

הוראת עבודה להתנהלות בחדר כושר (אמפי)

תקנות שעת חירום (נגיף קורונה החדש- הגבלת פעילות), התש"ף-2020 (להלן: התקנות) קובעות כי ניתן יהיה להפעיל מכון כושר ומקום במבנה שמתקיימת בו פעילות ספורט או מחול ואינו מכון כושר בהתאם להוראות תקנה 1א3 לתקנות ולהוראות המנהל.
נוסח תקנה 5(ב)(7):

יפעיל מקום כמפורט להלן בתנאים האלה:

מכון כושר ומקום במבנה שמתקיימת בו פעילות ספורט בכפוף להוראות תקנה 1א3, יבוא לעניין מכון כושר - 10 מטרים רבועים" ולעניין סטודיו - 7" מטרים רבועים", והכול בהתאם להוראות המנהל."

הגדרות:

1. "מכון כושר" - כהגדרתו בחוק מכוני כושר (רישוי ופיקוח), תשנ"ד, 1994 - - מקום בו מתאמנים במכשירים המפעילים את השרירים בתנאים של מאמץ גופני
2. סטודיו - "אולם אימונים המכיל ציוד מתאים לסוג הספורט הנערך בו.

שיטה:

3. מפעיל המכון, ימנה ממונה קורונה, האחראי בפועל על ביצוע הפעולות הבאות:

הכניסה למכון:

- 3.1 הכניסה לחדר הכושר תוגבל ל20עד מתאמנים בכל פעם כאשר יש להקפיד על מרחק של 10 מ"ר מאדם לאדם.
- 3.2 מפעיל המכון יווסת את כניסת האנשים למקום, לרבות העובדים וייצור מנגנון של ויסות כך שלא תיווצר התקהלות בכניסה למכון וגם מחוצה לו.
- 3.3 לכל סטודנט יוגבל זמן השימוש לאימון.
- 3.4 יש לערוך רישום מדויק של מספר המבקרים.
- 3.5 יש לסמן בכניסה למכון מקומות לעמידת ממתנינים במרחק 2 מ' אחד מהשני תוך הצבת שלט לעניין שמירת המרחק.
- 3.6 יש להציב שלט לעניין כמות השוהים המותרת במקום.
- 3.7 הכניסה למכון הכושר/סטודיו תבוצע לאחר מדידת חום, ומילוי הפרטים באפלקציה. <https://t.ariel.ac.il/app>
- 3.8 בכל עת לא ישהו במכון כושר אנשים ביחס של יותר מאדם אחד לכל 10 מ"ר.

4. היגיינה ושמירה על מרחק:

- 4.1 יש להקפיד על שמירת מרחק של 2 מ' בין מתאמן למתאמן בכל עת הן באימונים אישיים והן באימונים באמצעות מכשירים.
- 4.2 יש להקפיד על שמירה על היגיינה במהלך כל היום שטיפת ידיים לפני הכניסה למכון- הכושר, לפני השימוש בכל מכשיר ובסיום הפעילות.
- 4.3 יש להקפיד על המצאות עמדות שטיפות ידיים, סבון ידיים, נייר לניגוב ידיים ועמדות אלכוהול או אלכוג'ל זמינות.
- 4.4 יש לדאוג לניקוי מכשירי האימון (בהתאם להנחיה לרבות מכשירים ואביזרים ניידים, בין מתאמן למתאמן, במקומות בהם יש מגע של הידיים. בנוסף יש לבצע פעמיים ביום ניקיון יסודי של כל המכשירים.
- 4.5 בנוסף יש להקפיד על חיטוי באופן תדיר -כולל משטחים שהשוהים במקום באים עמם במגע בתדירות גבוהה ובכלל זה: מזרנים, ידידות, דלתות, מעקות, דלפק, מתגים, לחצני מעלית וכיו"ב.
- 4.6 ניקוי וחיטוי יסודיים של ציוד, רצפות, כסאות, שולחנות, יעשה בסוף היום. הניקוי יבוצע במים וסבון, אחריו יבוצע חיטוי בחומר על בסיס כלור בריכוז 1000 מג"ל (אקונומיקה ביתית בריכוז 3 - 2.5 אחוז) להכנת התמיסה יש להוסיף 40 מ"ל כלור ל - 1 ליטר מים.

לחילופין נתן לחטא

באמצעות תמיסת אלכוהול בריכוז של לפחות 70 אחוז, באמצעות ניגוב או התזה עד לייבוש.

4.7 כל מתאמן יצטייד במגבת אישית, בקבוק מים אישי.

4.8 יש להקפיד, ככל הניתן, על שימוש בציוד אימון אישי כולל כפפות אישיות, משקולות

אישיות, ולהימנע ככל שניתן מהעברת ציוד בין שני מתאמנים המתאמנים במקביל.

4.9 אין להשתמש במלתחות ובחדרי רחצה כלל.

4.10 בחדרי השירותים יתבצע ניקיון לעיתים קרובות וימצאו בהם בכל עת סבון ונייר לניגוב ידיים ופחי אשפה.

חלה חובה על כל באי מכון הכושר והסטודיו לרבות מפעיל המכון/מאמן/מדריך, לעטות

מסיכה, כל עוד אינם מתאמנים.