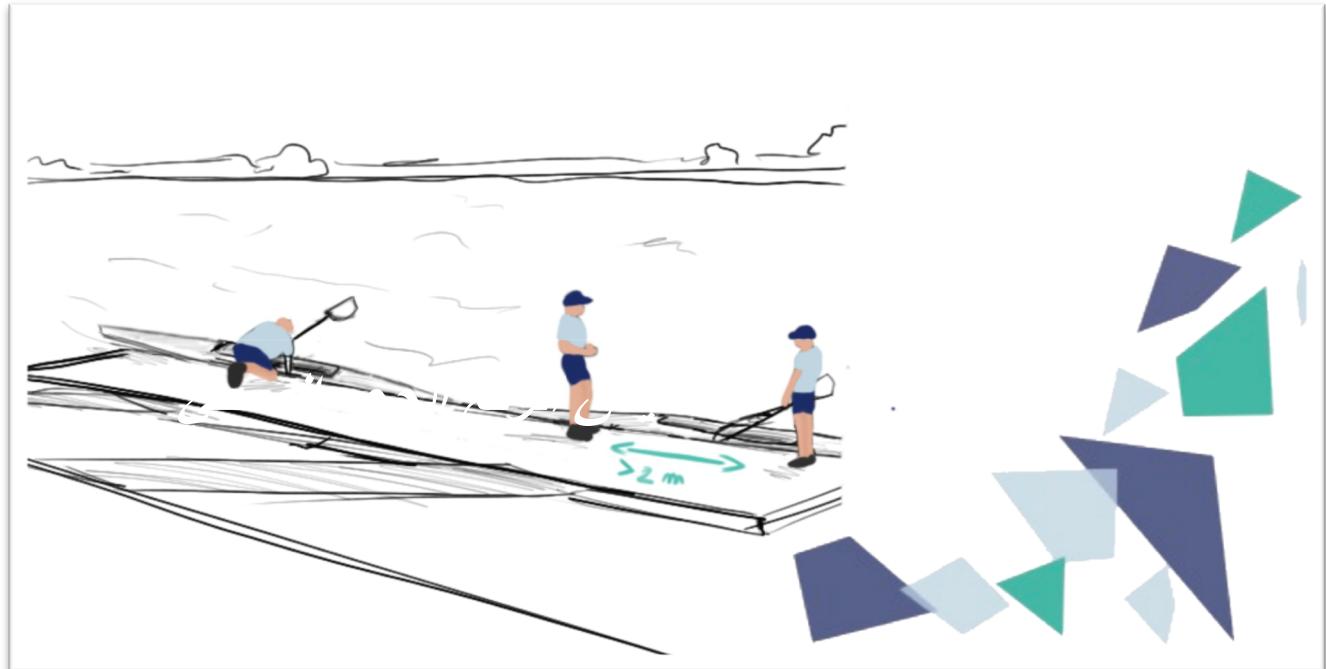




دليل جامعة التجديف لعودة النشاط الرياضي  
بعد الحجر الصحي  
(ملحق)



أعلنت الحكومة أنها ستبدأ الرفع التدريجي للحجر الصحي العام ابتداءً من يوم الاثنين 04 ماي وفي حالة احترام جميع التوقعات، ستسمح بالاستئناف التدريجي للممارسة الأنشطة الرياضية.

حيث ستكون العودة التدريجية لرياضة التجديف التي تمارس عامة في الهواء الطلق على ثلاثة مراحل :

## التجديف بصفة عامة يمكن أن يمارس

- بدون تحديد مدة زمنية لتمارين،
- بدون شهادة،
- في الهواء الطلق فقط: بمسافة كافية لأنشطة في الهواء الطلق لا تقل عن 10 أمتار تفصل الجدافين عند إستعمال الدراجات والركض ومسافة مادية كافية لأنشطة الهواء الطلق الأخرى،
- عن طريق تحديد التجمعات لا يتجاوز 10 أشخاص،
- دون إستعمال حجرات الملابس.
- انطلاق الإجراءات الصحية للوقاية من انتشار جائحة COVID-19 الاحكام العامة التي أعدها المركز الوطني الوطني للطب وعلوم الرياضة الخاص بالأنشطة الرياضة هذا الميثاق الذي يتضمن تدابير إجراءات صحية للوقاية من انتشار COVID-19
- يتم تطبيقه الى جانب قواعد السلامة الحالية على كل المسؤولين والمؤطرين والممارسين داخل المنشآت التابعة لجامعة التونسية وذلك لضمان أفضل الظروف السلامة الصحية للممارسة نشاط التجديف.

