საქართველოს ოკუპირებული ტერიტორიებიდან დევნილთა, შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტრო

შრომის პირობების ინსპექტირების დეპარტამენტი

ერთად შევქმნათ უსაფრთხო სამუშაო გარემო!

ახალი კორონავირუსით (SARS-CoV-2) გამოწვეულ ინფექციასთან (COVID-19) დაკავშირებული ზოგადი რეკომენდაციები სპორტულ-გამაჯანსაღებელი (ფიტნეს) დაწესებულებებისათვის

ყველა ტიპის სპორტულ-გამაჯანსაღებელი და ფიტნეს კლუბების ოპერირებისთვის სავარჯიშო სივრცეში განსახორციელებელი ღონისძიებები:

- ერთიან შესასვლელთან უზრუნველყავით თერმოსკრინინგის განხორციელება, ვიდეოსკრინინგის ან ტემპერატურული დისტანციური მზომი ხელსაწყოს გამოყენებით, რათა სამუშაოს/ვარჯიშის დაწყების წინ გააკონტროლოთ პერსონალის/ვიზიტორების ჯანმრთელობის მდგომარეობა ტემპერატურის გაზომვით. ცხელების დაფიქსირების შემთხვევაში მოახდინეთ აღრიცხვა და დაუყოვნებლივ მიმართეთ 112-ის ცხელ ხაზს;
- შენობის ყველა შესასვლელში განათავსეთ დეზობარიერი, გამოყენების სავალდებულო ნიშნის მითითებით;
- პერსონალისა და ვიზიტორებისთვის ხელმისაწვდომ ადგილას განათავსეთ სულ მცირე 70% ალკოჰოლის შემცველი ხელის დასამუშავებელი ჰიგიენური საშუალებებისა და მათი სწორად მოხმარების წესები;
- თვალსაჩინო ადგილას განათავსეთ COVID-19-ის პრევენციული ღონისძიებების შესახებ ინფორმაცია. შესაძლებელია ვიდეო/აუდიო ტექნიკის გამოყენება;
- შენობის საერთო მოხმარების სივრცეებში დაიცავით დისტანცია (არანაკლებ 2 მ);
- სავარჯიშო სივრცეში, ვარჯიშის კონტაქტური სახეობებისათვის დასაშვებია უსაფრთხო დისტანციის განსხვავებული ნორმის დაცვა;
- უზრუნველყავით კლუბების ტერიტორიაზე მყოფი ნებისმიერი პირის მიერ გამოყენებული ერთჯერადი ხელსახოცებისა თუ სხვა ნარჩენებისთვის დახურული კონტეინერების განთავსება (ფეხის პედლის შესაძლებლობით), რომელშიც ჩაფენილი იქნება ერთჯერადი პარკი. ნარჩენების პარკის ამოღება და განკარგვა მოხდეს ერთჯერადი ხელთათმანების გამოყენებით;
- უზრუნველყოფილი უნდა იყოს ნარჩენების დროული გატანა შესაბამისი პირის/სამსახურის მიერ;
- უზრუნველყავით საერთო გამოყენების სველი წერტილების დასუფთავება, დაბინძურების შესაბამისად, მაგრამ არანაკლებ 1 საათიანი ინტერვალებით;
- უპირატესობა მიანიჭეთ უნაღდო ანგარიშსწორებას;
- პერსონალი უზრუნველყავით, სამუშაოს სპეციფიკიდან გამომდინარე, სათანადო კოლექტიური/ინდივიდუალური დაცვის საშუალებებით:
  - დამცავი გამჭვირვალე ბარიერები - მიმღებში;
  - ხელთათმანით - ნაღდი ფულის გამოყენების შემთხვევაში.
- დახურული სივრცეები უზრუნველყავით ბუნებრივი ვენტილაციით. თუ ამის შესაძლებლობა არ არის გამოიყენეთ ხელოვნური ვენტილაციის მომატებული უწყვეტი რეჟიმი, გარე სივრციდან ჰაერის შემოტანის გაზრდილი კონცენტრაციით, ცირკულაციითა და გარეთ გატანით; დააწესეთ საინჟინრო კონტროლი მის გამართულ მუშაობაზე;
- ხელოვნური ვენტილაციის შემთხვევაში
  - გადართეთ ვენტილაცია ნომინალურ სიჩქარეზე;
  - არ გამორთოთ ვენტილაცია და არასამუშაო საათებში ამუშავეთ ყველაზე მინიმალური სიჩქარით;
  - სანიტარიულ კვანძებში დატოვეთ ჩართული ვენტილაცია 24/7 რეჟიმში;
- საყოფაცხოვრებო კონდიციონერის გამოყენების შემთვევაში, უზრუნველყოფილი უნდა იყოს ყოველ 2 სათში ერთელ 15 წუთიანი ბუნებრივი განიავება;
- ყოველი დღის ბოლოს უზრუნველყავით საერთო სავარჯიშო და დამხმარე სივრცეების სველი წესით დალაგება და დეზინფექცია „ახალი კორონავირუსით (SARS-cov-2) გამოწვეული ინფექციის

