



SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA PREPREČEVANJE OKUŽB COVID-19

Uporaba vadbenih površin in garderob je dopustna ob upoštevanju ukrepov:

- Vzdržujemo medosebno razdaljo 2 m ali več.
- V zaprtih prostorih uporabljamo zaščitno masko.
- Redno umivamo roke z vodo in milom oz. razkužilom.
- Z rokami ne dotikamo oči, nosu in ust.
- Upošteevamo higieno kihanja in kašljanja.
- V primeru, da zbolimo, ostanemo doma.
- Udeležba na vadbi je dopustna osebam brez znakov akutne okužbe dihal.
- V primeru, pojava znakov okužbe dihal (npr. izcedek iz nosu, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, povišana telesna temperatura ...) se nadene maska in preneha z aktivnostjo ter zagotovi nadaljnje ukrepe za preprečitev prenosa okužbe (obveščanje, karantena, obisk zdravnika).

POSEBNA PRIPOROČILA ZA PREPREČEVANJE OKUŽB COVID-19

Prilagojen način vadbe in dodatni ukrepi:

- Razpored vadbe se pripravi tako, da se različne skupine med seboj ne srečujejo.
- Vsi rekviziti, oprema in naprave, morajo biti predhodno ustrezno razkuženi – **razkužilo zagotovi ZŠJ, strokovni sodelavci skrbijo za razkuževanje med vadbo.**
- V športni objekt je treba vstopati posamezno na razdalji najmanj 1,5 m.
- Ob vstopu v športni objekt si udeleženci umijejo ali razkužijo roke.
- V zaprtih prostorih vsi nosijo masko ves čas, razen med vadbo.
- Med vadbo prisotne samo osebe, ki morajo biti nujno prisotne za izvedbo vadbe.
- Medosebno razdaljo glede na vrsto športa in hitrost gibanja določi specialist medicine dela, prometa in športa.
- V zaprtih dvoranskih prostorih naj bo skupina čim manjša.
- Za pripravo in odstranitev rekvizitov za vadbo skrbijo izključno prisotni strokovni delavci, ki si med vadbo večkrat umijejo ali razkužijo roke.
- Po končani vadbi vsak udeleženec odnese s športne površine in objekta vse osebne stvari in odpadno embalažo.
- Strokovni delavci pospravijo skupne rekvizite in jih ustrezno razkužijo. Po končani vadbi je potrebno razkužiti tudi tla objekta ter predmete in površine, ki se jih pogosto dotika.
- Neposredno po končani vadbi si vsi udeleženci ponovno umijejo ali razkužijo roke.
- Vsi udeleženci čimprej zapustijo športni objekt ter se ne zadržujejo na/v njih.
- Prostore je treba redno in učinkovito zračiti.
- Prostore je treba redno čistiti in razkuževati – **prostore čisti in razkuži ZŠJ pred vadbo, med vadbenimi skupinami zagotovi čiščenje in razkuževanje uporabnik.**
- Tuše je treba razkuževati po vsakem uporabniku ter jih stalno zračiti – vsak uporabnik za seboj razkuži vse površine tuša. V kolikor to ni možno, odsvetujemo uporabo tušev.
- Garderobe je treba čistiti in razkuževati po vsakem uporabniku – vsak uporabnik za seboj razkuži vse površino garderobe, ki jo uporablja.
- V sanitarne prostore se vstopa posamično oz. omejeno glede na velikost prostora.
- **Skrb za preprečevanje okužbe je odgovornost vseh udeležениh.**