

REGULAMIN

Zasady bezpieczeństwa w czasie epidemii COVID-19 obowiązujące na zajęciach wychowania fizycznego oraz innych zajęciach sportowych prowadzonych przez Zakład Wychowania Fizycznego i Sportu

Zasady ogólne (obowiązujące na wszystkich zajęciach):

1. W zajęciach mogą uczestniczyć wyłącznie osoby zdrowe, bez objawów infekcji górnych dróg oddechowych, bez kontaktu z osobami chorymi na Covid-19, osobami przebywającymi w kwarantannie lub izolacji domowej.
2. W zajęciach nie mogą brać udziału/ nie mogą zostać wpuszczone na salę osoby „z zewnątrz”.
3. Studenci oczekując na zajęcia powinni unikać skupiania się, zachować odstęp 2 m oraz mają obowiązek zakrywania ust i nosa do momentu wejścia na salę (także w szatni). W strefie zielonej można zrezygnować z używania maseczek w szatni.
4. Uczestnicy wchodzą do szatni/sali/siłowni wyłącznie za zgodą prowadzącego.
5. Podczas zajęć studenci nie są zobowiązani do zasłaniania ust i nosa ale powinni zachować dystans 2 metrów.
6. Po wejściu do budynku/sali w którym odbywają się zajęcia i przed jego opuszczeniem po zajęciach student jest zobowiązany zdezynfekować ręce.
7. Szatnie i węzeł sanitarny powinien być dezynfekowany co najmniej dwa razy w ciągu dnia, obowiązkowo na koniec dnia.
8. Sprzęt sportowy z którego korzystali studenci po każdych zajęciach pewien być dezynfekowany.
9. Podłoga w sali gimnastycznej/siłowni powinna zostać umyta detergentem i zdezynfekowana po każdym dniu zajęć.
10. Pomieszczenie w którym się odbywają się zajęcia powinno być wietrzone w trakcie zajęć co 1 godzinę oraz po każdych zajęciach/każdej grupie.
11. Przedmioty i sprzęty znajdujące się na sali gimnastycznej/siłowni, których nie można skutecznie umyć, uprać lub zdezynfekować, należy usunąć lub uniemożliwić do nich dostęp.
12. Każdy student musi mieć swoją butelkę z wodą (wskazane aby była oznaczona) i wnosi ją na salę, aby w czasie zajęć dodatkowo nie wchodzić do szatni.
13. Nie dopuszcza się odrabiania nieobecności na zajęciach z innymi grupami. Student nieobecny otrzymuje od prowadzącego zadanie do wykonania w celu zaliczenia zajęć.
14. W przypadku wystąpienia objawów chorobowych w trakcie zajęć, prowadzący jest zobowiązany odizolować studenta od grupy i przekazać informację o zaistniałej sytuacji do głównego specjalisty do spraw BHP.

Zasady obowiązujące na poszczególnych zajęciach:

1. Moduł zespołowe gry sportowe, moduł ogólny, metodyka dyscyplin sportowych – ZGS, AZS sekcja ZGS
 - W miarę możliwości zrezygnować z kontaktowych gier zespołowych (stosować tylko ćwiczenia indywidualne bez gry i elementów gry).
 - Unikać ćwiczeń gimnastycznych w parach i z bezpośrednim kontakcie ze współwiczającym.
 - W miarę możliwości prowadzić zajęcia za zewnątrz (boisko, teren).
 - Jeśli na sali gimnastycznej mają zajęcia jednocześnie 2 grupy to muszą być oddzielone kotarami i studenci tych grup nie mogą się mieszać. W jednym sektorze może przebywać na zajęciach jednocześnie max 22 studentów.
 - Udostępnić studentom 4 szatnie, tak aby grupy się nie mieszały.

*Stefa żółta – bez zmian

**Stefa czerwona – rozważyć możliwość przeprowadzenia części zajęć w formie zdalnej (np. przepisy gry, elementy teorii metodyki, techniki i taktyki dyscypliny sportowej)

2. Moduł pływanie, pływani, metodyka dyscyplin sportu – pływani, specyfika działań ratowniczych WOPR, AZS sekcja pływani
 - Student ściąga maseczkę przed wejściem na halę basenową.
 - Unikać gromadzenia się studentów pod prysznicem.
 - Dostosować się do zasad obowiązujących na pływalni/akwenie wodnym.

*Stefa żółta – bez zmian

**Stefa czerwona – rozważyć możliwość przeprowadzenia części zajęć w formie zdalnej (np. przepisy, elementy teorii metodyki i techniki - dotyczy przedmiotu metodyka dyscyplin sportu)

3. Moduł fitness
 - Unikać form ćwiczeń w bezpośrednim kontakcie z współwiczającym.
 - Udostępnić studentom 2 szatnie, tak aby grupy się nie mieszały.

*Stefa żółta – bez zmian

**Stefa czerwona - bez zmian

4. Moduł trening siłowy, specjalizacja instruktorska, AZS sekcja siłowa

- Studenci korzystają z szatni rotacyjnie wg zasad ustalonych przez prowadzącego.
- W miarę możliwości stosować ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała, ograniczając do minimum kontakt ćwiczących z przyrządami.
- Unikać ćwiczeń w parach i z bezpośrednim kontakcie ze współćwiczącym.
- Na treningach AZS studenci ćwiczą w stałych grupach o wyznaczonych godzinach.

*Stefa żółta – w sali T 0.32 jednocześnie może przebywać max 40 osób

**Stefa czerwona – w sali T 0.32 jednocześnie może przebywać max 30 osób

5. Moduł nordic walking i turystyka górską

- Studenci starają zachować dystans 1,5 – 2 m podczas marszu w terenie.
- Nie wymieniają się sprzętem - kijami podczas zajęć.
- Każdy student posiada swój plecak a w nim swoje jedzenie, picie itp.

*Stefa żółta – bez zmian

**Stefa czerwona - bez zmian

6. Moduł wspinaczka, AZS sekcja wspinaczki

- Studenci korzystają z szatni rotacyjnie wg zasad ustalonych przez prowadzącego.
- Unikać ćwiczeń w parach i z bezpośrednim kontakcie ze współćwiczącym.

*Stefa żółta – bez zmian

**Stefa czerwona - bez zmian

7. Moduł kickboxing, samoobrona, AZS sekcja judo

- Studenci korzystają z szatni rotacyjnie wg zasad ustalonych przez prowadzącego.
- Zrezygnować z ćwiczeń w bezpośrednim kontakcie ze współćwiczącym i elementów walki.
- Zakaz korzystania ze sprzętu uczelnianego (rękawice, kaski).

*Stefa żółta – w sali T 0.32 jednocześnie może przebywać max 40 osób

**Stefa czerwona – w sali T 0.32 jednocześnie może przebywać max 30 osób

8. Moduł elementy wychowania fizycznego z edukacją zdrowotną

*Strefa żółta – przedmiot może być prowadzony zdalnie

**Stefa czerwona – przedmiot może być prowadzony zdalnie

Powyższe zasady mogą być modyfikowane w zależności od decyzji dotyczących realizacji zajęć podejmowanych przez MNiSW, MZ oraz Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną.

Nowy Targ, 28.09.2020r