

دليل الارشادات الوقائية والاجراءات الاحترازية من كوفيد-19 فى البطولات  
والسباقات

حرصا على سلامة جميع الحضور من مشاركين: لاعبين وعمال ومنظمين وحاكم  
واولياء امور ومسؤولين، تم إعداد هذا الملف.

الشروط الواجب تنفيذها والخاصة باللاعبين المشاركين (سباقات دولية)

- 1- ترسل كل دولة استمارة المشاركة الطبية في بداية كل موسم. (قانون الاتحاد الدولي) PPE NF
- 2- يرسل كل لاعب مشارك خارج أراضي الوطن استمارة شهادة طبية خاصة. (تعديل جديد لقانون الاتحاد  
الدولي) PPE Athlete
- 3- يقوم كل لاعب بملى الاستبيان الطبي عبر منصة الاتحاد الدولي (تعديل بقانون الاتحاد الدولي)  
(النخبة – تحت 23 – الناشئين – الشباب – الايدج جروب)
- 4- عمل مسحة قبل السفر وترسل لمتخصص الاتحاد الدولي قبل السفر ب72 ساعة على الاقل. (النخبة –  
تحت 23 – الناشئين – الشباب)
- 5- عمل مسحة أو اختبار حساسية مناعية antigenic فور الوصول للبطولة (النخبة – تحت 23 –  
الناشئين – الشباب)
- 6- المتابعة اليومية (قياس درجات الحرارة .. الخ) – جميع المراحل
- 7- اختياري عمل مسحة قبل السفر لبلد آخر (يدفع من قبل المشارك) يجب أن توفر اللجنة المنظمة  
والطبية عمل مسحة مدفوعة الأجر مسبقا لمن يرغب وإخطار المشاركين بالوقت لاستلامها.

**الجدول الخاص بالاجراءات الاحترازية:**

	<b>Pre-event questionnaire</b> استبيان طبي قبل السفر	<b>COVID-19 test before traveling</b> مسحة قبل السفر	<b>Medical certificate</b> شهادة طبية	<b>COVID-19 test at event</b> مسحة او اختبار حساسية فور الوصول للبطولة	<b>Daily health screening</b> المتابعة اليومية
<b>Elite athletes</b> لاعبى النخبة	Yes نعم	Yes نعم	Yes نعم	Yes نعم	Yes نعم
<b>U23 athletes</b> لاعبى تحت 23	Yes نعم	Yes نعم	Yes نعم	Yes نعم	Yes نعم
<b>Junior athletes</b> لاعبى الناشئين	Yes نعم	Yes نعم	Yes نعم	Yes نعم	Yes نعم
<b>Youth athletes</b> الشباب لاعبي	Yes نعم	Yes نعم	Yes نعم	Yes نعم	Yes نعم
<b>Para triathlon athletes/ personal handlers/ guides</b> لاعبى البارا والدليل الخاص	Yes نعم	Yes نعم	yes for athletes/guides نعم للاعبين والدليل	Yes نعم	Yes نعم
<b>AG athletes</b> لاعبى الاعمار السنبة	Yes نعم	Yes نعم	follow public health request اتباع تعليمات منظمة الصحة المحلية	follow public health request اتباع تعليمات منظمة الصحة المحلية	yes
<b>Coaches/team medical/ support NF personnel</b> الاطقم الفنية والطبية والمشرفين	Yes نعم	Yes نعم	follow public health request اتباع تعليمات منظمة الصحة المحلية	follow public health request اتباع تعليمات منظمة الصحة المحلية	Yes نعم
<b>TDs /ITOs/NTOs</b> المنظمين والحكام والمتطوعين	Yes نعم	Yes نعم	follow public health request اتباع تعليمات منظمة الصحة المحلية	follow public health request اتباع تعليمات منظمة الصحة المحلية	Yes نعم
<b>IF Staff</b> مسئولي الاتحاد الدولي	Yes نعم	Yes نعم	follow public health request اتباع تعليمات منظمة الصحة المحلية	follow public health request اتباع تعليمات منظمة الصحة المحلية	Yes نعم
<b>LOC/ Contractors</b> العمال	follow public health request اتباع تعليمات منظمة الصحة المحلية	follow public health request اتباع تعليمات منظمة الصحة المحلية	follow public health request اتباع تعليمات منظمة الصحة المحلية	follow public health request اتباع تعليمات منظمة الصحة المحلية	yes
<b>Para triathlon swim exit assistants</b> المتطوعين لمساعدة البارا	Yes نعم	follow public health request اتباع تعليمات منظمة الصحة المحلية	follow public health request اتباع تعليمات منظمة الصحة المحلية	Yes نعم	Yes نعم

