



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



Ministry of Higher Education and Scientific Research  
جامعة الجزائر 3  
Sport and Physical Education Institute  
معهد التربية البدنية والرياضية

## البروتوكول الصحي الخاص بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية خلال السنة الجامعية 2021/2020

### توصيات عامة:

- استعمال المقياس الحراري قبل بداية كل حصة.
- غسل اليدين بالماء والصابون أو الفرك بالمحلول الكحول المطهر قبل وبعد نهاية كل حصة.
- الاستغناء بصفة استثنائية عن الأنشطة التي تتطلب استعمال الوسائل البيداغوجية بصفة مشتركة.
- العمل على تنظيف وتطهير الوسائل البيداغوجية والمرفقات الرياضية بصفة منتظمة ودورية.
- دعوة الطبيب الجامعي لمراقبة الفضاءات البيداغوجية للممارسة.
- إمكانية برمجة الحصة التطبيقية كل 15 يوم من أجل التأكد من عدم وجود عدوى.

### الحرص على تجنب:

- المصافحة ولمس الكف.

### حمل القناع الواقي:

- عدم حمل القناع الواقي أثناء ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في الوسط الجامعي بالنسبة للطلبة.

### التباعد الجسمي:

- مراعاة التباعد الجسمي بمترين على الأقل بين جميع الطلبة الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية، بين الطلبة والأساتذ المشرف على الحصة.
- اعتماد اتجاه حركة تحول دون تقاطعات أو تقارب جسمي.

### حجرات الملابس:

- حث الطلبة على القدوم باللباس الرياضي.
- عدم استعمال المرافق الصحية (الاستحمام).

### بالنسبة للرياضات الجماعية:

- عدم برمجة بعض الوضعيات التي ينتج عنها احتكاك لصيق.
- المنافسات المباشرة في الرياضات القتالية والتركيز على تعليم تقنيات الاختصاص.

### بالنسبة للرياضات الفردية:

- بالنسبة للسباحة أربعة أشخاص في كل رواق على الأكثر.
- يمكن تطبيق الرياضات بصفة عادية مع الأخذ بالبروتوكول الصحي العام.