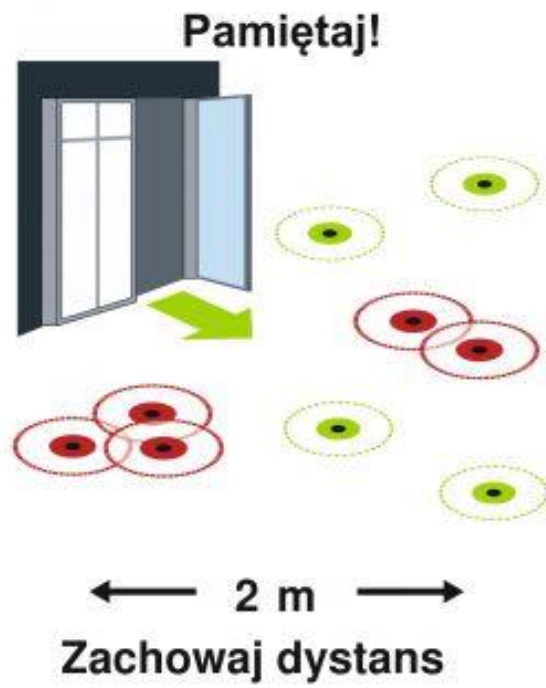


## **Zasady korzystania z pływalni GOSiR w Piasecznie w okresie pandemii - od dnia 04.09.2020 r. do odwołania.**

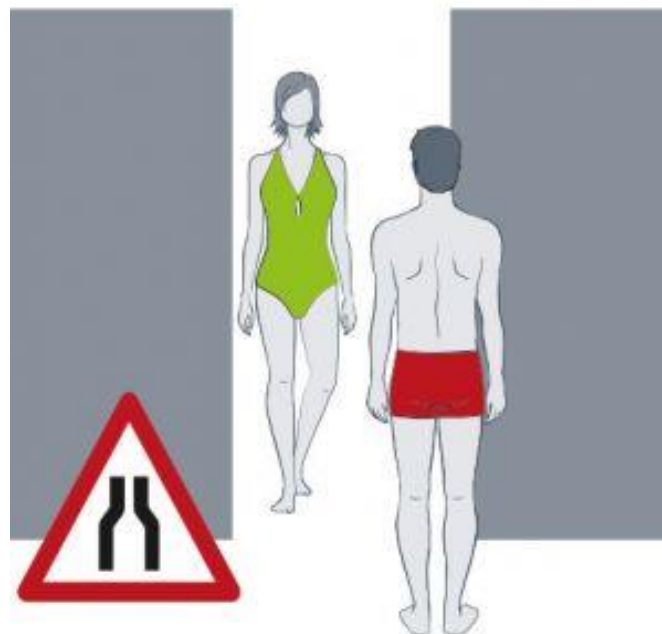
1. Niniejszy dokument stanowi okresowe uzupełnienie obowiązującego regulaminu korzystania z pływalni GOSiR w Piasecznie.
2. Prosimy o zapoznanie się z nowymi zasadami korzystania z pływalni, zgodnie z zaleceniami Ministerstwa Rozwoju i Głównego Inspektoratu Sanitarnego - <http://www.gov.pl/web/rozwoj/baseny-i-sauny>.
3. **Konieczn**ie **zdezynfekuj ręce przy wejściu i wyjściu z obiektu.**
4. **Noś osłonę ust i nosa** z wyłączeniem kąpieli i pływania w basenie.  
Osłonę ust i nosa zdejmij i pozostaw wraz z ubraniem w przebieralni, następnie udaj się bezpośrednio pod natrysk i przejdź do strefy basenów.  
Po kąpieli ponownie załóż osłonę ust i nosa w pomieszczeniu przebieralni i noś do wyjścia z obiektu.
5. W strefie wejścia i kasy:
  - **zachowaj dystans 2 metrów** pomiędzy osobami stojącymi w kolejce **do kasy lub szatni** ,
  - bezpośrednio **przed kasą** może znajdować się **maksymalnie 1 osoba**,
  - nie korzystaj z pływalni, jeśli masz objawy jakiegokolwiek infekcji, przede wszystkim dróg oddechowych,
  - ogranicz do minimum czas przebywania w holu obiektu przed i po korzystaniu z pływalni,
  - wybierz płatność bezgotówkową.
6. W strefie przebieralni, pryszniców i toalet :
  - **zachowaj dystans 2 metrów** od osób przebywających w szatni –
  - korzystaj tylko i wyłącznie z wydzielonych pryszniców i kabin, **zachowując dystans 2 metrów** pomiędzy osobami,
  - koniecznie przestrzegaj zasad higieny użytkowników na pływalniach i **obowiązkowo umyj całe ciało** pod natryskiem przed wejściem do hali basenowej.
7. W strefie basenów:
  - z **basenu rekreacyjnego** może korzystać jednocześnie **maksymalnie 12 osób**,
  - zwracaj uwagę, aby rozmieszczenie osób kąpiących się lub pływających w basenie było równomierne,
  - na **pływalni** może przebywać jednocześnie **maksymalnie 60 osób**.
  - obowiązuje zakaz wnoszenia na płytę basenową jakichkolwiek przedmiotów (duże torby, plecaki itp.) oraz wszelkich rzeczy związanych z nawadnianiem, odżywianiem i suplementacją
8. Przestrzegaj regulaminów obiektu i dyspozycji jego obsługi .

Piaseczno, 04.09.2020.

