HIGIENSKA PRIPOROČILA ZA PREPREČEVANJE ŠIRJENJA OKUŽBE Z NOVIM KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2 V FITNES CENTRIH

21. 2. 2022

Glede posebnih zahtev za površino prostora na posamezno stranko in morebitnih drugih posebnih zahtev za fitnese upoštevajte določila veljavnih odlokov.

Splošna priporočila

Novi korona virus se najpogosteje prenaša preko **izločkov iz dihal** med ljudmi, ki so tesno skupaj, oziroma preko onesnaženih **rok**.

Upoštevajmo priporočila glede vzdrževanja **medosebne razdalje, pravilnega nošenja maske, higiene rok in higiene kašlja**.

Virus v okolico izločamo s kihanjem, kašljanjem, glasnim govorjenjem, zato je priporočena medosebna razdalja vsaj 1,5 oz. 2 metra. V primeru, da je ta razdalja manjša, je tveganje za okužbo večje.

Ob kihanju, kašljanju ali neposrednem dotikanju površin ali predmetov z umazanimi rokami, virus nanesemo na različne predmete in površine, kot so mize, delovne površine, gumbi na vratih, ročaji, držaji in ograje, denar… Drugi ljudje se lahko okužijo tako, da se dotaknejo teh onesnaženih površin, nato pa se dotaknejo oči, nosu ali ust, ne da bi si prej umili roke.

Roke zato vedno smatramo kot onesnažene, izjema je le neposredno po njihovem umivanju ali razkuževanju.

Z upoštevanjem vseh navedenih ukrepov zmanjšamo možnost za prenos povzročitelja okužbe in s tem ščitimo sebe in druge. Za pravilno izvajanje samozaščitnih ukrepov je odgovoren vsak posameznik.

- Navodila z ukrepi za preprečevanje prenosa in širjenja okužbe s SARS-CoV-2 naj bodo izobešena na vidnem mestu ob vstopanju in na več vidnih mestih v objektu. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/plakat_navodila_preprecitev-sirjenja.pdf

Posebna priporočila za preprečevanje okužb z novim koronavirusom SARS-CoV-2 v fitnesu

- Osebe naj ne hodijo na vadbe, če imajo znake in simptome akutne okužbe dihal in prebavil (npr. povišana telesna temperatura, zamašen nos/nahod, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, težko dihanje, glavobol, bolečine v mišicah, driska, slabost/bruhanje), spremembe zaznavanja vonja in/ali okusa, neobičajno utrujenost, vnetje očesnih veznic, tako v blagi kot v težji obliki.
- V prostoru mora biti zagotovljeno stalno in učinkovito prezračevanje, ki zmanjšuje možnost aerosolnega prenosa virusa med osebami.
- Zaradi intenzivne fizične aktivnosti, hitrega gibanja in pospešenega dihanja se iz ust ob vadbi sprošča večja količina kapljic, zato je tveganje za prenos akutnih okužb dihal v zaprtih prostorih/fitnesu večje. Z doslednim upoštevanjem priporočil je možno tveganje za prenos virusa zmanjšati, ne pa tudi popolnoma preprečiti. Odločitev o izvajanju dejavnosti fitnesa je zato odgovornost vsakega od udeleženih.

Poleg navedenega priporočamo, da se poskrbi za zaščito še z dodatnimi ukrepi in prilagojenim načinom vadbe:

- Strokovni delavci in udeleženci vadb morajo biti dobro seznanjeni s priporočili za preprečevanje širjenja okužbe z novim koronavirusom.
- Naročanje strank naj bo na točen datum in uro. Prihod in odhod strank naj se načrtuje tako, da bo med strankami v garderobah in v tuših zagotovljena med osebna razdalja.
- Vadbe naj potekajo po urniku. Stranke naj v objektu ne čakajo.
- Na vhodu v objekt in na več vidnih mestih (npr. vhodi v posamezne prostore, pulti za plačilo storitev, delovišča zaposlenih …) naj bodo nameščeni podajalniki razkužila za roke, ki naj dosežejo tudi osebe na invalidskem vozičku.
- V vsakem prostoru naj bodo nameščeni podajalniki razkužila za opremo in rekvizite.
- Pri uporabi razkužila je treba dosledno upoštevati navodila proizvajalca, še zlasti kontaktni čas (čas, ki je potreben, da razkužilo na površinah uniči mikrobe).
- V športni objekt in v vadbene prostore naj osebe vstopajo posamično.
- Ob vstopu v športni objekt in neposredno pred vstopom v prostor za vadbo si osebe razkužijo roke.
- Vsi rekviziti, oprema in naprave, ki se bodo uporabljali med vadbo, naj bodo predhodno ustrezno očiščeni/ razkuženi.
- Poleg udeležencev naj bodo med vadbo prisotne samo osebe, ki morajo biti nujno prisotne za izvajanje vadbe.
- Pri zamenjavi naprave med vadbo je treba rabljeno napravo očistiti/razkužiti.

Med vadbo pazimo, da se z rokami ne dotikamo oči, nosu in ust.

- Po vadbi naj si udeleženci umijejo/razkužijo roke.
- Za vsakim uporabnikom je treba športne naprave, orodja, vadbeno in drugo opremo očistiti/razkužiti.
- Udeleženci naj po vadbi čimprej zapustijo športni objekt.
- Vse prostore je treba redno čistiti in razkuževati v skladu s Priporočili za čiščenje in razkuževanje prostorov izven zdravstvenih ustanov v času epidemije COVID-19: https://www.nijz.si/sl/navodila-za-ciscenje-in-razkuzevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-katerih-se-je-zadrzeval. Večkrat dnevno je treba očistiti/razkužiti prostore za vadbo (med uporabniki, med odmori, po vadbah, na koncu dneva). Posebno pozornost je treba nameniti čiščenju/razkuževanju sanitarij, garderob in tušev. Priporočamo, da se tuše in garderobe čisti/razkužuje večkrat dnevno. Število oseb, ki vstopajo v prostor, naj bo prilagojeno površini prostora, tako da je med uporabniki mogoče ohranjati zadostno medosebno razdaljo. Prostore je treba stalno in intenzivno zračiti.
- Higienska navodila za uporabo in čiščenje javnih sanitarij v času epidemije covid-19: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/higienska_navodila_za_uporabo_in_ciscenje_javnih_sanitarij.pdf.
- Vse prostore je treba redno in učinkovito zračiti v skladu z Navodili za prezračevanje prostorov izven zdravstvenih ustanov za preprečevanje širjenja okužbe s SARS-CoV-2: https://www.nijz.si/sl/navodila-za-prezracevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-casu-sirjenja-okuzbe-covid-19. Prostore je treba učinkovito prezračiti zlasti pred pričetkom in po zaključku vsake vadbe. V največji možni meri naj se jih prezračuje tudi med vadbo.

Viri:

- https://www.ansa.it/documents/1589976648220_linee-guida-sport-di-base-e-attivita-motoria.pdf
- Personal and Social Activities. Using gyms or fitness centers. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/personal-social-activities.html