(COVID-19) გავრცელების პრევენციისა და მართვის უზრუნველყოფის მიზნით გასატარებელ ღონისძიებათა შესახებ“ საქართველოს ოკუპირებული ტერიტორიებიდან დევნილთა, შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის მინისტრის 2020 წლის 25 მარტის №01-123/ო ბრძანების სათანადო დანართის შესაბამისად.

- ყოველი დასუფთავებისა და დეზინფექციის შემდეგ ჩაატარეთ დახურული სივრცეების განიავება გაღებული ფანჯრებისა და კარებების პირობებში, „ორპირი ქარის“ პრინციპით;
- უშუალოდ ყველა სავარჯიშო სივრცეში შესვლის წინ ყველა პირისთვის სავალდებულოა ხელის ჰიგიენის ჩატარება (ხელის დაბანა გამდინარე წყლითა და საპნით ან ხელების დამუშავება არანაკლებ 70% ალკოჰოლის შემცველი ხსნარით;
- დაუშვებელია საერთო სარგებლობის საშხაპეების გამოყენება იმ შემთხვევაში, თუ საშხაპე კაბინები არ არის იზოლირებული ერთმანეთისგან სპეციალური გამყოფი ტიხრებით/ბარიერებით;
- იმ შემთვევაში თუ საშხაპეები არ არის გამოყოფილი ერთმანეთისგან გამყოფი ბარიერით, საშხაპეები უნდა დაილუქოს, ხოლო თუ ობიექტს გააჩნია ბარიერით გამოყოფილი საშხაპეები უნდა მოხდეს მათი მუდმივი დამუშავება (ერთ საათიანი ინტერვალებით) შესაბამისი ხსნარითა და სტანდარტებით, ყოველი გამოყენებისა და დღის ბოლოს;
- თითოეული ვიზიტორისთვის უნდა იყოს განკუთვნილი კარადა, ერთის გამოტოვებით;
- უზრუნველყავით დახურულ და ღია სივრცეში ვარჯიშის პროცესში ხელების სადეზინფექციო საშუალებების ხელმისაწვდომობა;
- სანიტარულ კვანძებში განათავსეთ ხელის ჰიგიენისთვის თხევადი საპნისა და ერთჯერადი ხელის გასამშრალებელი დისპენსერის მოწყობა;
- აღრიცხეთ სავარჯიშო სივრცეში შემოსული მომხმარებლები;
- სავარჯიშო დარბაზებში უზრუნველყავით უსაფრთხო მანძილის ნიშანდება სტიკერების საშუალებით;
- აიკრძალოს ბართან საკვებისა და სასმელის მიღება, ხოლო ბართან დამონტაჟდეს დროებითი დამცავი გამჭვირვალე ბარიერი.