## 1- اولاً: إجراءات احترازية عامة:

توصى اللجنة الطبية بالاتحاد المصري للترايثلون باتخاذ الإجراءات التالية:

- يجب على كل لاعب/مشارك الفحص الصحي اليومي لآخر 14 يوماً قبل السباقات، من الأعراض التالية (درجة الحرارة – الرشح - العطس – فقدان حاسة التذوق والشم وما شابه) وإذا ما كان هناك أي من هذه الأعراض برجاء عدم المشاركة و لا يسمح له بدخول منطقة السباق.
- يجب أن يلتزم كافة المشاركين بالفصل جسدي /تباعدا اجتماعي (متريين على الأقل) بين بعضهم البعض و الرياضيين والأطقم الفنية والمنظمين وكافة المتواجدين.
- يجب على المتفرجين اتباع قواعد التباعد الاجتماعي التي تطلبها سلطات الصحة العامة.
- يجب على كل المتسابقين ارتداء أقنعة / غطاء الوجه والأنف أثناء أي نشاط غير تنافسي. وخلعه فقط قبل انطلاق المسابقة. وارتدائه بعدها.
- من الهام أن يقوم كل لاعب بالاحماء على حدى وتجنب تواجد أي تجمعات على الإطلاق.
- من الهام عندما يقوم اللاعب بانتهاء السباق أن يتوجه للاماكن المتسعة اولا والتهديئة حتى انخفاض النبض ومعدل التنفس قبل التعرض لاي اشخاص اخرين وعليه سرعة ارتداء الاقنعة.
- يجب حظر مشاركة المعدات، خاصة عدم مشاركة زجاجات المياه والأكواب.
- أي شخص يشعر بالمرض من المقرر أن يشارك في الحدث يجب ألا يحضر إلى المكان وأن يتم يقوم بإخطار اللجنة المنظمة عبر البريد الالكتروني.
- جميع المشاركين في الحدث الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً وأي شخص يعاني من ظروف صحية خطيرة لديهم أكبر احتمالية لعواقب وخيمة في حالة الاتصال أو التعرض للعدوى والتوصية بأخذ المزيد تدابير وقائية أو حتى عدم المشاركة في الظروف الصعب.
- يجب على المسؤولين الفنيين تجنب العبور بين الجمهور.
- الاعتراضات وماشابه يجب ابلاغ الحكم العام من مسافة لا تقل عن 3 امتار. وسيقوم الحكم العام بارشاد المعارض واعطائه رقم استقبال الاعتراضات، حيث يتم استقبالها كتابيا على رقم الحكم العام عن طريق الواتس اب او البريد الالكتروني للبطولة. او يتم كتابتها وتصويرها وارسالها بالبريد الالكتروني

هام جدا جدا قبل السباقات: ننصح جميع الحضور من كبار زوار، لاعبيين، حكام، اداريين، منظمين، متطوعين، متفرجين، عمال، أولياء امور بالتالي:

التحقق من أي علامات وأعراض COVID-19. يجب الإعلان بوضوح عن عدم حضور أي فرد/مشارك إذا ظهرت عليهم الأعراض التالية:

1. درجة حرارة اكبر من + 38.

2. سعال مستمر.

3. فقدان حاسة التذوق والشم.

