



Procedury dotyczące funkcjonowania Oddziału Mareckich Inwestycji Miejskich Sp. z o.o./ Biura MKS Marcovia Marki w zakresie ograniczenia ryzyka związanego z narażeniem na czynnik biologiczny koronawirusa SARS-CoV-2.

§ 1.

Przepisy ogólne

1. Pracownicy Oddziału Mareckich Inwestycji Miejskich Sp. z o.o. / Biura MKS Marcovia Marki (zwanego dalej „Biurem MKS”) są zobowiązani do podjęcia wszelkich działań, które będą zmierzały do zapewnienia bezpieczeństwa oraz minimalizacji ryzyka zakażenia w czasie obowiązywania rozporządzeń w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii na terenie RP.
2. Obowiązujące rozporządzenia mogą ulec zmianie lub zostać doprecyzowane w zależności od brzmienia przepisów powszechnie obowiązujących, względnie zaleceń właściwych organów np. Państwowej Inspekcji Sanitarnej, jak również na skutek regulacji wprowadzonych przez władze samorządowe lub właściciela lub zarządcę obiektu.
3. Zgodnie z zaleceniami – Biuro MKS będzie bezwzględnie dążyć do zachowania bezpieczeństwa i higieny pracy zarówno w stosunku do pracowników Biura MKS jak i osób odwiedzających budynek Biura MKS.

§ 2.

Środki ograniczające ryzyko związane z narażeniem na SARS-CoV-2

1. W ramach środków ograniczających ryzyko związane z narażeniem na SARS-CoV-2 należy stosować:
 - 1) środki ochrony indywidualnej – np. filtrującego sprzętu ochrony układu oddechowego (półmasek filtrujących lub półmasek/masek połączonych z filtrami), oraz środki do dezynfekcji rąk;
 - 2) zasady higieny w miejscu pracy poprzez:
 - a) zapewnienie codziennej dezynfekcji miejsc przebywania, w tym często dotykanych powierzchni (klamki, blaty robocze, biurka, klawiatury, umywalki, toalety, dozowniki mydła i inne);
 - b) zapewnienie dostępu do miejsc, w których pracownicy, klienci i kontrahenci mogą myć ręce mydłem i wodą, a następnie dezynfekować je odpowiednimi środkami oraz czytelnej informacji o tym, jak skutecznie myć i dezynfekować ręce;
 - c) zapewnienie codziennego sprzątania „na mokro” z użyciem detergentów podłóg, stołów, krzeseł, szafek w pomieszczeniach socjalnych;



- d) zapobieganie wspólnemu korzystaniu z naczyń stołowych w pomieszczeniach socjalnych oraz zapewnienie dezynfekcji przyborów kuchennych po ich użyciu przez pracownika;
 - e) usunięcie gazet, czasopism i broszur informacyjnych z pomieszczeń socjalnych oraz korytarza;
 - 3) ograniczenie do niezbędnego minimum osób odwiedzających budynek Biura MKS; W przypadku konieczności bezpośredniego kontaktu z osobami z zewnątrz na terenie Biura MKS zalecane jest: rejestrowanie przez pracowników danych osób przychodzących z zewnątrz (imię i nazwisko, numer telefonu) oraz czasu ich wejścia i wyjścia;
 - 4) informowanie osób z zewnątrz o zasadach obowiązujących aktualnie w Biurze MKS w celu ograniczania ryzyka związanego z narażeniem na SARS-CoV-2;
 - 5) ograniczenie czasu bezpośredniego kontaktu (do max. 15 minut); Zalecane jest wykorzystywanie komunikacji elektronicznej, jeżeli tylko jest to możliwe;
 - 6) ograniczenie do niezbędnego minimum podróże służbowe i spotkania wymagające bezpośrednich kontaktów pracowników z osobami spoza Biura MKS;
 - 7) zachowanie odpowiedniego dystansu fizycznego pomiędzy pracownikami Biura MKS;
 - 8) ograniczenie liczby osób przebywających równocześnie na terenie Biura MKS;
 - 9) indywidualne rozkłady czasu pracy, zgodnie z decyzją Dyrektora;
 - 10) rotacyjną organizację przerw i informację o aktualnym użytkowaniu pomieszczenia w pomieszczeniach sanitarnych, pomieszczeniach socjalnych i szatniach (poprzez informację umieszczoną na zewnątrz pomieszczenia);
 - 11) umiejscowienie stanowisk pracy w taki sposób, aby zapewnić zachowanie między nimi odległości co najmniej 1,5 m; Zalecane jest, aby w miarę możliwości pracownicy byli odwróceny do siebie plecami lub bokiem;
 - 12) korzystanie z ciągów komunikacyjnych (schody, korytarze) przez ograniczenie liczby osób jednocześnie korzystających z tych ciągów komunikacyjnych;
 - 13) nie doprowadzać do powstawania skupisk ludzi (wejścia do budynków w godzinie rozpoczęcia pracy czy opuszczania budynku po jej zakończeniu, pokoje, miejsca socjalne, teren wokół Biura AP, miejsca potwierdzania obecności, stanowiska wydawania techniczne itp.);
 - 14) rezygnację z organizowania spotkań (np. seminariów, szkoleń czy konferencji) wymagających bezpośredniej fizycznej obecności pracowników; Powinny być one zastąpione przez tele-lub wideokonferencje.
2. Zalecany jest, za zgodą osób wizytujących, pomiar ich temperatury (na obszarze czoła lub dolnej części szyi).
 3. Zaleca się ograniczenie liczby pracowników korzystających wspólnie z tego samego wyposażenia i narzędzi pracy. W przypadku konieczności ich wykorzystywania przez