რეკომენდაციები ჯგუფური ვარჯიშებისა და სტუდიოებისთვის:

- მომხმარებლები მიიღეთ წინასწარი ჩაწერით;
- ჯგუფურ ვარჯიშზე (იოგა, პილატესი და ა.შ) შესაძლებლობის გათვალისწინებით შეზღუდეთ ინსტრუქტორებსა და მომხმარებლებს შორის ფიზიკური კონტაქტი;
- ჯგუფური ვარჯიშების დარბაზებში, დაშვებულია ვიზიტორების დაშვება უსაფრთხო დისტანციის დაცვით (არანაკლებ 2 მეტრი), მაგრამ ერთ ვარჯიშზე არაუმეტეს 10 ადამიანისა. სავარჯიშო დარბაზებში უზრუნველყავით უსაფრთხო მანძილის ნიშანდება სტიკერების საშუალებით.

რეკომენდაციები პერსონალური ვარჯიშებისთვის:

- ინსტრუქტორებმა მომხმარებლებთან ურთიერთობისას შესაძლებლობის გათვალისწინებით უნდა დაიცვან დისტანცია და თავი შეიკავონ ფიზიკური კონტაქტისგან.

რეკომენდაციები ტრენაჟორების დარბაზისთვის:

- ტრენაჟორების დარბაზში დაიცავით წესები:
  - სავარჯიშო დარბაზის ყოველ 6მ^2 ფართობზე დაუშვით 1 (ერთი) ვიზიტორი;
  - გასახდელები გამოიყენეთ მხოლოდ პირადი ნივთებისთვის;
  - გამოიყენეთ მხოლოდ საკუთარი რეკვიზიტები: გასახდომი ქამრები, ხელთათმანები და ა.შ.
  - ყველა პირმა, გარდა მოვარჯიშეებისა, რომელიც ჩართული არ არის ვარჯიშის პროცესში, გამოიყენოს ნიღაბი;
- ტრენაჟორები და კარდიოტრენაჟორები განათავსეთ იმგვრად, რომ დაცული იყოს უსაფრთხო დისტანცია (2მ). იმ შემთხვევაში თუ ვერ ხერხდება უსაფრთხო დისტანციის დაცვა, ტრენაჟორები

ერთმანეთისგან გამოყავით დამცავი ტიხრებით/ბარიერებით. თუ ბარიერების დამონტაჟება ან უსაფრთხო დისტანციის დაცვა ვერ ხერხდება, ინვენტარი დალუქეთ.

ინვენტარის დასუფთავების წესი:

- კლუბში არსებული სავარჯიშო დანადგარების, მოწყობილობების და სავარჯიშო ატრიბუტების დასუფთავება შესაბამისი სველი წესით განხორციელდეს ყოველ 1 საათში ერთხელ, ხოლო კაპიტალური დეზინფექცია უნდა განხორციელდეს ყოველი დღის ბოლოს;
- ჯგუფური ვარჯიშების შემთხვევაში ყოველ საათში ერთხელ გამოიყენეთ სანიტარული შესვენებები, რათა შესაძლებელი იყოს ამ პერიოდში დასუფთავების სამსახურის შესვლა და შესაბამისი დასუფთავების სამუშაოების ჩატარება;
- მომდევნო ჯგუფი სავარჯიშოდ მიიღეთ სანიტარული შესვენების შემდეგ;
- გამოყავით ,,სადეზინფექციო კუთხეები" ხელის სანიტაიზერებისა და ინვენტარის სადეზინფექციო საშუალებების გამოყენების განსათავსებლად.