## 1.1 خطة الإجراءات الاحترازية

- يجب ان يقوم كل مشارك بملئ الاستبيان الطبي الموفر من اللجنة المنظمة بتوفير اجابات عن حالة المشارك اي ان كان لآخر 14 يوم وعام. استبيان (ما قبل المغادرة للبطولة + استبيان ما قبل السباق)
- قياس درجة الحرارة لكل المشاركين في السباق من لاعبين وحكام ومنظمين ومسؤولين.
- لا توفر اللجنة المنظمة اقامة مسبقة للبطولة للحكام او المنظمين او المشاركين في بطولات الجمهورية.
- في حالة توفير اقامة واعاشة وتوصيل يجب الاجراءات الاحترازية الخاصة بذلك.
- تم تقليص حجم فريق المسؤولين الفنيين وعدد الموظفين الذين يسافرون إلى هذا السباق.
- تقليص عدد المشاركين بالتصفيات والسباقات لأعداد أقل تصل للنصف من المسموح به مسبقا.
- تم تنظيم جميع مساحات العمل والمرافق بطريقة تحترم التباعد الاجتماعي.
- عند مدخل كل خيمة / غرفة ، توجد معقمات اليدين الكحولية متاحة.
- توفير مناديل مطهرة ونصح موظفي تنظيف الأماكن بتطهير مقابض الأبواب ومقابض المراض ومقابض صنوبر الحمام وما إلى ذلك في جميع المناطق عدة مرات في اليوم.
- تظل أبواب الغرف مفتوحة إن أمكن وإذا لم يكن يجب أن تتم إدارتها من قبل المتطوعين لعدم السماح لاي متردين لمس مقابض الأبواب والدخول.
- تطبق عقوبات صارمة على كل من لا يلتزم بالارشادات وايقاف واستبعاد لكل من لا يلتزم بهذه الاجراءات وتطبيق الآتي:  
- شطب - ايقاف - غرامات - استبعاد - عقوبات

## المؤتمرات:

### لتجنب التجمعات قررت اللجنة المنظمة الآتي:

- ✓ يقام المؤتمر الفني للاعبين والمدربين عبر الفيديو كونفرنس
- ✓ يقام الاجتماع الفني للحكام والمنظمين والمتطوعين والإداريين عبر الفيديو كونفرنس.



حافظ على التباعد  
الاجتماعي



اغسل يدك باستمرار  
وعقمها كلما امكن



لا تلامس ولا تصافح



اعطس  
في مرفقك

## 2- ثانياً: الإجراءات الاحترازية الخاصة بالأقامة والإعاشة والتوصيل:

بالإضافة لما تم ذكره بالتعليمات السابقة

- ستقوم اللجنة المنظمة المحلية في توفير طرق امانة لعمل جلسات الاجتماعات المختلفة والتي سيتم اتباع الفيديو كونفرنس في جميعها والتي سبق ذكرها.
- ستوفر اللجنة المنظمة طرق امانة ايضاً ووقت مختلف لتسليم محتويات السباق لكل بعثة على حدى (بما في ذلك: ارقام السباق، الشريحة الالكترونية الخاصة بالزمن) وذلك لتقليل التفاعل الاجتماعي قبل السباق.
- يوصى اللجنة المنظمة بشدة أن تعمل كل بلد على تقليل حجم الوفود و فريق الدعم الضروري فقط وأن تحاول تقليل حجمها إلى الحد الأدنى المطلق.

### الانتقالات من وإلى المطار

- ستعمل اللجنة المنظمة على عدم اختلاط الوفود أثناء عمليات النقل من المطار. إذا لم يكن ذلك ممكناً، سيكون هناك دائماً مقاعد شاغرة بين الوفود المختلفة. ولكن سنعمل جاهدين ان يتم توصيل كل وفد على حدى ( نظام الفقاعات)
- يجب أن يكون استخدام الأقنعة / غطاء الفم والأنف إلزامياً. يجب على كل شخص تطهير يديه قبل دخول السيارة.
- سيرتدي جميع السائقين و اقياً للوجه و قفازات تستخدم لمرة واحدة طوال الرحلة.
- من المستحسن أن يتم اختبار درجة حرارة نقل الركاب قبل الصعود إلى الطائرة.
- يجب تطهير جميع المركبات المستعملة قبل استخدامها كجزء من خدمة النقل.
- يجب تطهير حقائب نقل الدراجة قبل استلامها من قبل مزود الخدمة.