تم اعداد هذا الدليل الخاص برياضة التجديف للفترة الممتدة من 1 جوان الى 1 سبتمبر

- يتم تعديل هذا الدليل الجامعي حسب خصوصية كل جهة وبالتنسيق مع السلطة المحلية والبلديات.
- والمؤسسات التي تنظم المنشآت الرياضية بالتنسيق مع الجامعة التونسية للتجديف إذا كانت هذه الهياكل أكثر تقييدا بالتوجيهات الحكومية.
- كما يمكن ان يتم تقييم وتغيير هذا الدليل الجامعي في أي وقت من خلال اعتماد تطور الوضع الصحي والتوجيهات الحكومية
- لا يسمح التدرب إلا على القارب الفردي فقط بمجرى محدد وذلك لكل المستويات التعليمية من جداف المبتدأ وصولاً لجداف النخبة.
- حرص تقوية العضلات وعلى جهاز التجديف تمارس في فضاء خارجي فقط لضمان التباعد بين الجدافين.
- الدخول حصرياً لمستودع القوارب باستثناء جميع المباني الأخرى والوصول فقط إلى القوارب والمعدات المفيدة للممارسة.
- الإكفاء بعدد 10 جدافين كعدد أقصى في كا حصة تدريب في مكان التمارين.

## التدابير والإجراءات الصحية الواجب إعتمادها

- بالإضافة إلى اللوائح الخاصة بالممارسة التجديف خلال هذه المرحلة الحاجز التي سيتم اعتمادها، سيتعين على كل نادي وضع مجموعة من القواعد والتدابير الصحية مناسبة لاستئناف النشاط في أفضل ظروف الصحة والسلامة، وعلى وجه
- احترام القواعد والسلوكيات والإجراءات الوقائية من قبل الجميع، وأن كل ممارس يمكنه بسهولة الحصول على جميع المعلومات وإبداء أي تعليقات على القواعد والسلوكيات التي يجب احترامها في الهياكل

## الوصول إلى النادي

- يجب على الجميع احترام القواعد الحفظ الصحي الذي تم سنها من قبل المركز الوطني للطب وعلوم الرياضة
- يجب عليهم عدم الحضور إلى النادي في ظهور عليهم أي من الأعراض التالية: الحمى والسعال وصعوبات التنفس
- يجب أن يصلوا إلى مكان التدريب بالزي الرياضي وأن يقدموا أنفسهم في منطقة استقبال محددة بوضوح حيث سيتم توفير جل مطهر.
- لتجنب التجمع بالقرب من مستودع القوارب أو المداخل، يوصى بأن يصل الرياضيون قبل بداية الحصة بوقت قصير ثم يغادروا النادي بمجرد تنظيف المعدات وتخزينها،
- نظرًا لأن التجمعات يجب أن تقتصر على 10 أشخاص كحد أقصى في نفس المكان، فمن المستحسن أن يتم توزيع وصول ومجادرة مجموعات الرياضيين على مدار اليوم.
- لا يوفر النادي أي تخزين جماعي للملابس أو المعدات.
- يمنع استخدام حجرات الملابس والأدوات،
- قبل إستعمال أي معدات موجودة بالنادي، يجب على الرياضيين والمتخليين غسل أيديهم بشكل منتظم لفترة طويلة بالماء والصابون عند نقطة يمكن الوصول إليها بسهولة أو باستخدام الجل المطهر.

## لبس الكمامات

- ارتداء الكمامات ممكن للجدافين لكن غير إجباري إذا كانت الإجراءات وقواعد الوقائية محترم والتبعاد البدني بين الجدافين بمسافة مترين على الأقل.
- لبس الكمامات إجباري الإطار الفني ؛الطبي والشبه الطبي والمسيرين والمتطوعين.

## داخل مستودع القوارب

- يجب احترام مسافى التباعد 2 متر ومساحة 4 متر مربع لكل مستعمل داخل مستودع القوارب.
- في حالة بلوغ عدد المستعملين إلى الحد الأقصى المسموح به داخل المستودع يجب تنظيم طابور للدخول الجدافين في الخارج يحترم مسافى التباعد 2 متر .
- يتم إنشاء نظام حركة مرور أحدى الاتجاه للوصول إلى الرصيف العائم للنزول والخروج وكذلك في طريق العودة إلى منطقة الغسيل ومستودع القوارب.
- يمنع الدخول مخزن التخزين المعدات الأخرى بشكل صارم.
- يجب اتخاذ جميع التدابير للحد من التعامل مع المرافق والأشياء المختلفة قدر الإمكان (مقابض الأبواب، والرفوف، والحوامل ، وما إلى ذلك).
- 

## التعامل مع المعدات وطريقة حملها

- يجب على الجدافين والمدربين التأكد دائمًا من حمل القارب والمجاذيف في نفس المكان، حتى لا يتعامل العديد من الأشخاص مع نفس الأجزاء،
- يجب عليهم احترام الحد الأدنى للمسافة المادية 2 م خلال هذه المرحلة الكاملة من التحضير للنشاط، من الوصول إلى النادي حتى الصعود إلى القارب، وكذلك النزول حتى مغادرتهم النادي.



