

## المبادئ الإرشادية العشرة للجنة الأولمبية الوطنية الألمانية

### الالتزام بقواعد التباعد

تساهم المحافظة على مسافة 1,5 – 2 متر على الأقل بين الأشخاص المتواجدين في خفض احتمالية انتقال الفيروسات بشكل واضح. ونتيجة الأنشطة الحركية أثناء ممارسة الرياضة، يتعين الحفاظ على مسافة كبيرة نسبيًا من الآخرين. كما يجب تنظيم عملية الدخول إلى المنشآت الرياضية مع تجنب الطوابير الطويلة.

### ضرورة التوقف عن التلامس الجسدي

يجب ممارسة الأنشطة الرياضية والحركية دون التلامس الجسدي. ويجب التوقف بشكل كلي عن المصافحة والاحتفال باليدين والمعانقة والاحتفال أو الحداد في مجموعة. ويجب التوقف عن إقامة المنازلات، في بعض الرياضات مثلًا. وفيما يخص رياضات المنازلات يمكن فقط الاقتصار على التدريب المنفرد.

### البدء بأنشطة الهواء الطلق

تساهم الأنشطة الرياضية والحركية التي تُقام في الهواء الطلق داخل الأماكن العامة أو داخل المنشآت الرياضية المكشوفة العامة والخاصة في تبسيير الالتزام بالتباعد وتقليل خطر العدوى من خلال التغيير المستمر للهواء. ويجب ممارسة الأنماط الرياضية والتدريبية في الهواء الطلق، وفي المقام الأول رياضات الصالات التقليدية أيضًا.

### الالتزام بقواعد النظافة الصحية

يمكن أن يساهم الغسل المتكرر لليدين والتطهير المنتظم للنطاقات والأسطح متكررة الاستخدام وكذلك استعمال القفازات في تقليل خطر العدوى. وفي هذا الصدد يجب الالتزام بشكل خاص ومنتظم بإجراءات النظافة الصحية والتطهير المخصصة للأجهزة الرياضية المشتركة. وفي بعض الرياضات قد يكون من المفيد استعمال أقنعة الفم والأنف.

### استمرار إغلاق الأندية الرياضية وغرف تغيير الملابس

يتم قفل كل شيء التوقف عن استخدام غرف تغيير الملابس وكنائن الاستحمام داخل الصالات والأندية الرياضية. كما يجب الإبقاء على إغلاق نطاقات تناول الطعام، في حالة عدم السماح بمواعيد فتح مغايرة بموجب القوانين المحلية المعنية بالولايات على نحو مشروط، وكذلك قاعات الاجتماعات وقاعات الأنشطة الترفيهية.

### الإيقاف المؤقت لخدمات مشاركة السيارات

في المرحلة الانتقالية ينبغي إيقاف خدمات مشاركة السيارات لغرض التدريب أو المنافسات. كما أنه من غير المناسب استخدام مركبات الميني فان. علاوة على ذلك يجب إلغاء الرحلات الرياضية السياحية.

### إلغاء الفعاليات والمنافسات

للالتزام بقواعد التباعد، يتعين التوقف عن إقامة أية فعاليات اجتماعية في الوقت الراهن. ويسري ذلك على المهرجانات والتجمعات. كما سمحت الحكومة الاتحادية للأندية لفترة قصيرة بإقامة الجمعية العمومية على نحو رقمي عند الحاجة. علاوة على ذلك تم إلغاء أية فعاليات للجماهير داخل الأندية. ولا يتم السماح بإقامة أية منافسات رياضية في المقام الأول، مع استثناءات قليلة داخل بعض الولايات الاتحادية لبعض الرياضات غير التلامسية.

### تقليل المجموعات التدريبية

من خلال تكوين مجموعات أصغر أثناء التدريب، والتي من الأفضل أن تضم أيضًا نفس الأفراد بشكل مستمر، يتم تسهيل الالتزام بالتباعد وفي حالة خطر العدوى، تتعرض فقط مجموعة أصغر للعدوى أو تخضع لإجراءات الحجر الصحي. وفي بعض الولايات الاتحادية يوجد توجيه بضرورة تخصيص مساحة متر مربع واحد لكل رياضي.

### حماية أقارب المجموعات المعرضة للخطر البالغ

بالنسبة لأقارب المجموعات المعرضة للخطر، تُعد أيضًا المشاركة في الأنشطة الرياضية أمرًا أكثر أهمية. ومن المهم تقليل الخطر المحقق بدائرة معارف الأشخاص المعنيين لأدنى درجة ممكنة. وقد يكون التدريب المنفرد خيارًا ناجحًا.

### تقليل المخاطر في جميع النطاقات لأدنى درجة ممكنة

تمثل هذه النقطة بالأخص دعوة للعقل البشري السليم. فعندما يشعر المرء بعدم الارتياح تجاه إجراء ما، ولا يحيط علمًا بشأن المخاطر المحتملة، يتعين عليه التوقف والبحث عن نشاط آخر غير منطوي على مخاطر.

في نسخة 19 مايو 2020