პირსახოცებისა და ხალათების ჰიგიენური რეჟიმის დაცვის წესი:

- ვიზიტორისთვის განკუთვნილი უნდა იყოს ინდივიდუალური პირსახოცი/ხალათი - ერთჯერადი შეფუთვით. გამოყენების შემდეგ პირსახოცი/ხალათი რჩება ადგილზე.
- პერსონალი, აღჭურვილი ხელთათმანებით, ნიღბით, სპეცფეხსაცვლითა და ხალათით, პირსახოცებს/ხალათებს აგროვებს ერთჯერად პარკში და განათავსებს ნიშანდებულ კონტეინერში. კატეგორიულად იკრძალება გამოყენებული პირსახოცების/ხალათების იატაკზე მოგროვება, დაბერტყვა, შეფუთვის გარეშე ტრანსპორტირება.

<u>შენიშვნა:</u> დასაშვებია საკუთარი პირსახოცის/ხალათის გამოყენება ვარჯიშის დროს.

თეთრეულის (პირსახოცი, ხალათი და სხვა) რეცხვა-დეზინფექცია:

- რეცხვა-დეზინფექცია განხორციელდეს ამ წესით განსაზღვრული რეკომენდაციების შესაბამისად;
- პირსახოცების/ხალათების რეცხვა განხორციელდეს დაწესებულების სამრეცხაოში ან სპეციალურ სამრეცხაოებში ხელშეკრულების საფუძველზე. ამ უკანასკნელის შემთხვევაში, აუცილებელია კლუბის კუთვნილი პირსახოცების/ხალათების რეცხვის მთელი ციკლისათვის (მიღება, დახარისხება, რეცხვა, გაშრობა, გაუთოვება, დასაწყობება, შენახვა და გაცემა) დამოუკიდებელი ტექნოლოგიური ხაზის არსებობა;
- თუ პირსახოცების/ხალათების მართვისთვის გამოიყენება გარე მომსახურება, გამოყენებული უნდა იქნეს შემდეგი ეტაპები:
  - პირსახოცების/ხალათების შეკრება;
  - ტრანსპორტირება;
  - რეცხვა და დეზინფექცია;
  - დაუთოება;
  - შეფუთვა;
  - სუფთა პირსახოცების/ხალათების შენახვა;
- სამრეცხაოში პირსახოცების/ხალათების დასამუშავებლად უზრუნველყავით ტექნოლოგიური პროცესების ნაკადურობა, რათა გამოირიცხოს ჭუჭყიანი და სუფთა პირსახოცების/ხალათების ნაკადების გადაკვეთა. თუ დაწესებულებაში ვერ ხერხდება ჭუჭყიანი და სუფთა პირსახოცების/ხალათების მოძრაობის ნაკადების სრული გამიჯვნა, მაშინ შესაძლებელია მისი შეფუთვა გასაცემად;
- COVID-19-ის შესაძლო გავრცელების პრევენციის მიზნით, მიზანშეწონილია, გამოყენებულ იქნეს რეცხვის არანაკლებ 60^{0}C ტემპერატურა და სათანადო სარეცხი ფხვნილის კომბინაცია. აღნიშნული ტემპერატურული რეჟიმის უზრუნველყოფის შეუძლებლობის შემთხვევაში, რეცხვა წარმოებს შესაბამისი სადეზინფექციო საშუალებებით (მაგ. 0,5 %-იანი ქლორშემცველი ხსნარი) დეკონტამინაციის შემდეგ.

სანიტარიული კვანძის/საპირფარეშოების დალაგება/დეზინფექცია:

- სანიტარიული კვანძების სველი წესითა და სარეცხი საშუალებებით დალაგება და დეზინფექცია ხორციელდება დაბინძურების შესაბამისად, მაგრამ აუცილებელი წესით, არანაკლებ 3-ჯერ დღეში;

- სანიტარიული კვანძის დეზინფექციისთვის გამოიყენება საქართველოს ოკუპირებული ტერიტორიებიდან დევნილთა, შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტროს სახელმწიფო კონტროლს დაქვემდებარებული სსიპ „ლ. საყვარელიძის სახელობის დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრის“ მიერ რეგისტრირებული საშუალებები;

