

توصيات التعامل مع جائحة كورونا

COVID-19

الإتحاد الدولي لتنس الطاولة

الإصدار 1.0





مقدمة

لقد غيرت جائحة COVID-19 حياتنا ورياضتنا بشكل جذري. التدريب وصلات المنافسات في جميع أنحاء العالم ما زالت مغلقة، وأنشطة رياضتنا تم تعليقها. وبنظرة للمستقبل، قام الإتحاد الدولي لتنس الطاولة بتطوير خارطة طريق في شكل تلك المبادئ التوجيهية للعودة إلى التدريب المنتظم وممارسات المنافسة. هذه الإرشادات المقصود بها كتوصيات لجميع أعضاء مجتمع تنس الطاولة لمواصلة الاستمتاع والمشاركة في رياضتنا خلال حالة الطوارئ الصحية العالمية الحالية ومن أجل العودة إلى الإستمتاع المشترك بها في المستقبل.

المبادئ التوجيهية ليست ملزمة قانوناً، ولكنها تعمل فقط كمكمل للتوجيهات والقوانين الصادرة عن السلطات المحلية في جميع أنحاء العالم فيما يتعلق بانتشار فيروس كورونا المستجد. تقوم السلطات المحلية والحكومات بإصدار وتحديث الإجراءات المتعلقة بذلك بما في ذلك القيود المفروضة على المجتمع وانفتاحه التدريجي، والتي يجب أن يحترمها الجميع على النحو الواجب.

نحن نراقب عن كثب ونقوم بالتقييم باستمرار فيما يتعلق بجائحة كورونا COVID-19. وإدراكاً للوضع الحالي، ننصح باتباع المبادئ التوجيهية للسلطات المحلية وتعديل عاداتنا وفقاً لذلك حيث سيمكننا من الاستمرار في ممارسة رياضتنا وتدرجياً العودة إلى التدريب المنتظم وممارسات المنافسات. في إطار إعداد هذه المبادئ التوجيهية، نحن نتابع عن كثب النصائح المقدمة من منظمة الصحة العالمية.

الغرض

يلتزم الإتحاد الدولي لتنس الطاولة بإرسال التحديثات الخاصة بممارسات السلامة إلى مجتمع تنس الطاولة. حيث تهدف هذه الوثيقة إلى توجيه ومساعدة اللاعبين والمدربين والأندية والإتحادات المحلية في التخطيط لعودتهم إلى برامج التدريب المنتظم وتطوير الخطط التفصيلية الخاصة بهم. التوصيات الموضحة في هذا المستند ليست بأي حال من الأحوال مرهقة وربما التغيير يتم بها من حين لآخر عندما تصل أية معلومات جديدة عن جائحة كورونا COVID-19 والوقاية منها أو في حالة وجود علاج له. لا يتحمل الإتحاد الدولي لتنس الطاولة أي مسؤولية عن أي إصابة محتملة بالعدوى أثناء ممارسة أنشطة تنس الطاولة.

المنظور

يمكن تطبيق هذه المبادئ التوجيهية من قبل أي فرد أو منظمة تشارك في رياضة تنس الطاولة عالمياً بلا حدود:

- الاتحادات القارية؛
- الإتحادات المحلية؛
- اللاعبين؛
- الأشخاص المرافقون للرياضيين؛
- المدربين؛
- المسؤولين؛
- الطاقم الإداري؛
- الطاقم الطبي؛
- المتطوعين؛
- أي شخص آخر (سواء كان شخص أو منظمة) تشارك في تنس الطاولة في أي الأدوار التي تتناولها هذه الإرشادات.

مراحل عودة التدريب والمنافسات

المرحلة الأولى (الإغلاق الكلي)

حيثما أدخلت السلطات العامة تدابير الإغلاق لمنع انتشار فيروس كورونا المستجد COVID-19، تم إغلاق صالات التدريب والمنافسات بواسطة السلطات المحلية، ويسمح فقط بالعمل الأساسي.

■ التدريب:

1- تدريب شخصي في المنزل – تدريب تنس الطاولة

لمن لديهم طاولة وروبوت تنس طاولة في المنزل وإمكانية التدريب البدني والتدريب الذهني؛

2- فقط التدريب عبر الإنترنت متاح من خلال منصات الاجتماعات عبر الإنترنت

3- بروتوكول التنظيف المشترك لمساحة المعيشة الأدوات الرياضية

– استخدام المطهرات، ارتداء معدات الحماية الشخصية المناسبة

(القفازات، قناع الوجه، وما إلى ذلك) لمنع الاتصال بالأسطح الملوثة؛

4- اترك منزلك فقط للعمل الأساسي أو المهمات واتبع تدابير الوقاية

من العدوى عندما تكون في الأماكن العامة

■ المسابقات

لا يوجد

■ المكاتب

1- غادر منزلك فقط للعمل الأساسي واتبع إجراءات الوقاية من العدوى عندما تكون في الأماكن العامة؛