Główny specjalista ds. Administracji  
Piotr Obłóza



**Pamiętaj!**  
**Zachowaj dystans**



**Proszę czekać**

**Pamiętaj!  
Zachowaj dystans**



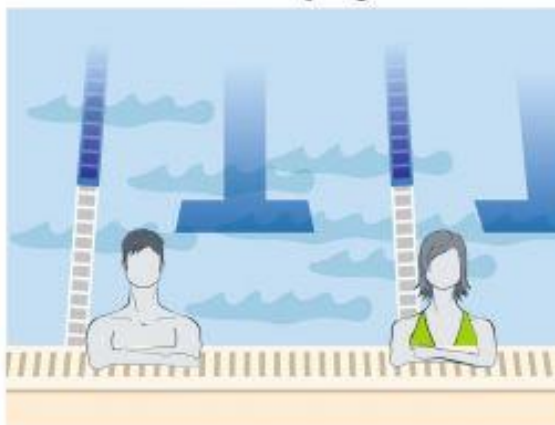
**Proszę czekać**

**Pamiętaj!  
Zachowaj dystans**



**Proszę czekać**

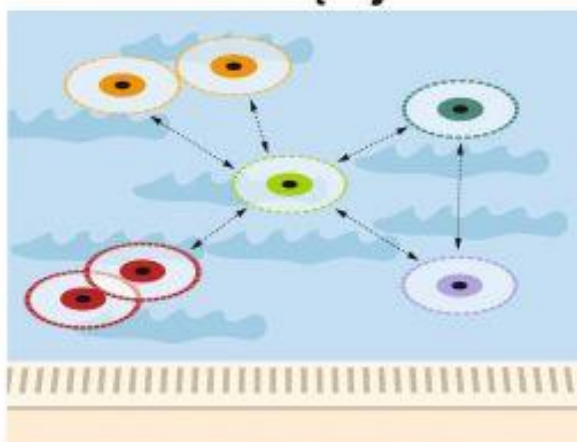
**Pamiętaj!**



**— 2 m —**

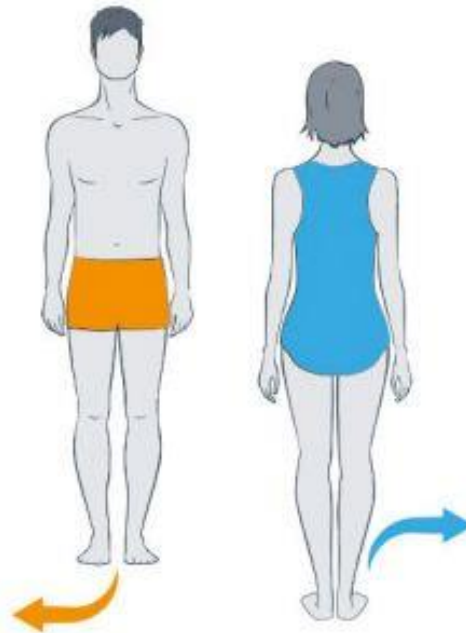
**Zachowaj dystans**

**Pamiętaj!**



**Zachowaj dystans**

# Pamiętaj!



— 2 m —  
**Zachowaj dystans**

## Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spłucz palce i namydł je.



4 Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namydł skraj jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydł obydwie nadgarstki.



7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.



**Całkowity czas: 30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



# Jak skutecznie dezynfekować ręce?

1. Wskazuj całą kciuk przesuwając, aby efektywnie było zalkawiska podłonie
2. Przesuwaj dłoń wzdłuż wyprostowanego, przesuwać na całą powierzchnię
3. Płaską wewnętrzną częścią palnej dłoni o grubszą część lewej dłoni i odwrotnie
4. Spłec, palce i pozostałe wewnętrzne części części środkowej
5. Po lewej stronie spłec palców prawej dłoni o wewnętrznej części lewej dłoni i odwrotnie
6. Ruchami obrotowymi pokręć kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią i spłec prawej dłoni i odwrotnie
7. Ruchami okrężnymi pokręć kciuk prawej dłoni pozostałe wewnętrzne części lewej dłoni i odwrotnie
8. Po wyschnięciu ręką są przykrywane

**Czas trwania: 30 wyschnięcia dłoni**

Ministerstwo Zdrowia

# Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice



Przed nałożeniem na dłonie rękawic **dokładnie umyj ręce wodą z mydłem** przez minimum 20 sekund

ZAKŁADANIE:

1. Wymyj rękawicę z opakowania
2. Uchwycij ją w miejscu, w którym powinien znajdować się nadgarstek i płynnym ruchem wsuń ją na dłoń
3. Nałóż pierwszą rękawicę
4. Drugą rękawicę wymyj gołą dłonią
5. Odwróć zewnętrzną powierzchnię nakładanej rękawicy zgłębionymi palcami dłoni w rękawicy i nałóż na drugą rękę

1. Złap palcami jedną rękawicę na wysokości nadgarstka i ściągaj ją wywracając rękawicę wewnętrzną stroną na wierzch
2. Trzymaj zdjętą rękawicę w ręce w rękawiczce i ruchem ślizgowym włóż palce gołej ręki między rękawicę a nadgarstek. Zdejmij drugą rękawicę zdejmując ją wzdłuż dłoni, a następnie naciągnij na trzymaną w palcach rękawicę
3. Wrzuć zdjęte rękawice do kosza

ZDEJMOWANIE:



**Nie wrzucaj rękawiczek do toalety!**



**Nie dotykaj twarzy w rękawiczkach!**

# Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



1

Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub **plynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**

2

**Zakryj usta i nos maską** i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**



3

**Unikaj dotykania maski podczas jej używania**; jeśli to zrobisz, umyj ręce mydłem i wodą lub plynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



4

**Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna**, nie używaj ponownie masek jednorazowych



5

**Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie** (nie dotykaj przodu maski!)



6

**Wyrzuć maseczkę do zamykanego pojemnika**; umyj ręce mydłem i wodą lub plynem do dezynfekcji na bazie alkoholu



**Nie wrzucaj maseczki do toalety!**

