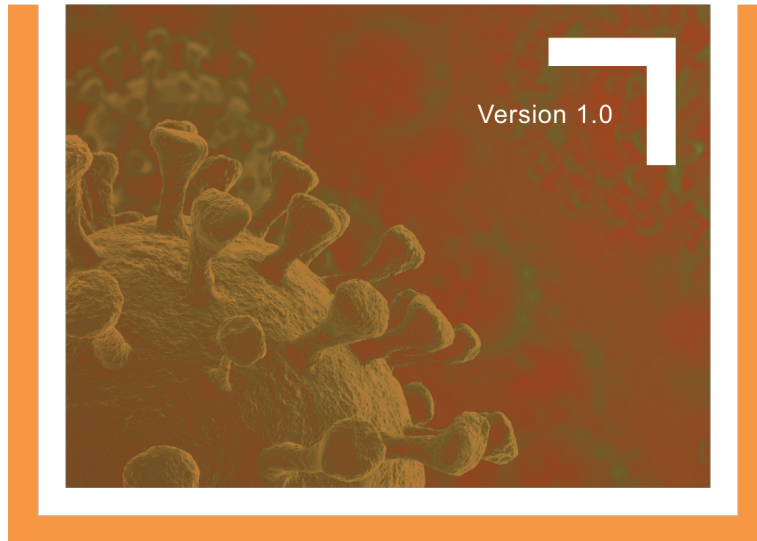




الإرشادات الصحية لإعادة  
أنشطة الأندية الرياضية والصحية  
**Guidelines for Resuming  
Sports and Health Clubs**

---



## المقدمة

تسعى وزارة الصحة جاهدة للحفاظ على صحة وسلامة الجميع منذ بداية جائحة مرض كورونا المستجد. وكانت لأحداث الأشهر القليلة الماضية تأثير كبير على الحياة اليومية وسبل المعيشة.

مكافحة COVID-19 والحد من انتشاره يجب أن لا يقلل من أهمية الجوانب الصحية الأخرى. كان للقيود المفروضة أثناء الحظر الكلي أو الجزئي أثر بتقليل نسبة النشاط البدني في المجتمع.

وبذلك تدرك وزارة الصحة أهمية الرياضة واللياقة البدنية مما لها من آثار إيجابية على الصحة البدنية والنفسية للجميع. كما أن للرياضة بشتى أنواعها تأثير إيجابي على الجوانب الاقتصادية والاجتماعية والثقافية للدولة.

ومن هذا المنطلق فإنه من المهم وضع الاشتراطات والآليات التي تسمح باستئناف الأنشطة الرياضية بما لا يرفع خطورة انتقال مرض كورونا لدى الأفراد أو المجتمع. وتهدف الإرشادات الوقائية إلى تدريب المدربين والمسؤولين والموظفين على جميع بروتوكولات السلامة ومنع العدوى اثنا استئناف تلك الأنشطة.

الإرشادات المذكورة تنطبق على جميع المراحل وعلى الجهة الرياضية اتباع الإرشادات اللازمة حسب المرحلة الحالية علماً بأن من الممكن تحديث هذه الإرشادات حسب الحالة الصحية في البلاد.

## Foreword

The Ministry of Health has been striving to ensure the health and safety of everyone since the start of the pandemic. The events of the past few months have had a tremendous impact on our lives and livelihoods.

The fight against COVID-19 and limiting its spread should not distract us from addressing other aspects of our health. Restrictions during the lock-down period and limited access to sports facilities promote a sedentary lifestyle that has been noted across all age groups.

The Ministry recognizes the importance of sports and fitness on physical and psychological well-being, not to mention the economic, social and cultural benefits to society.

However, the resumption of sport and recreation activities should not compromise the health of individuals or the community. As part of our precautions, athletes, coaches, trainers, officials, and staff must be trained on all safety protocols prior to reopening.

The guidelines mentioned apply to all phases. The governing sporting body should follow the relative guidelines depending on the current phase.

These guidelines are dynamic and may change according to the health situation in the country.

## Risk Assessment

### LOW RISK

- Distance training at home •Individual sports
- Using personal equipment
- No group activities (unless outdoors with less than 10 low risk people and distancing can be maintained)
- No spectators

### MODERATE RISK

- Team based non-contact sports
- Small group activity (less than 10 low risk individuals)
- Preferably own equipment, but if gym has enough to distribute without sharing and can disinfect in between groups
- No spectators

### HIGH RISK

- Contact sports within local teams
- Large group activity of more than 10 but less than 250 (of those individuals, there should be less than 10 high risk)
- Spectators include immediate family only

### VERY HIGH RISK (STRICTLY NOT PERMITTED)

- Contact sports vs other teams from different regions/countries
- Mass gathering (more than 250, with more than 10 high risk individuals)
- All spectators present





## إجراءات الدخول Entering the Facility

1. Measure the temperature of everyone entering the facility anyone with a temperature above 37.5°C or displaying symptoms is not allowed to enter and should be advised to follow up at the local healthcare facility.  
*Call 112 if the person needs hospital care.*

1. فحص الحرارة عند المداخل وعند وجود درجة حرارة أعلى من 37.5 درجة (أو) أي أعراض مرضية) لا يسمح للشخص بالدخول وينصح بالتوجه للمركز الصحي الخاص به.  
الاتصال على 112 في حال الحاجة إلى نقل الشخص إلى المستشفى
2. Use a contact-less thermometer (infrared) or a thermal camera.

