



COMPLEX SPORTIV NAȚIONAL "LASCĂR PANĂ"

REGULAMENT

pentru activități sportive desfășurate
la arena de rugby

CSN „LASCĂR PANĂ”	
INTRARE	Nr. 931
IEȘIRE	
Anul 2020	Luna 06. Ziua 15...

În conformitate cu Ordinul comun emis de Ministerul Tineretului și Sportului cu nr. 619 / 12.06.2020 și Ministerul Sănătății cu nr. 1077/ 12.06.2020 pentru aprobarea regulamentelor privind condițiile necesare a fi respectate pentru accesul în bazele sportive, a practicării sporturilor individuale în aer liber, pentru practicarea sporturilor de echipă în aer liber de către sportivii de performanță, pentru reluarea activității de natație în bazinele acoperite și în aer liber din România, în vederea desfășurării de către sportivii profesioniști, sportivii de performanță și/sau legitimați, a activităților de pregătire fizică organizate în spații închise, respectiv desfășurării activităților de pregătire fizică în săli de fitness și aerobic.

Purtarea măștii (medicale/nonmedicale) este obligatorie. Pentru o protecție eficientă, aceasta trebuie să acopere atât gura, cât și nasul. Prin excepție, activitățile fizice intense se pot face fără a purta masca pe figură;

Spălarea frecventă pe mâini cu apă și săpun timp de 20 de secunde sau folosirea dezinfectantului pentru mâini. Spălatul regulat al mâinilor este preferabil portului de mănuși;

Evitarea atingerii feței cu mâinile neigienizate;

Respectarea normelor de igienă respiratorie: gura și nasul trebuie acoperite în momentul tusei ori strănutului cu plică cotului sau cu o batistă de hârtie. Batista trebuie aruncată imediat și mâinile trebuie spălate cu apă și săpun;

Limitarea contactului fizic (cu menținerea, pe cât posibil, a unei distanțe de siguranță de 2 metri);

În cazul în care o persoană prezintă simptomatologie de infecție respiratorie (tuse, strănut, rinoree, febră, stare generală alterată), aceasta se va izola la domiciliu;

În cazul în care o persoană a venit în contact cu un caz suspect sau confirmat de infecție cu virusul SARS-CoV-2, se va izola la domiciliu și va respecta măsurile în vigoare.

În cazul în care sala este prevăzută cu aparate sportive, se va evita utilizarea acestora în regim de circuit și se va încuraja utilizarea unui singur tip de aparat în cadrul aceleiași sesiuni de antrenament.

Cu excepția perioadei de desfășurare a activităților fizice intense, purtarea măștii este obligatorie pe toată durata prezenței în sală.

Se interzice folosirea în comun a dușurilor, saunei și altor zone cu risc mare de transmitere a virusului.

Numărul maxim de persoane admise în fiecare încăpere:

- Vestiar mare – 4 persoane
- Vestiar mic – 2 persoane
- Sala de forță = 20 persoane
- Sala de refacere – 9 persoane
- Sala de nisip – 22 persoane
- Teren Principal – 6 persoane
- Teren nr.2 – 6 persoane