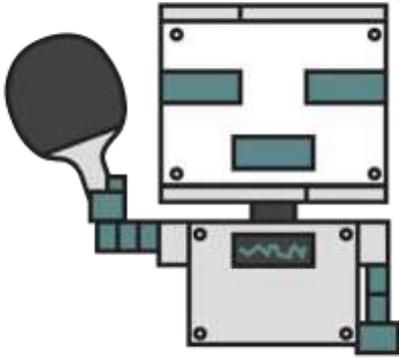
2- بروتوكول تنظيف مشترك للمساحات المكتبية ومعدات العمل – باستخدام المطهرات، وارتداء معدات

الحماية الشخصية المناسبة (القفازات، قناع الوجه، إلخ) لمنع التلامس مع الأسطح الملوثة؛

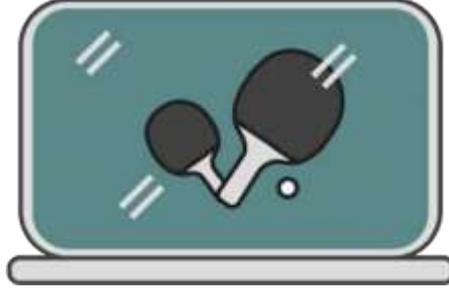
3- الحفاظ على المسافة الجسدية بين زملاء العمل – على بُعد 2 متر (6 قدم 5 بوصات)

■ الاجتماعات

عبر الإنترنت



■ تدابير الحماية للدورات عبر الإنترنت التي تتضمن فيديو



مع أن التدريب والاجتماعات عبر الإنترنت أصبحت عنصرًا ضروريًا للعمل والتدريب من المنزل، ينبغي مراعاة تدابير الحماية. يجب أن تستند هذه على سياسات الحماية الموجودة بالفعل ويجب تكييفها مع بيئة الإنترنت حيث يتم استخدام كاميرات الويب. النقاط التالية هي الحد الأدنى من العناصر التي يجب مراعاتها:

أولاً: جميع الجلسات

- يجب ارتداء ملابس مناسبة طوال أي جلسة تعقد عبر الفيديو، بما في ذلك أي من أفراد الأسرة في الخلفية؛
- يجب أن تكون اللغة مهنية ومناسبة، بما في ذلك أي فرد من أفراد الأسرة في الخلفية؛
- يجب أن تكون أي أجهزة كمبيوتر مستخدمة في المناطق المناسبة للجلسة عبر الإنترنت المعنية وحيثما يكون ذلك ممكناً على خلفية محايدة؛
- عندما يتعلق الأمر بالتدريب عبر الإنترنت، يجب أن تبقى الجلسات الحية معقولة في الوقت، كما ستكون في بيئة تدريب منتظمة؛
- يجب على المشاركين تقييم مخاطر استخدام كاميرا الويب في أي حالة معينة؛

ثانياً: تدبير إضافي وقت مشاركة الأطفال

- يجب طلب موافقة الوالدين قبل الحدث؛
- ينبغي تجنب الجلسات الفردية (فرد لفرد) قدر الإمكان؛
- يجب تسجيل الجلسات وتخزينها لحفظ السجلات، بعد موافقة أولياء الأمور؛
- يجب على المدربين والشباب ارتداء ملابس مناسبة، كما يجب على أي شخص آخر من الأسرة في المنطقة المحيطة به.

المرحلة الثانية (الإنفتاح الجزئي للإغلاق الكلي)

حيثما أدخلت السلطات العامة تدابير الإغلاق لمنع انتشار فيروس كورونا المستجد COVID-19، لا يزال إغلاق صالات التدريب والمنافسات بواسطة السلطات المحلية، ويسمح لأماكن العمل بالفتح وكذلك بالأعمال غير الأساسية.

■ التدريب:

نفس التدابير مثل المرحلة الأولى

■ المسابقات

لا يوجد

■ المكاتب

1- يجب ألا يكون هناك أي أعراض أو علامات لفيروس كورونا على أي فرد من فريق العمل في مكتب مشترك على النحو المتبع من منظمة الصحة العالمية خلال الـ 14 يوم الماضية، أو من خلال المبادئ التوجيهية للسلطات الصحية المحلية قبل العودة إلى العمل المكتبي؛

2- في حالة ظهور أعراض اعتلال الصحة، يجب على الموظفين الامتناع عن العمل في مساحة عمل مشتركة وبدلاً من ذلك تبقى في المنزل؛

3- بروتوكول تنظيف مشترك للمساحات المكتبية ومعدات العمل – باستخدام المطهرات، وارتداء معدات الحماية الشخصية المناسبة (القفازات، قناع الوجه، إلخ) لمنع التلامس مع الأسطح الملوثة؛

4- الحفاظ على المسافة الجسدية من زملاء العمل – على بُعد 2 متر (6 قدم 5 بوصات)

■ الاجتماعات

عبر الانترنت وجهاً لوجه – اجتماعات شخصية لتجنب المساحات الأصغر مع الإحتفاظ بالمسافة الجسدية حوالي 2 متر (6 قدم 5 بوصات) عن بعضهم البعض.