## الإقامة:

- يجب أن يكون مكان إقامة المشاركين في غرفة فردية لكل فرد، إلا إذا كانوا من نفس الوفد وقادمون معًا (فقاعة).
- يجب ان يكون هناك توفير لاحتياجات خاصة لإقامة لرياضيين ذوي الهمم ورياضيين الفئة الخامسة خاصة نظرًا للحاجة إلى استيعاب شخصين في نفس الغرفة. (مرشد مع رياضي / معالج شخصي مع رياضي). وستعمل اللجنة المنظمة على التأكد من معالجة هذه المشكلة مع السلطات العامة والحصول على استثناء من أي قاعدة مفروضة على الإشغال الفردي في الغرف ان كان لازماً.
- اللجنة المنظمة ستقوم باختيار مقدمي الخدمة الذين يتبعون على الأقل المعايير التالية:
  - التأكد ان الفندق صالح والخدمة متوفرة
  - التباعد الاجتماعي عند تسجيل الوصول
  - تطهير الغرف بين النزلاء بعد اخلائها وقبل دخول النزلاء الجدد وعلى حد السرعة.
  - جميع الاماكن العامة بما فيها المصاعد ليتم تطهيرها يوميا.
  - على جميع العاملين ارتداء أقنعة الوجه
  - التباعد المادي في غرفة الطعام أو في الغرفة
  - استخدام محدود فقط لصالاة الأوزان بالسماح بعدد حد اقصي / حمام السباحة.
  - غرف الطعام يجب ان يتم تطبيق التباعد الاجتماعي بها وتوفير اماكن خاصة لمشاركي البطولة وان امكن عمل منضدة خاصة لكل فريق مع توفير اماكن شاغرة.

### 3- ثالثا: الاجراءات الاحترازية - لاعبين

بالاضافة لما تم ذكره بالتعليمات السابقة (اولا)  
اولا: قياس الحرارة خارج منطقة الاعداد. وجه اللاعب عكس اتجاه الحكم.

ثانيا: الترقيم باستخدام الكمامة ولا ترقيم لمن لا يرتدي الكمامة – الوجه عكس اتجاه حكم الترقيم.

ثالثا: لن يسمح بدخول منطقة التبديل بدون كمامة وبدون ترقيم.

رابعا: الكشف الذاتي للخوذة امام الحكم.

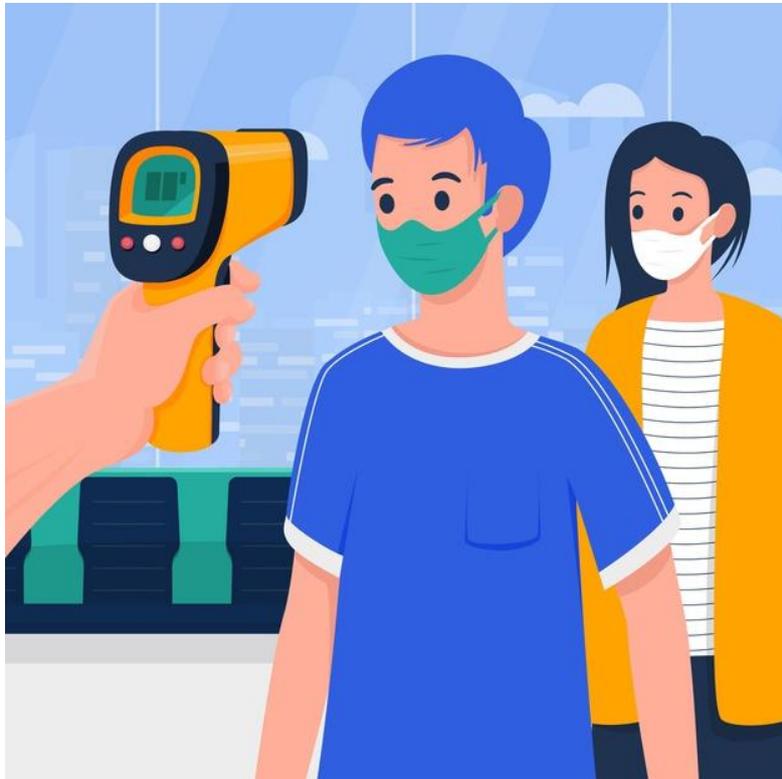
خامسا: ارتداء الكمامة في اي وقت خارج المنافسة.