2. استخدام الترمومتر بدون لمس (الأشعة تحت الحمراء) أو الكاميرات الحرارية.
3. Regular thermometer calibration and maintenance must be conducted.

3. صيانة ومعايرة أجهزة الفحص الحراري لضمان دقة القراءات.
4. Anyone not wearing a mask or face covering is not permitted to enter.

4. يمنع دخول أي شخص لا يرتدي الكمام أو غطاء للأنف والفم.
5. It is advised to use one entrance only and close all others.

5. يفضل استخدام بوابة واحدة مع إغلاق البوابات الأخرى.

6. High risk visitors are not permitted to enter (under the age of 15 and over the age of 60 years old).  
عدم السماح للأشخاص تحت 15 أو فوق 60 سنة بالدخول كونهم مصنّفين ضمن الأشخاص ذوي عوامل الخطر الصحية.
7. The overall number of people in the facility must be limited to the 1 person for every 10m<sup>2</sup>.  
لا يتعدى عدد الأشخاص داخل المنشأة شخص واحد لكل 10م<sup>2</sup>.
8. Time spent in the gym must be limited to 2 hours per day. Professional athletes training in olympic and professional clubs are exempt.  
يجب أن لا تتعدى فترة البقاء إلى النوادي الرياضية و الصحية أكثر من ساعتين في اليوم. و يستثنى من ذلك النوادي الاولمبية والنوادي المخصصة لعدد قليل من المحترفين فقط.
9. An appointment system must be established.  
وضع نظام لحجز المواعيد.
10. Only people with appointments are allowed to enter the gym.  
السماح فقط لمن لديه موعد مسبق بدخول النوادي (صالات التمرين).
11. Fingerprint scanners for attendance registration should not be used for the time being.  
إلغاء نظام البصمة للموظفين واللاعبين في الوقت الراهن.
12. Otherwise, proper disinfection must be ensured in between users.  
في حال عدم توفر البديل يجب الحرص على التعقيم بعد كل استخدام.
13. Valet services should not be offered.  
إلغاء خدمة إيقاف السيارات.



## المراقبة الصحية Screening & Monitoring

1. Daily home self-monitoring should be undertaken prior to going to work.  
1. المراقبة الذاتية بشكل يومي في المنزل للموظفين قبل ذهابهم إلى العمل.
2. Staff must be screened for symptoms at least once daily.  
2. فحص الموظفين لأي أعراض مرضية مرة واحدة باليوم على الأقل.
3. Staff and athlete's symptoms and temperature recordings, must be recorded.  
3. تسجيل بيانات الحالة الصحية (الأعراض) للموظفين واللاعبين بالإضافة إلى درجة الحرارة.
4. Gym members' and attendees' symptoms can be screened upon their entry/signing in.  
4. يمكن الاستفسار عن الحالة الصحية لمرتبدي النوادي عند تسجيل الدخول على البوابة.
5. These records must be handed to the concerned government authority when requested.  
5. تحفظ هذه البيانات بغرض تسليمها للجهة الحكومية المعنية عند الطلب.
6. Privacy and confidentiality must be upheld at the highest standards.  
6. الحفاظ على السرية التامة لتلك البيانات.
7. Staff must be trained to manage suspected cases and adherence to policies regarding cleaning and disinfection.  
7. تدريب الموظفين على التعامل مع الحالات المشتبه و تطبيق الإرشادات الخاصة بالتنظيف والتطهير.

8. Designate staff to manage suspected cases. They must also ensure adherence to policies regarding cleaning and disinfection.
8. تخصيص شخص أو فريق للتعامل مع الحالات المشتبه بها. على نفس الفريق التأكد من تطبيق الإرشادات الخاصة بالتنظيف والتطهير.
9. CCTV monitoring may aid in contact tracing.
9. ممكن الاستعانة بأجهزة المراقبة المرئية عند تتبع المخالطين.
10. Athletes with asymptomatic or mild disease or those returning after having recovered from infection should consult with a physician prior to resumption of high intensity physical activity.
10. على اللاعبين المصابين بالفيروس من غير ظهور أي أعراض مرضية أو أعراض مرضية طفيفة أو اللاعبين المتعافين من الإصابة بالفيروس استشارة الطبيب قبل مزاولة التمارين الشاقة.