المرحلة الثالثة (فتح صالات التدريب)

عندما يتم رفع تدابير الإغلاق جزئياً، قد تفتح صالات التدريب للمجموعات الصغيرة، تبقى المسابقات معلقة والسفر محدود. يجب تسجيل بيانات جميع الحاضرين لأماكن التدريب في الموقع يومياً للتعقب في حال ظهور أية إصابة.

■ تدريب

توصيات للمشاركة في التدريب الجماعي للاعبين والمدربين والطاقم الإداري:

- 1- يجب أن يكون العدد محدد ومعروف في مجموعات صغيرة والمسموح لها التواجد في الصالات الرياضية والترفيهية بناء على تعليمات من السلطات المحلية، ولكن على أي حال، يتم تغطيتها؛ فيجب ألا تكون هناك جلسات تدريب مفتوحة بدون حد للوقت أو أعداد المشاركين؛
- 2- كلما كان ممكناً، يجب أن تكون هناك ساحات تدريب منفصلة مع تدابير وقائية معززة لتقديم للأشخاص الذين هم أكثر عرضة لخطر حدوث مضاعفات في حالة الإصابة؛
- 3- غسل اليدين إلزامي عند الدخول إلى مكان التدريب وقبل مغادرته ونقوم بالتشجيع على ذلك طوال الفترة التدريبية. إذا كان ذلك ممكناً، يجب توفير معقمات اليد بكل مكان بصالة التدريب.
- 4- لا لمس أو مصافحة بين المشاركين. يجب أن يتم تطبيق قواعد التباعد الاجتماعي؛
- 5- يجب وضع بساط مطهر رطب في مدخل المكان لتسهيل تعقيم الأحذية؛
- 6- كل ساعتين في جميع المناطق المغلقة على المباني (مثل المكاتب وغرف تغيير الملابس، الممرات، وما إلى ذلك) يجب تهويتها كلما كان ممكناً. هذا يجب أن يتم قبل تغيير الحاضرين داخل المكان؛
- 7- أي مشارك يجب أن ألا يكون قد ظهرت عليه أي علامات أو أعراض COVID-19 على النحو الذي حددته منظمة الصحة العالمية في الـ 14 يوماً الماضية، أو وفقاً للمبادئ التوجيهية للسلطات الصحية المحلية؛
- 8- يحتاج الأفراد الذين لديهم حالة موثقة من عدوى COVID-19 إلى تصريح من أخصائي صحي معتمد للمشاركة في التدريب؛
- 9- حيثما أمكن، يجب أن يهدف المشاركون إلى التواجد في موقع التدريب المقصود لمدة 14 يوماً قبل بدء التدريب الجماعي وعدم السفر بشكل مكثف في هذه الفترة، مما يقلل بشكل كبير من خطر إدخال COVID-19 في مجموعة التدريب؛
- 10- عدم التواصل مع الأفراد المعرضين للخطر. علامات وأعراض COVID-19 ربما تختلف. يجب ألا يكون اللاعبون والمدربون والإداريون على اتصال وثيق مع أي شخص مريض لمدة 14 يوماً قبل بدء التدريب الجماعي. هذه التوصية تقلل من خطر إدخال COVID-19 في مجموعة التدريب من قبل شخص قد يكون لديه COVID-19 ولكنه لا يعاني من أي أعراض؛
- 11- اتبع نظافة الجهاز التنفسي المناسبة. هذا يعني:



- * تغطية فمك وأنفك بمرفقك أو منديلك عند الانحناء في حالة السعال أو العطس.
- * التخلص من المناديل المستعملة على الفور وغسل يديك.

12- يجب التمسك بتدابير التباعد الاجتماعي قدر الإمكان:

- * يجب الحفاظ على المسافة بين المشاركين إلى الحد الأدنى المطلق من 1 م (3 أقدام) كما نصحت منظمة الصحة العالمية، ولكن ينصح بالحفاظ على مسافة 2 متر (6 قدم 5 بوصات) كلما أمكن ذلك؛
- * يجب على المشاركين الامتناع عن المصافحة، المعانقة ولمس التحية أو الاحتفال؛
- * لا تدريب للزوجي؛
- * تدريب متعدد الكرات:



- ضمان أن يلامس المدرب فقط الكرات؛

- تأمين المنطقة التدريبية بحيث ألا تختلط الكرات مع أي كرات أخرى؛

- 13- يجب أن تكون مساحة ملعب اللعب 5 م × 12 م على الأقل (16 قدمًا 5 بوصات × 39 قدمًا 4 بوصات)، محاطة بالحواجز. يوصى بإبقاء 2 متر على الأقل (6 قدم 5 بوصات) مساحة بين اللاعبين، وحد أقصى شخصين لكل طاولة للعب. قد يكون المدربون في المنشأة ولكن يجب أن يظلوا خارج الحواجز. بالنسبة لمنشآت التدريب التي بدون حواجز، يمكن للمديرين تحسين التقسيم بين الطاولات.