kilka osób zalecana jest ich częsta dezynfekcja, a także obowiązkowe używanie przez te osoby całotworzywowych rękawic jednorazowych.

4. Korespondencja, przesyłki pocztowe lub dostarczone przez kurierów powinny być w miarę możliwości pozostawione na 2-3 godziny w pojemnikach/miejskach przeznaczonych wyłącznie do tego celu, umieszczonych w wydzielonym do tego miejscu.
5. Biorąc pod uwagę, że SARS-CoV-2 szczególnie łatwo rozprzestrzenia się w pomieszczeniach zamkniętych oraz przy dłuższej ekspozycji zbiorowej, w celu zapewnienia odpowiedniej wymiany powietrza w pomieszczeniach pracy należy:
 - 1) zapewnić regularne wietrzenie pomieszczeń: okresowo w ciągu dnia pracy (10 min co 1 godz.) oraz w sposób możliwie ciągły w godzinach nocnych, minimum 0,5 godz. przed rozpoczęciem i 0,5 godz. po zakończeniu użytkowania pomieszczenia;}
 - 2) unikać centralnej i miejscowej recyrkulacji powietrza.

§ 2.

Obowiązek informacyjny o środki ograniczające ryzyko związane z narażeniem na SARS-CoV-2.

1. Dyrektor zobowiązany jest do poinformowania pracowników Biura MKS w sposób zwyczajowo przyjęty o obowiązku stosowania niniejszych procedur.
2. Koordynator ds. piłki nożnej zobowiązany jest do poinformowania trenerów piłki nożnej.
3. Kierownik Biura MKS zobowiązany jest do informowania wszystkich pozostałych współpracujących z Biurem MKS.



Szczegółowe wytyczne dotyczące formuły prowadzenia zajęć treningowych MKS Marcovia Marki w związku z wystąpieniem stanu epidemii na terenie RP.

§ 1.

Przepisy ogólne

1. Podmiot uprawniony do udostępnienia obiektu oraz trenerzy prowadzący zobowiązani są do podjęcia wszelkich działań, które będą zmierzały do zapewnienia bezpieczeństwa oraz minimalizacji ryzyka zakażenia w czasie obowiązywania rozporządzeń w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii na terenie RP.
2. Obowiązujące rozporządzenia mogą ulec zmianie lub zostać doprecyzowane w zależności od brzmienia przepisów powszechnie obowiązujących, względnie zaleceń właściwych organów np. Państwowej Inspekcji Sanitarnej, jak również na skutek regulacji wprowadzonych przez władze samorządowe lub właściciela lub zarządcę obiektu.
3. Zgodnie z zaleceniami - Klub będzie bezwzględnie dążył do zachowania bezpieczeństwa i higieny zajęć oraz zalecanego (niebezwzględnie) dystansu pomiędzy uczestnikami treningu zwłaszcza w najmłodszych grupach szkoleniowych.
4. Podmiot uprawniony do udostępnienia obiektu oraz trenerzy są zobowiązani do przestrzegania ograniczonej liczby osób na obiekcie zgodnie z aktualnym rozporządzeniem RM określającym limity uczestników zajęć klubowych na obiektach otwartych oraz halach i salach sportowych.

§ 2.

Wytyczne sanitarne dla sal treningowych - Sala Gimnastyczna/Sportów Walki

1. Podmiot uprawniony do udostępnienia obiektu oraz trenerzy weryfikują liczbę osób korzystających z obiektu.
2. W wypadku sali Gimnastycznej/Sportów Walki, która ma powierzchnię poniżej 300m² jest to 12+ 1 na jednej sali treningowej bez możliwości przebywania w pawilonie osób postronnych.
3. Rodzice i osoby postronne nie mogą przebywać w Sali Gimnastycznej/Sportów Walki.
4. Wyłączona jest możliwość korzystania z szatni i węzła sanitarnego (poza toaletą).
5. Każdy uczestnik musi posiadać osobisty sprzęt ochronny oraz sprzęt treningowy (np. gumy, ekspandory, skakanki).
6. Umożliwia się korzystanie z ogólnego sprzętu sportowego (pachołki, drabinki, poduchy, tarcze, hantle itp.) zgodnie z limitem ćwiczących.
7. Podmiot uprawniony do udostępnienia obiektu zapewnia osobom korzystającym z obiektu lub sprzętu środki do dezynfekcji rąk i sprzętu sportowego.