ساسا: ارتداء الكمامة قبل وبعد السباقات.

سابعا: التنويع باستخدام الكمامة.

#### **رجاءا:**

- 1- أن يكون بحوزة كل لاعب اكثر من كمامة.
- 2- عند التحدث لاحد المنظمين او الحكام او المسؤولين ان يتم الحفاظ على مسافة 2م
- 3- التواجد مبكرا عن التوقيتات المحددة لتجنب الازدحام



#### **4- رابعا: إجراءات احترازية الحكام والمنظمين والمتطوعين والإداريين بالبطولة:**

توصى اللجنة الطبية بالاتحاد المصري للترايثلون باتخاذ الإجراءات التالية:

- تجنب لمس الرياضيين.
- التزم بمسافة 2 م إلا عند الضرورة القصوى.
- ارتد أقتعة طبية طوال الوقت وخاصة عند التعامل مع اللاعبين.
- استخدم الصافرة فقط عند الضرورة. أو استخدام آلة صافرة يدوية بدلا من صافرة الفم.
- استخدم صافرة قصيرة وحادة ليست طويلة أو ضربات بوق قوية.
- لا تعمل عند الشعور بالإعياء ,وقم ابلاغ المسؤول عنك فورا.
- استخدم معقم اليدين عند كل استراحة في السباق (بين التصنيفات ، السباقات)
- عند استخدام صافرة البداية والتوجيهات او صافرة الاعداء يجب أن تكون بعيداً عن الرياضيين.
- عند اعطاء تنبيهات او توجيهات او ما شابه توجه لمسافة خمسة أمتار على الأقل بعيدا عن المتسابقين واي أشخاص ثم اخلع القناع و قم بإعطاء التنبيهات.
- ضرورة استخدام الأقتعة الطبية لحكام المناطق التالية (الأعداد والترقيم – منطقة التبدل – منطقة النهاية – منطقة البداية)
- استخدم التغطية الكاملة للحكم الذي يعمل كدليل إذا كان يجب تواجده مع قائد الدراجة البخارية.
- يجب أن يتم إحاطة جميع الحكام والمنظمين بأن استخلاص المعلومات يكون في مكان يحترم فيه التواصل الاجتماعي وإذا أمكن في الهواء الطلق او غرف ذات تهوية جيدة.

#### **5- خامسا: إجراءات احترازية للمرافقين والمتفرجين بالبطولة:**

توصى اللجنة الطبية بالاتحاد المصري للترايثلون باتخاذ الإجراءات التالية:

- رجاءا بأن لا يزيد عدد المرافقين فرد او اثنين على الاكثر لكل لاعب
- اذا حضر احد المرافقين أو المتفرجين فيجب احترام المسافات الاجتماعية في جميع المناطق التي تكون مسموحة للمتفرجين.
- الالتزام بالإمكان المسموحة للمرافقين والمتفرجين
- عدد العبور من تحت أشرطة التحديد
- الالتزام بأن تكون التدفقات في اتجاه واحد وعدم العودة من نفس المكان.
- يُنصح المتفرجون بعدم التوقف في الأقسام الضيقة من الممرات. او امام اللاعبين.
- الالتزام بمسافة 2 متر بين كل مشاهد والآخر.
- عدم الاقتراب من مسارات الركض والدراجات والالتزام بالاصطفاف بمسافات 2 متر على الأقل.