14- يجب على المدربين الحفاظ على المسافة المادية المطلوبة من المشاركين أثناء التدريب واتباع إرشادات السلطات المحلية بشأن معدات الوقاية الشخصية المناسبة؛

15- يجب تطبيق ممارسات التعقيم والوقاية المستمرة (تنظيف الأدوات، وغسل اليدين، وارتداء معدات الحماية حسب توجيهات الحكومة المحلية).

16- يتم منع أوقات عدم اللعب في المنشأة بما في ذلك استخدام الحمامات العمومية وغرف تغيير الملابس، مطلوب تطبيق ممارسات الوقاية في مناطق الحمامات؛

17- التخلص من الأدوات المشتركة بين المشاركين وملاحظة الخطوات التالية:

- * عدم مشاركة المضارب. المضرب جزء من الأدوات الشخصية للاعب؛
- * يجب أن يلمس شخص واحد الكرات فقط على نفس الطاولة. ولهذا السبب، يجب وضع علامة واضحة على الكرات، بحيث يخدم كل لاعب فقط الكرات الخاصة بهم؛ يجب أن يرافق استخدام الروبوتات كرات مخصصة له، ويتم جمع الكرات بشكل مثالي بواسطة الشبكة (وليس باليد)، لمنع تواجد عدة أشخاص للتعامل مع الكرات؛
- * لا تتنفس على الكرة من أجل نظافتها. يجب تنظيف الكرات جيدا بعد التمرين؛
- * لا تبديل لجوانب الطاولة؛
- * لا تلامس أو تنظف الطاولة باليدين أثناء التدريب؛

- * عند استخدام روبوت تنس الطاولة، يجب على كل لاعب استخدام مجموعته الخاصة من الكرات المحددة بوضوح، وتكون مسؤولاً عن جمع هذه الكرات، لتجنب لمسها بواسطة عدة أشخاص؛
- * يجب على كل شخص استخدام منتجات النظافة الشخصية الخاصة به؛
- * اترك فترة لا تقل عن 10 دقائق للتبديل بين مجموعات التدريب المختلفة لضمان التبديل بدون اتصال؛

* إذا لم تكن المنشأة مخصصة لتنس الطاولة فقط، وتحتاج الطاولات والحواجز إلى تحريكها في كل مرة، يجب تعيين أفراد مخصصين لإعداد وتجميع الأدوات المنقولة. يجب على هؤلاء الأفراد على الأقل غسل اليدين بطريقة مناسبة قبل وبعد لمس الأدوات، ولكن يفضل استخدام أقنعة الوجه والقفازات أثناء تنفيذ تلك المهمة.



- 18- على جميع المشاركين إحضار الزجاجة والوجبات الخفيفة الخاصة بهم. يتم تطبيق قواعد التباعد الجسدي للمحافظة على المسافة خلال فترات الراحة القصيرة؛
- 19- حيثما أمكن، يجب على المشاركين تجنب وسائل النقل العام في الطريق إلى مكان التدريب والعودة إلى المنزل.

توصيات إضافية:

- تقليل المخاطر بين المشاركين من خلال تدابير الوقاية المستمرة للعدوى (غسل اليدين المتكرر، وتجنب لمس وجهك، تغطية فمك عند السعال، وما إلى ذلك)؛
- يجب على جميع المشاركين المراقبة الذاتية لأعراض COVID-19 يومياً. يجب على المشارك الذي يعاني من بعض الأعراض عدم حضور التدريب ويحتاج إلى إخطار المدربين والموظفين ومقدم الرعاية الصحية الخاص بهم. التسجيل اليومي للأعراض؛
- يقوم المدربون أو الطاقم الإداري بمراقبة اللاعبين للأعراض ومنع اللاعبين الذين تظهر عليهم بعض الأعراض من التدريب. يجب إتاحة معدات الوقاية الشخصية ومعدات الوقاية (مطهر اليد، مناديل الوجه، أغطية الوجه، وما إلى ذلك)؛
- يتم تدريب مجموعة صغيرة خارجياً أو في أماكن مغلقة بمساحات أكبر.

■ المسابقات

لا يوجد

■ المكاتب

التدابير حسب المرحلة 2.

■ الاجتماعات

التدابير حسب المرحلة 2.

المرحلة الرابعة (إمكانية التدريب والمنافسة)

عندما يتم رفع تدابير الإغلاق جزئياً، قد تفتح صالات التدريب للمجموعات الصغيرة، تبدأ بعض المنافسات سواء داخل الصالات المغلقة أو بعدد جمهور محدود. يجب تسجيل بيانات جميع الحاضرين لأماكن التدريب والمنافسات في الموقع يومياً لجميع الحضور للتتبع في حال ظهور أية إصابة.