8. Podmiot uprawniony do udostępnienia obiektu dezynfekuje urządzenia i sprzęt sportowy po każdym użyciu i każdej grupie korzystających. Za dezynfekcję sprzętu użytego przez grupę podczas treningu odpowiedzialny jest trener prowadzący zajęcia.
9. Podmiot uprawniony do udostępnienia obiektu zapewnia 15 minutowe odstępy między wchodzącymi i wychodzącymi grupami.
10. Po zajęciach należy przewietrzyć obiekt.
11. Zmieniające się grupy nie powinny się spotykać w sali (trenerzy są odpowiedzialni za przestrzeganie w/w zasad).
12. Osoby korzystające z obiektu lub sprzętu są obowiązane do dezynfekcji rąk wchodząc i opuszczając obiekt.
13. Zalecane jest zachowywanie dystansu społecznego.

§ 3.

Warunki przystąpienia do treningu przez zawodnika i trenera

1. Świadoma i dobrowolna decyzja o powrocie do treningów należy do każdego zawodnika i trenera z osobna, a w przypadku osób niepełnoletnich do prawnego opiekuna lub rodzica i nie zostaje odgórnie narzucona przez Klub.
2. Klub przed przystąpieniem zainteresowanych do treningów powinien taką deklarację otrzymać na piśmie.
3. Nie ma żadnej gwarancji, że udział w treningach nie spowoduje zwiększenia ryzyka zakażenia koronawirusem i wystąpienia choroby COVID-19.
4. Zawodnicy oraz prawni opiekunowie przed podpisaniem takiego oświadczenia muszą mieć świadomość, że ryzyko takie istnieje i że w/w choroba może prowadzić do ujemnych skutków dla zdrowia i życia zawodnika.
5. Zawodnicy nie powinni posiadać żadnych chorób ani kontuzji, znajdować się w bardzo dobrej formie fizycznej, z dobrym samopoczuciem i bez żadnych objawów bólowych oraz u których bezpośrednio lub w ich najbliższym otoczeniu nie zaobserwowano w ciągu ostatnich 14 dni żadnych przejawów koronawirusa (w szczególności gorączki trwającej ciągle przez kilka kolejnych dni powyżej 37°C, kaszlu, duszności itd).

§ 4.

Dodatkowe wymagania.

1. Zaleca się przed przyjazdem na trening dokonać w domu pomiaru temperatury, a w przypadku stwierdzenia temperatury powyżej 37°C pozostać w domu i nie brać udziału w zajęciach, a o zaistniałej sytuacji bezwzględnie poinformować trenera.
2. Zalecany jest przyjazd na trening własnym środkiem transportu, a w przypadku dzieci poniżej 13 lat bezwzględny dowóz przez osobę dorosłą do tego uprawnioną.



3. Na zajęcia zawodnicy przyjeżdżają ubrani w sprzęt treningowy (brak możliwości korzystania z szatni i natrysków przed, w trakcie i po treningu). Istnieje możliwość skorzystania z WC.
4. Obowiązuje bezwzględny nakaz noszenia maseczek ochronnych w przestrzeni publicznej w tym podczas przyjazdu/przyjścia na trening oraz w drodze powrotnej.
5. Po każdym treningu należy prać odzież treningową według obowiązujących procedur w okresie pandemii.

§ 5.

Organizacja treningu

1. W zajęciach powinni brać udział zawodnicy oraz trenerzy świadomi i odpowiedzialni.
2. Zajęcia treningowe odbywają się bez użycia masek i rękawiczek.
3. Zajęcia specjalistyczne w parach powinny stanowić tylko część zajęć treningowych i przy realizacji pozostałych zadań zaleca się zachowywanie dystansu pomiędzy ćwiczącymi.
4. Zabrania się prowadzenia sparingowej formy ćwiczeń, ćwiczeń w ochraniaczach oraz innych ćwiczeń w bliskim kontakcie dla zawodników poniżej kategorii juniora.
5. Zawodnicy podczas zajęć trenują wyłącznie w tych samych parach bez możliwości zmian rotacyjnych w czasie treningu specjalistycznego.
6. Podczas treningu specjalistycznego zawodnicy zachowują wymaganą odległość pomiędzy innymi parami oraz trenerem.
7. Zajęcia powinny być prowadzone w formie nauczania i doskonalenia umiejętności techniczno-taktycznych, metodą ciągłą i przerywaną.
8. Zajęcia powinny być prowadzone z małą i średnią intensywnością w strefie tlenowej i mieszanej z akcentem na dokładność wykonania ćwiczeń oraz zadań techniczno-taktycznych.