مع تحيات

الاتحاد المصري للترايثلون

APPENDIX 1

PRE-TRAVEL MEDICAL CERTIFICATE  
COVID 19 OUTBREAK

To be provided no later than 72 hours before the athletes' travel to the event or no later than 6 days before the event for local athletes.

Name of the Person examined	
Born (date/city/country)	
Passport No	
Address/city/country	
National Triathlon Federation	

ATHLETE

I hereby declare that:

» I was not / I was tested positive to antigenic or PCR nasopharyngeal test on (date):

.....

» I was tested negative to antigenic or PCR nasopharyngeal test on (date):

.....

» I am not in quarantine and I was without any COVID-19 symptoms from the previous 14 days

» I did not / I did a COVID-19 vaccination on (date):

.....

Date: .....

Athlete Signature

In case of a previous positive PCR nasopharyngeal test the athlete must provide a new negative PCR test that must be attached to this certificate.

The vaccination certificate must be attached to this certificate if it was performed

*Delete where inapplicable*

DOCTOR

I hereby certify that I have examined the above named person on (date):

.....

From the information to health being declared by the person and my clinical examination I certify that:

» s/he his in good health .

Name, address, official office stamp and signature of the Doctor

.....

## PRE EVENT QUESTIONNAIRE

<b>Name as shown in the passport or other ID</b>		
<b>Your permanent address (street/apartment/city/postal number/country)</b>		
<b>Your address during the event</b>		
<b>Your telephone number</b>		
<b>Your e-mail address</b>		
<b>Countries that you visited or stayed in last 14 days</b>		
<b>QUESTION - Within the past 14 days, have you...</b>	<b>YES</b>	<b>NO</b>
Had close contact with anyone diagnosed as having Coronavirus disease COVID-19?		
Provided direct care for COVID-19 patients?		
Visited or stayed in a closed environment with any patient having Coronavirus disease COVID-19?		
Worked together in close proximity, or sharing the same classroom environment with COVID-19 patient?		
Traveled together with COVID-19 patient in any kind of conveyance?		
Lived in the same household as a COVID-19 patient?		
Been in quarantine?		
Tested positive to the swap PCR test?		
Experienced any of the following symptoms now and in the previous 14 days:		
• Fever		
• Cough		
• Fatigue		
• Dyspnea		
• Myalgia		
• Sore Throat		
• Conjunctivitis		
• Chest Pain		
• Congestion/Coryza		
• Headache		
• Chills		
• Nausea/Vomiting		
• Diarrhea		
• Anosmia/Dysgeusia		
• Chilblains/Pernio		
Have you been vaccinated with a COVID-19 vaccine?		
If yes, please indicate the manufacture:		



Keep  
the **safety**  
distance



Mandatory  
use of  
mask



Deposit  
the  
mask



Wash  
your  
hands



Measurement of  
temperature and  
oxygen saturation level



Self-service  
mechanical  
service



Keep the safety distance  
**2 METRES**



Keep the safety distance  
**2 METRES**



Keep the safety distance  
**2 METRES**



1  Race pack pick-up

Respect social distance.  
The use of a mask is mandatory.

2  Athlete's Kit

A reusable mask.  
A disposable mask.  
A bottle of hydroalcoholic gel.  
A bag for the wardrobe.

3  Athletes' Briefing

Live on social networks.

4  Communication channel

Subscribe to receive event updates.

5  Check-in to transition area

Planned schedules.  
Measurement of temperature and oxygen saturation level.

6  Transition Area

2 meter separation between bikes

7  Mechanical services

Self-service in the transition area.

8  Bag drop

Use the bag provided.

9  Start

Use of disposable face mask mandatory.  
Dispose the mask in the ad-hoc container.

10  Competition

The start will be as usual.  
The water stations will be self-service.

11  Finish

Keep going after the finish line  
Go to the recovery area.

12  Medal ceremony

Be there at announced time.  
Designated area.