■ تدريب

التدابير حسب المرحلة 3.

■ المسابقات

المسابقات المحلية فقط؛ لا يوجد سفر دولي من قبل المشاركين.

أولاً: المشاركين

- يجب ألا يظهر على أي مشارك أية علامات أو أعراض COVID-19 كما التي وضعتها منظمة الصحة العالمية في الـ 14 يوماً الماضية، أو وفقاً للمبادئ التوجيهية للسلطات الصحية المحلية؛
- الأفراد الذين لديهم حالة موثقة من عدوى COVID-19 يحتاجون إلى تصريح من أخصائي صحي معتمد للمشاركة في المنافسة؛
- تطبيق ممارسات النظافة الشخصية المناسبة، مثل غسل اليدين عند الدخول وقبل مغادرة موقع التدريب وكذا تنظيف كافة الأدوات الشخصية واستخدام منتجات التعقيم بشكل كبير، واتباع الإرشادات الإضافية من قبل السلطات الصحية المحلية؛
- على جميع المشاركين حمل أقنعة الوجه الواقية الخاصة بهم واستخدامها كما نصحت السلطات المحلية ومنظمي الحدث؛
- لا لمس أو مصافحة بين المشاركين. يجب تطبيق قواعد التباعد الاجتماعي؛
- اتباع ممارسات النظافة الشخصية للجهاز التنفسي المناسبة. هذا يعني:
 - تغطية فمك وأنفك بمرفقك أو منديلك عند الانحناء في حالة السعال أو العطس.
 - التخلص من المناديل المستعملة على الفور وغسل يديك.
- كلما أمكن، استخدم النقل الفردي بدلاً من النقل الجماعي؛
- الحفاظ على غرف تغيير الملابس مغلقة، بحيث يصل المشاركون مستعدين للعب المباراة والمغادرة فوراً إن أمكن. يجب تجنب أو تقليل الوقت بشدة في الأماكن المشتركة في صالة المنافسات؛
- يتم إجراء الإحماء في صالة منفصلة طبقاً لجدول زمني. يرجى ملاحظة أن وقت الإحماء قد يتم تخفيضه لاستيعاب جميع اللاعبين مع التمسك بتدابير التباعد الاجتماعي؛



- تطبيق ممارسات الوقاية في المناطق المشتركة إذا كان لا يمكن تجنبها (مثل الحمامات)، بما في ذلك تجنب الاتصال الجسدي مع تطبيق ممارسات النظافة الشخصية المناسبة؛
- ممنوع مشاركة الأدوات؛
- إذا قامت السلطات الصحية المحلية بتقديم تلك النصيحة، يجب على الحكام ارتداء الأقنعة الواقية والقفازات في صالة المنافسات.

ثانياً: المنظمون والإداريين

- ضمان الامتثال لجميع النصائح والتوجيهات الصادرة عن السلطات المحلية؛
- التأكد من عدم وجود أي شخص لديه أية أعراض COVID-19 خلال الـ 14 يوم الماضية سواء بالمشاركة أو بالعمل في المسابقة المعنية، وأنه تم القضاء على أية إصابات سابقة بـ COVID-19 من قبل أخصائي صحي؛
- يجب وضع بساط مطهر رطب في مدخل المكان لتسهيل تعقيم الأحذية؛
- كل ساعتين في جميع المناطق المغلقة على المباني (مثل المكاتب وغرف تغيير الملابس، الممرات، وما إلى ذلك) يجب تهويتها كلما كان ممكناً. هذا يجب أن يتم قبل تغيير الحاضرين داخل المكان؛
- بناء على توجيهات السلطات المحلية، قم بتقييم مخاطر حضور المتفرجين الحاضرين للحدث وتحديد ما إذا كان سيتم اللعب خلف أبواب مغلقة؛
- إذا ما تقرر السماح للمشاهدين بالدخول إلى صالة اللعب، يرجى تأكيد تطبيق قواعد التباعد الاجتماعي وفقاً للتوجيهات الصادرة عن السلطات المحلية؛ مما يعني تخفيض عدد المتفرجين؛
- لن يتم تطبيق فحص للمضارب؛
- يرجى إتباع الإرشادات التي وضعتها الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات بشأن تطبيق إجراءات مكافحة المنشطات في وقت الحدث؛
- يتم إجراء القرعة عبر الإنترنت؛
- يتم إختيار لون قميص اللعب قبل المباراة (عبر الإنترنت)؛
- ضمان الحفاظ على تدابير التباعد الاجتماعي في منطقة الحكام وإستدعاء اللاعبين. بما يتضمن:
 - التأكد من تطبيق مسافة 2 متر (6 قدم 5 بوصات) بين أي فردين؛
 - ضمان إرتداء معدات الوقاية الشخصية في شكل أقنعة واقية للوجه من قبل الجميع. أينما كان مسموحاً، يجب على المنظمين ضمان توفير ما يكفي من أقنعة واقية للوجه لجميع المشاركين.