- სანიტარიული კვანძის დასუფთავებისათვის გამოყენებული საყოფაცხოვრებო ქიმიისა და სადეზინფექციო საშუალებები უნდა ინახებოდეს სპეციალურად ამ მიზნისათვის განკუთვნილ, ჩაკეტილ სათავსში/კარადაში, პირვანდელი/მწარმოებლის შეფუთვით, რათა შესაძლებელი იყოს დიფერენცირება მარკირების მიხედვით და არ იყოს ხელმისაწვდომი ობიექტის ვიზიტორებისა და იმ პერსონალისთვის, რომელთა საქმიანობა არ უკავშირდება მათ გამოყენებას.
- დამლაგებლის ეკიპირებისთვის აუცილებელია:
  - ნიღაბი;
  - ერთჯერადი ხალათი;
  - სპეციალური/სქელი ხელთათმანები (მრავალჯერადი);
  - თვალის დამცავი (სათვალე ან სახის ფარი).

სპორტსმენებისა და პერსონალის ვალდებულებები:

- ვარჯიში განახორციელეთ რეკომენდაციების შესაბამისად;
- სავარჯიშო სივრცეში და ადგილზე დაიცავით ჰიგიენის წესები;
- მისალმებისას არ ჩამოართვათ ხელი ერთმანეთს და მოერიდეთ სხვა პირებთან კონტაქტს;
- მოერიდეთ თავშეყრას, დაიცავით რეკომენდაციით გათვალისწინებული სოციალური დისტანცია (არანაკლებ 2 მ);
- საერთო სარგებლობის სივრცეებში (გარდა სავარჯიშო სივრცეებისა) ნიღბების ტარება სავალდებულოა;
- ვარჯიშის დაწყებისა და დამთავრებისას სადეზინფექციო საშუალებებით დაასუფთავეთ სავარჯიშო/სათამაშო სივრცეები და ის ინვენტარი, რომელსაც იყენებენ ვარჯიშის პროცესის მიმდინარეობისას;
- კარგად დაიბანეთ ხელები წყლითა და საპნით. დაბანის შემდგომ ხელები კარგად გაიმშრალეთ; იმ შემთხვევაში, თუ ვერ ახერხებთ ხელების დაბანას და გაშრობას, გამოიყენეთ არანაკლებ 70%-იანი ალკოჰოლის შემცველი ხელის დასამუშავებელი საშუალებები;
- დახველების და დაცემინების დროს მიიფარეთ სუფთა ერთჯერადი ხელსახოცი ან იდაყვში მოხრილი მხარი. გამოყენებული ერთჯერადი ხელსახოცი კი გადააგდეთ ნარჩენებისთვის განკუთვნილ კონტეინერში/ურნაში;
- თავი შეიკავეთ ხელებით თვალებზე, ცხვირზე და პირზე შეხებისაგან, ვარჯიშის პერიოდში სასურველია თმის შეკვრა/მჭიდროდ დამაგრება, რათა მაქსიმალურად შეიზღუდოს თმების სახის ზედაპირთან შეხება; უზრუნველყავით სავარჯიშო სივრცის დროული დასუფთავება და ნარჩენების დროული გატანა;
- ყოველი დღის შემდგომ უზრუნველყავით სივრცის სველი წესით დალაგება/დეზინფექცია „ახალი კორონავირუსით (SARS-cov-2) გამოწვეული ინფექციის (COVID-19) გავრცელების პრევენციისა და მართვის უზრუნველყოფის მიზნით გასატარებელ ღონისძიებათა შესახებ“ საქართველოს ოკუპირებული ტერიტორიებიდან დევნილთა, შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის მინისტრის 2020 წლის 25 მარტის №01-123/ო ბრძანების შესაბამისი დანართის შესაბამისად.

დამატებითი ინფორმაციისთვის დაგვიკავშირდით: 15 05 116 001