Responsible return to competition



@worldtriathlon

www.triathlon.org

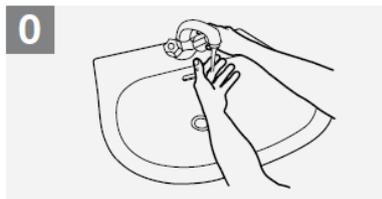


**PROPER HAND WASHING  
PROPER USE OF GLOVES  
PROPER USE OF MASK**

# How to Handwash?

WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED! OTHERWISE, USE HANDRUB

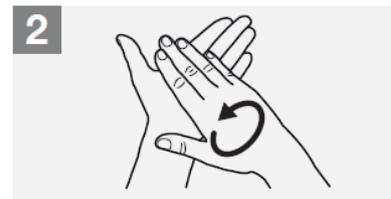
 Duration of the entire procedure: 40-60 seconds



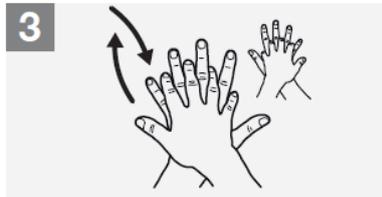
Wet hands with water;



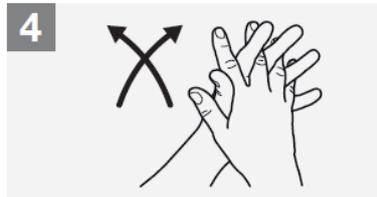
Apply enough soap to cover all hand surfaces;



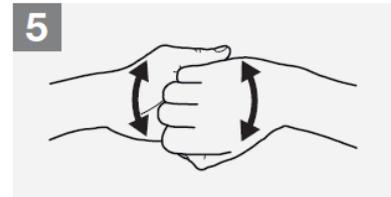
Rub hands palm to palm;



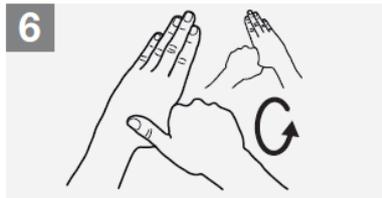
Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;



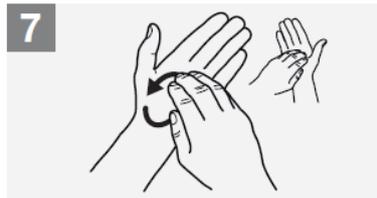
Palm to palm with fingers interlaced;



Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;



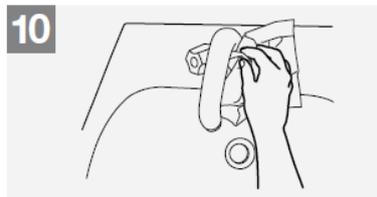
Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;



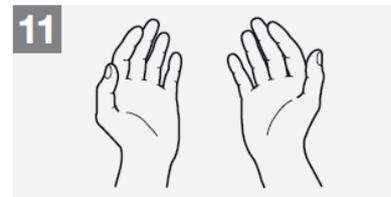
Rinse hands with water;



Dry hands thoroughly with a single use towel;



Use towel to turn off faucet;



Your hands are now safe.



# HOW TO WEAR A MEDICAL MASK SAFELY

[who.int/epi-win](http://who.int/epi-win)

## Do's →



Wash your hands before touching the mask



Inspect the mask for tears or holes



Find the top side, where the metal piece or stiff edge is



Ensure the colored-side faces outwards



Place the metal piece or stiff edge over your nose



Cover your mouth, nose, and chin



Adjust the mask to your face without leaving gaps on the sides



Avoid touching the mask



Remove the mask from behind the ears or head



Keep the mask away from you and surfaces while removing it



Discard the mask immediately after use preferably into a closed bin



Wash your hands after discarding the mask

## Don'ts →



Do not use a ripped or damp mask



Do not wear the mask only over mouth or nose



Do not wear a loose mask



Do not touch the front of the mask



Do not remove the mask to talk to someone or do other things that would require touching the mask