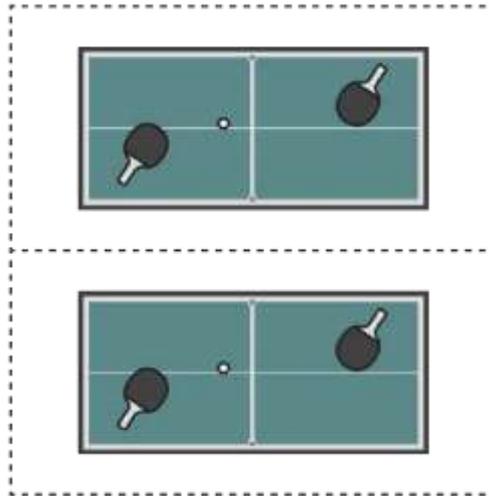
بروتوكول المباريات:

- عند الدخول للمباريات يمشي اللاعبون بعيداً عن بعض لضمان الابتعاد الاجتماعي؛
- يتم وضع لوحات إسترشادية لمتابعة تدابير التباعد الاجتماعي؛
- ممنوع المصافحة باليد؛

- يتم إجراء قرعة بداية المباراة من خلال رمي العملة عن طريق الحكم وهو جالس على مقعده وكل لاعب واقف في جانبه؛
- لا يتم وضع علامة الوقت المستقطع على طاولة اللعب وفقط يتم الإشارة بها من خلال الحكم ويتم وضع اللافتات الصغيرة على طاولة الحكم بدلاً من طاولة اللعب؛
- يتم السماح بإضافة وقت قصير عند استخدام قاعدة المنشفة؛
- لا يتم استخدام المناشف لمسح أي أسطح، ولكن يتم استخدامها فقط لليدين والوجه؛
- يتم وضع صندوق للمنشفة واحد فقط لكل لاعب، دون مبادلة الصناديق بين المباريات؛

ضمان الحفاظ على تدابير التباعد الاجتماعي في مجال اللعب. بما يشمل:

- تخطيط تقسيم الملعب بعدد طاولات أقل لضمان التباعد على الأقل بمسافة 2 متر (6 قدم 5 بوصات) بين كل ملعب وآخر؛
- توفير صندوق بحجم أكبر لضمان المسافة بين الحكام واللاعبين والمتطوعون بأكثر من 2 متر (6 قدم 5 بوصات) في جميع الأوقات؛
- التأكد من أن المسافة بين المدربين ولاعبهم في ميدان اللعب يجب أن تكون دائماً على الأقل (6 قدم 5 بوصات)؛ هذا قد يعني وضع الكراسي بعيداً عن حواجز الملعب؛
- لا يتم تنفيذ نظام الكرات المتعددة؛
- يتم وضع صناديق المناشف على مسافة من الحكم بما يضمن التباعد الاجتماعي طوال الوقت؛
- يتم توفير المشروبات المعبأة في زجاجات بدلاً من موزعات المياه العامة / المشتركة؛



- يتم توفير طبيب في الموقع بمعدات الوقاية الشخصية الكافية والتأكد من تدريبهم على التعامل مع COVID-19؛
- توفير غرفة عزل للحالات المشتبه فيها من COVID-19 في موقع اللعب؛

- تطبيق ممارسات التعقيم والوقاية المستمرة (معدات التنظيف وغسيل الأيدي، وارتداء معدات الحماية حسب توجيهات الحكومة المحلية)؛
- التأكد من أن جميع الإداريين يحافظون على مسافة لا تقل عن 2 م (6 قدم 5 بوصات) عن بعضهم؛
- التأكد من إطلاع جميع الإداريين على ممارسات النظافة الشخصية المناسبة وتطبيقها باتساق؛
- توفير معقم اليدين في كل مكان بصالة المنافسات؛
- التأكد من أن المناطق المشتركة (الحمامات، فحص المضارب، صالات الطعام، إلخ) بها علامات إرشادية للمساعدة في الحفاظ على المسافة المناسبة من الأفراد الآخرين.

ثالثاً: المتفرجون ووسائل الإعلام

اتبع جميع التوجيهات من قبل السلطات المحلية بشأن تدابير الوقاية COVID-19 والالتزام بجميع القواعد التي وضعها منظمو الحدث المعني.

■ المكاتب

التدابير حسب المرحلة 2.

■ الاجتماعات

التدابير حسب المرحلة 2.

المرحلة الخامسة (العودة إلى التدريب المنتظم والمنافسات)

جميع المرافق مفتوحة ولا توجد قيود على حجم المجموعة. أماكن العمل مفتوحة. يجب أن تستمر أماكن التدريب والمنافسة في الاحتفاظ بسجل لجميع الحاضرين يوميا في حال تتبع أية حالة إصابة.

