərinizi yumadan əvvəl və sonra su kranına toxunmamalısınız. Kranı açmaq və bağlamaq üçün birdəfəlik dəsmal və ya kağız salfetlərdən istifadə olunmalıdır.
19. Məsafə saxlamaq şərti ilə salamlaşarkən ənənəvi yaxın təmas adətlərindən istifadə etməmək.