### على الرصيف العائم، عند الصعود والنزول من القوارب

- يجب إحترام مسافى التباعد 2 متر ومساحة 4 متر مربع لكل مستعمل على الرصيف العائم.

### السلامة

- يتطلب التدريب أو الإشراف، وجود قارب سلامة كالمعتاد،
- يجب على المدربين الذين يستعملون قارب سلامة والمحرك من مستودع القوارب احترام قواعد المسافة والتبعاد الجسي.

### الملاحة

- يمكن القيام بتدريبات فردية أو في مجموعات من 10 أشخاص كحد أقصى، بما في ذلك المدرب
- يمكن لأكثر من 10 أشخاص الإبحار في نفس الوقت بنفس المجرى ولكن في قوارب فردية ، طالما يتم احترام التناوب في الوصول إلى رصيف العائم لنزول القارب وكذلك داخل المستودع.

## تنظيم حصص تقوية العضلات بالفضاء الخارجي

- يمكن تنظيم حصص تدريب الأرضية خارج القاعات. تقتصر هذه الحصص على 10 أشخاص، بما في ذلك المدرب . يجب أن تتم وفقاً للمسافات التباعد الازمة مع حد أدنى للمساحة المخصصة 2 متر لكل شخص ومسافة 2 م بين كل جداف،
- يجب أن تكون المعدات المستخدمة يسهل الوصول إليها دون الدخول إلى مفضاءات النادي أو في مستودع القوارب على سبيل المثال،
- يجب تنظيف المعدات (القضبان، السجاد، إلخ....) من قبل المستعمل قبل لك استخدامها، هذه المعدات للاستخدام الفردي خلال الحصة، كما يجب تنظيفها مرة أخرى بعد نهاية الحصة.

لهذه الأسباب يمنع منعا باتا برمجة حصص تقوية عضلات من نوع حلقات التتابع

Circuit training

## تنظيف المعدات



- يتم الغسل المنتظم للقوارب (الخارجية والداخلية) والمجاديف بعد كل حصة تمرين باستخدام منظف تقليدي أو محلول مطهر.
- يتم إيلاء اهتمام خاص من قبل كل جداف على تنظيف مقابض المجاديف والكرسي قبل وبعد كل حصة.
- يتم تنظيف القوارب والمجاديف وجميع المعدات للاستخدام الجماعي بشكل منظم بين استخدامين .
- يتم تنظيف القارب والمحرك كل يوم وبين الاستخدام من قبل شخصين مختلفين.
- يتم إيلاء اهتمام خاص لتنظيف المحرك ومقبض القيادة.
- المعدات المفيدة في عملية التدريب الرياضي كالميقاتي او جهاز قيس السرعة هي مخصصة للاستخدام الفردي.
- يجب تنظيفها بعد كل استخدام.

## تنظيف مستودع القوارب

### عند إعادة الفتح بعد رفع الحجر الصحي

- إذا لم تتم زيارة المبني في آخر 5 أيام، فإن الطريقة التنظيف المعتادة كافية. لا توجد تدابير تطهير محددة ضرورية. يوصى فقط بما يلي:
- تهوية مستودع القوارب
- دع الماء يعمل من أجل إخلاء المياه الذي ركد في الأنابيب الداخلية خلال الفترة المغلقة.
- إذا تم زيارة المبني في الأيام الخمسة الأخيرة، حتى ولو جزئياً، فإجراء احترازي، فيجب تنظيف المناطق المعنية بالجال مطهر. سيتم إيلاء اهتمام خاص لتنظيف أسطح البلاستيك والمعدن.

يوميا

- يجب تنظيف مرآب القوارب وعلى وجه الخصوص جميع الأجزاء التي يتم تستعمل بانتظام من قبل الجدافين والمشرفين (مقابض الأبواب ، والمفاتيح، ورفوف القوارب، وحنفيات المياه، وما إلى ذلك....) عدة مرات في اليوم، من قبل الجدافين أنفسهم إن أمكن، مع المطهرات والمناديل المعقمة متوفرة في مكان محدد جيداً ويمكن الوصول إليه
- بصفة عامة، من المستحسن عدم استخدام النفث المائي بأقصى معدل تدفق أو أجهزة الضغط العالي لتجنب تفشي الكائنات الحية الدقيقة الموجودة على الأسطح في الهواء
- يجب أن يتم تنظيف الأرضيات والتهوية أكبر قدر ممكن (من مرة واحدة يومياً على الأقل ومرتين إذا أمكن)، وتجنب تنفيذ عمليات التنظيف هذه بحضور الجدافين أو أشخاص آخرين.