■ التدريب

- 1- يجب أن ألا يكون قد ظهرت أي علامات أو أعراض COVID-19 على أي مشارك على النحو الذي حدده منظمة الصحة العالمية في الـ 14 يوما الماضية، أو وفقا للمبادئ التوجيهية للسلطات الصحية المحلية؛
- 2- يحتاج الأفراد الذين لديهم حالة موثقة من عدوى COVID-19 إلى تصريح من أخصائي صحي معتمد للمشاركة في التدريب؛
- 3- بقدر الإمكان، يجب على المشاركين أن يواصلوا التواجد في موقع التدريب المحدد لمدة 14 يوما قبل بدء التدريب الجماعي وتجنب السفر المتعدد لأغراض خاصة، مما يقلل بشكل كبير من خطر إدخال COVID-19 إلى مجموعة التدريب؛
- 4- منع التواصل مع الأفراد المعرضين للخطر. ربما تختلف علامات وأعراض COVID-19 من فرد لآخر. يجب ألا يختلط اللاعبون والمدربون والإداريون بشكل وثيق مع أي شخص مريض لمدة 14 يوما قبل بدء التدريب الجماعي. هذه التوصية تقلل من خطر إدخال COVID-19 إلى مجموعة التدريب من قبل شخص ربما يكون لديه COVID-19 ولكنه لا يعاني من أي أعراض؛
- 5- الاستمرار في تطبيق ممارسات النظافة الشخصية المناسبة، مثل غسل اليدين عند الدخول وقبل مغادرة صالة التدريب وتنظيف الأدوات واستخدام منتجات التعقيم على نطاق واسع، واتباع إرشادات إضافية من قبل السلطات الصحية المحلية. ويتم توفير مطهرات اليد في جميع الأماكن بموقع التدريب.
- 6- اتبع نظافة الجهاز التنفسي المناسبة. هذا يعني:
 - تغطية فمك وأنفك بمرفقك أو منديلك عند الانحناء في حالة السعال أو العطس.
 - التخلص من المناديل المستعملة على الفور وغسل يديك.
- 7- الاستمرار في تطبيق ممارسات الوقاية في المناطق المشتركة (الحمامات وغرف تغيير الملابس، وما إلى ذلك)، بما في ذلك تجنب الاتصال الجسدي غير الضروري وتطبيق ممارسات النظافة الشخصية المناسبة؛
- 8- استمر في تطهير الأدوات قبل وبعد الاستخدام. يستمر تنظيف الكرات بعد التدريب.
- 9- على كل شخص استخدام منتجات النظافة الشخصية الخاصة به. يجب على جميع زوار المنشأة غسل اليدين بشكل مستمر.



توصيات إضافية:

- تقليل المخاطر بين المشاركين من خلال تدابير الوقاية المستمرة للعدوى (غسل اليدين المتكرر، وتجنب لمس وجهك، تغطية فمك عند السعال، وما إلى ذلك)؛
- يجب على جميع المشاركين المراقبة الذاتية لأعراض COVID-19 يوميًا. يجب على المشارك الذي يعاني من بعض الأعراض عدم حضور التدريب ويحتاج إلى إخطار المدربين والإداريين ومقدم الرعاية الصحية الخاص بهم. مع التسجيل اليومي للأعراض؛
- يقوم المدربون أو الطاقم الإداري بمراقبة اللاعبين للأعراض ومنع اللاعبين الذين تظهر عليهم بعض الأعراض من التدريب. يجب إتاحة معدات الوقاية الشخصية ومعدات الوقاية (مطهر اليد، مناديل الوجه، أغطية الوجه، وما إلى ذلك)؛
- تدريب جماعي منتظم في أي مساحة من المساحات مع مراعاة تطبيق ممارسات النظافة الشخصية في جميع الأنحاء؛
- يمكن مشاركة الأدوات مع التطهير المتكرر قبل استخدامها بواسطة أي شخص آخر. يتم تشجيع كل شخص على استخدام منتجات النظافة الشخصية الخاصة به، ولكن ينبغي القيام برش رذاذ مطهر وتوفير معقمات اليد من قبل مقدم التدريب / مكان التدريب؛
- ربما يستأنف ممارسة التدريب بشكل عادي.

■ المنافسات

سوف يتم تقديم بروتوكولات جديدة للبطولات كحقائق إضافية حول الوقاية من المرض ونشر نظام العودة لأعداد المجموعات الكبيرة. سوف يتم تنفيذ المبادئ التوجيهية العامة حسب الحاجة، بالإضافة إلى أي متطلبات للسلطات المحلية. يجب أن يعمل الإتحاد الدولي لتنس الطاولة وأية سلطات أخرى خاصة بالبطولات بشكل وثيق مع اللجان المنظمة المحلية للبطولات.

ينبغي تحديد وتنفيذ ممارسات النظافة الشخصية المتزايدة وتدابير الوقاية من الأمراض في جميع البطولات والأنشطة المستقبلية، بما في ذلك التشجيع على وتنفيذ متطلبات السلامة الصحية للجهاز التنفسي المناسبة.

