

**Informacje i zalecenia  
dla osób uczestniczących w szkoleniach organizowanych  
przez Szkołę Żeglarstwa i Sportów Motorowodnych EASY SAILING**

**KORONAWIRUS SARS-CoV-2**

**Troszczymy się o bezpieczeństwo naszych kursantów i instruktorów prowadzących zajęcia !!!**

**Szkoła Żeglarstwa i Sportów Motorowodnych EASY SAILING** będąc świadoma zagrożeń związanych z epidemią koronawirusa SARS-Cov-2 wywołującego chorobę COVID-19 czuje się w moralnym i prawnym obowiązku przekazać aktualne informacje i zalecenia uczestnikom szkoleń i egzaminów w naszym ośrodku.

**Dlaczego Was informujemy?**

Przed wszystkim odpowiedzialność. Jesteśmy profesjonalistami i dlatego dokładamy wszelkich starań, by na naszych szkoleniach było zawsze bezpiecznie. Śledzą aktualną sytuację na świecie, w tym także na terenie naszego kraju utworzyliśmy niniejszy dokument zawierający podstawowe informacje i zalecenia.

**O czym Was informujemy?**

O wystąpieniu na terenie kraju szkodliwego czynnika biologicznego jakim jest koronawirus SARS-Cov-2.

**Skąd czerpiemy informacje?**

Materiał zawarty w tym dokumencie pochodzi z pewnego i wiarygodnego źródła z Serwisu Rzeczypospolitej Polskiej [gov.pl/koronawirus](http://gov.pl/koronawirus)

**Informacje o koronawirusie SARS-CoV-2**

**Czym jest koronawirus?**

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Choroba najczęściej objawia się gorączką, kaszlem, dusznościami, bólami mięśni, zmęczeniem. Wirus przenosi się drogą kropelkową. Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok. 15-20% osób. Do zgonów dochodzi u 2-3% osób zarażonych. Najbardziej narażone na rozwinięcie ciężkiej postaci choroby i zgonu są osoby starsze, z obniżoną odpornością, którym towarzyszą inne choroby, w szczególności przewlekłe.

**Jak ochronić się przed zakażeniem?**

Pamiętaj o częstym myciu rąk wodą z mydłem i unikaj dotykania oczu, nosa i ust. Kiedy kaszlesz lub kichasz, zawsze zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. **Zachowaj bezpieczną odległość (1-1,5m)** od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

**Podejrzewasz u siebie koronawirusa?**

Sprawdź, czy spełniasz 3 warunki, które świadczą o ryzyku:

- w ciągu ostatnich 14 dni przebywałeś na obszarach objętych epidemią wirusa bądź miałeś kontakt z osobą zarażoną
- masz podwyższoną temperaturę
- kaszlesz lub masz duszności

Stosuj podstawowe zasady ochrony, gdy kaszlesz i kichasz. Stosuj higienę rąk. Pozostań w domu do czasu powrotu do zdrowia.

**CAŁODOBOWA INFOLINIA NFZ: 800 190 590**

### **Czy wstrzymujemy szkolenia i egzaminy?**

Jeżeli będą istniały przeciwwskazania do organizowania szkoleń i egzaminów, wtedy podejmiemy stosowne decyzje o ich wstrzymaniu.

### **Wasze bezpieczeństwo jest najważniejsze !!!**

Przed rozpoczęciem zajęć każdy kursant będzie mieć mierzoną temperaturę. Ponadto możemy przeprowadzić dodatkowy wywiad oceniający ryzyko zarażenia koronawirusem SARS-CoV-2.

### **Czy na zajęciach będą dostępne środki dezynfekujące?**

**TAK** – Do Waszej dyspozycji będą dostępne środki do dezynfekcji. Nasi instruktorzy przeprowadzą także instruktaż jak skutecznie myć i dezynfekować ręce.

### **Czy sprzęt wykorzystywany do szkoleń będzie dezynfekowany?**

**TAK** – Nasi instruktorzy przed każdą zmianą kursanta zdezynfekują kierownicę, manetkę, handreling oraz urządzenia, które będą używane.

### **Czy zajęcia będą prowadzone w licznych grupach?**

**NIE** – Na łodzi będzie przebywał instruktor i maksymalnie trzech kursantów. Dążymy do zorganizowania zajęć w ten sposób, aby na szkoleniu praktycznym pływać w składzie instruktor i jeden lub dwóch kursantów.

### **Czy zajęcia teoretyczne są obowiązkowe?**

**NIE** – W okresie pandemii koronawirusa SARS-CoV-2 będziemy prowadzić kursy motorowodne wyłącznie w wersji BASIC, czyli teoria będzie realizowana w formie e-learningowej umożliwiającej samodzielną naukę w domu.

# Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,  
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:  
do wyschnięcia  
dłoni



1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane

  
Ministerstwo Zdrowia



# JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



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



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwie nadgarstki.



**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.



**Całkowity czas:  
30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



**KORONAWIRUS** powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

## Jak zapobiegać zakażeniu?



Często myj ręce, używając mydła i wody.



Kiedy kaszlesz lub kichasz, zakrywaj usta i nos.



Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od osób, które kaszlą i kichają.



Jeśli wracasz z regionu, gdzie występuje koronawirus i masz objawy choroby lub miałeś kontakt z osobą zakażoną, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

**Infolinia NFZ**

**800 190 590**

[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)