Do not leave your used mask within the reach of others

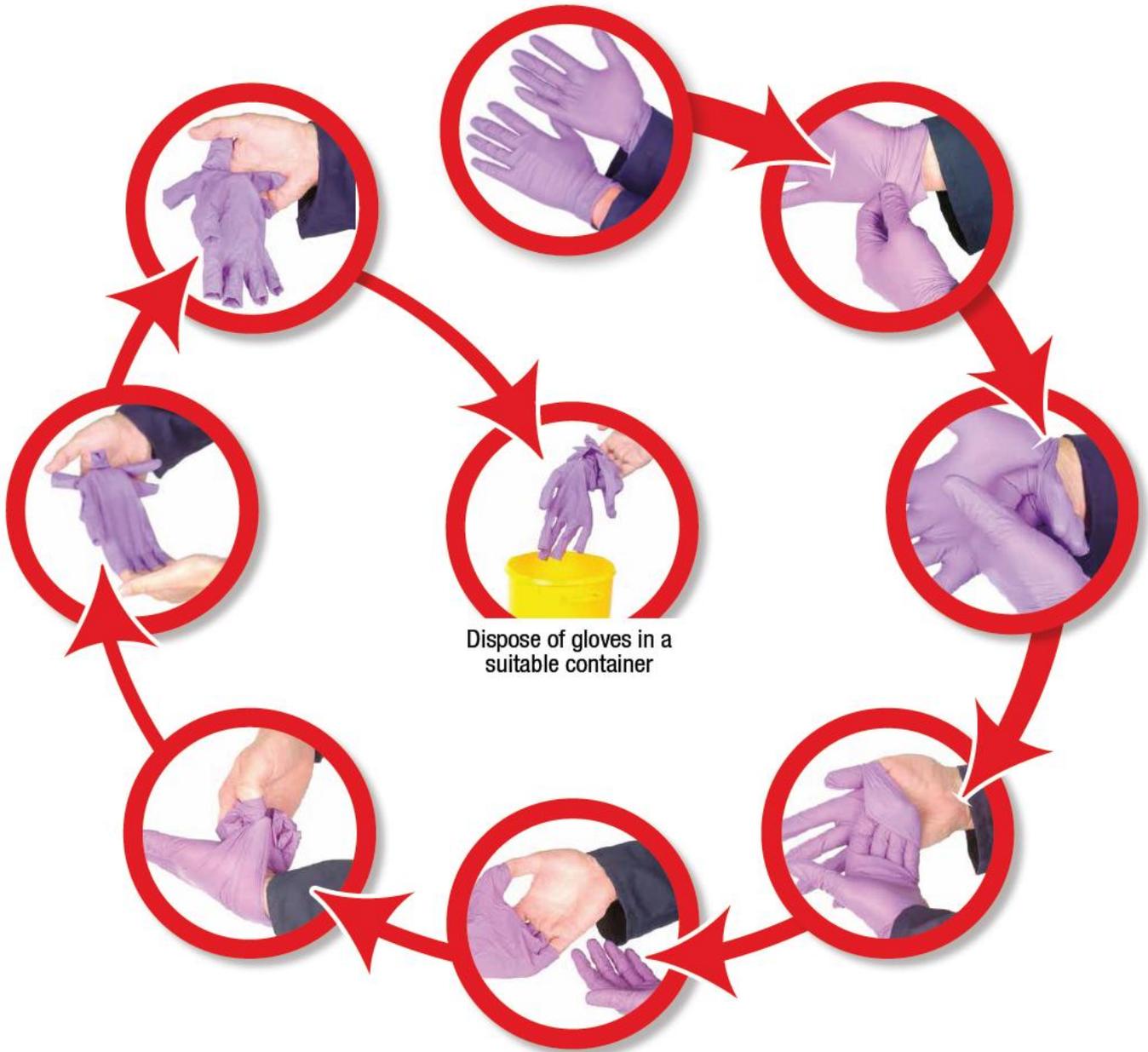


Do not re-use the mask

Remember that masks alone cannot protect you from COVID-19. Maintain at least 1 metre distance from others and wash your hands frequently and thoroughly, even while wearing a mask.

# Single use, splash-resistant gloves

Follow the simple steps below to remove gloves correctly:



Remove carefully to protect your skin from contamination.