عند العودة إلى البطولات الدولية، قد يُطلب من جميع الحاضرين الاختبار قبل السفر بـ 7 أيام وتقديم شهادة طبية بذلك.

لفترة انتقالية، قد يلزم اتخاذ تدابير للتباعد الاجتماعي المنصوص عليها في المرحلة الرابعة في المجالات التالية، مع اتخاذ تدابير إضافية:

1- السفر:

- تجنب السفر الجماعي كلما أمكن ذلك
- بالنسبة للبطولات الدولية: إذا تم توفير خدمات النقل من قبل اللجنة المنظمة المحلية، يجب على جميع الأشخاص الذين يستقلون الحافلة ارتداء قناع واق. إذا لزم الأمر قد يتم تطبيق تدابير التباعد الاجتماعي، مع وجود مسافة كبيرة بين الأشخاص.
- يجب تطهير الحافلات مرتين في اليوم.

2- الفندق والإقامة وصالة المنافسات:

- بالنسبة للبطولات الدولية، يجب أن تقتصر مجموعة الإستضافة الرسمية المقدمة من اللجنة المنظمة المحلية على فندق واحد فقط. ربما يتم فرض مجموعة الإستضافة الرسمية من اللجنة المنظمة المحلية على الجميع إذا اعتبر ذلك ضروريًا أو من يرغب من المشاركين عدم إختيار مجموعة الإستضافة الرسمية قد يطلب منهم تسجيل مواقعهم وينبغي دائما تقليل اختلاطهم مع الجمهور.

- يتم أخذ درجة الحرارة عند الدخول إلى صالة المنافسات.

- يجب تنظيف المراحيض في المكان بشكل متكرر.

3- نظام المنافسات: خلال الفترة الانتقالية، قد يتم تعديل نظام البطولات وأنظمة اللعب حسب الحاجة.

4- البروتوكول: قد يتم تطبيق بروتوكول المباريات بشكل محدود، قد لا يتم تطبيق نظام الكرات المتعددة.

5- منطقة الطعام:

- يتم تخصيص منطقة أو غرفة مخصصة للوجبات في الفندق أو صالة المنافسات. إذا كانت الوجبات سيتم تقديمها في الفنادق، فينبغي فصلهم عن المنطقة العامة بمطاعم الفندق.
- يتم تخصيص مناضد الطعام لكل بلد على حدى لتأكيد تدابير التباعد الاجتماعي المناسبة.

6- صالة المنافسات:

- يجب فصل الطاولة الموجودة في منطقة إستدعاء اللاعبين على الأقل بمسافة 2 متر (6 قدم 5 بوصات) إذا كان ممكنا؛

- بالنسبة للبطولات المحلية/النادي، لا يُسمح باختيار الكرات قبل المباراة.

- بالنسبة للبطولات الدولية، يُسمح باختيار الكرات قبل المباراة بشرط أن:

(1) يتم توفير معقم اليد في منطقة إستدعاء اللاعبين ويقومون بتعقيم أيديهم قبل اختيار الكرة؛

(2) يجب على اللاعبين إرتداء قناعًا واقياً أثناء اختيار الكرة.

7- المسؤولون / منطقة التسجيل:

- ترك ثلاثة مقاعد فارغة بين كل فرد، ويجب ترك الصف التالي لهم فارغًا دائمًا.

8- منطقة الإداريين:

- يجب أن تبقى المقاعد في المكتب الفني عند الحد الأدنى المطلق من 1 م (3 أقدام) في جميع الأوقات كما نصحت منظمة الصحة العالمية، ولكن ينصح بالاحتفاظ بالمسافة المادية 2 م (6 قدم 5 بوصات) كلما أمكن ذلك.

9- منطقة الإعلاميين:

- ينبغي دائما الاحتفاظ بمقاعد في المنبر الإعلامي ومركز الإعلام عند الحد الأدنى المطلق 1 م (3 أقدام) كما تنصح منظمة الصحة العالمية، ولكن ينصح بالحفاظ على مسافة مادية 2 م (6 قدم 5 بوصات) كلما أمكن ذلك.

10- منطقة مكافحة المنشطات.

■ المكاتب

التدابير حسب المرحلة 2.

■ الاجتماعات

التدابير حسب المرحلة 2.

المرحلة السادسة (الوقاية)

عندما يكون هناك علاج أو لقاح متاح لـ COVID-19

- 1- يتم تطعيم جميع اللاعبين والمدربين والإداريين بلقاح COVID-19؛
- 2- التعليم المستمر أعضاء مجتمع تنس الطاولة بشأن COVID-19، وكيفية الوقاية منه وإستخدام نظام لنظافة الجهاز التنفسي المناسبة؛
- 3- الإستمرار في تعزيز وتنفيذ ممارسات النظافة الشخصية الجيدة: غسل اليدين بإستمرار، تجنب لمس الوجه، تغطية الفم وقت السعال، إلخ؛
- 4- التعقيم المتكرر للمعدات قبل التدريب وأثناءه وبعده،

