

HIGIENSKA PRIPOROČILA ZA PREPREČEVANJE OKUŽB S SARS-CoV-2 ZA UPORABO NOTRANJIH ŠPORTNO REKREATIVNIH OBJEKTOV IN POVRŠIN

4. 1. 2021

Priporočila bomo posodabljali po potrebi glede na epidemiološke razmere v Republiki Sloveniji.

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

Če je površina prostora na eno stranko manjša, kot to zahteva odlok, je v prostoru lahko samo ena stranka.

Za preprečevanje širjenja okužbe z virusom SARS-CoV-2 je treba upoštevati splošna in specifična priporočila, ki jih navajamo v nadaljevanju.

Splošna priporočila

Kot pri drugih povzročiteljih nalezljivih boleznih, ki povzročajo okužbe dihal, je za preprečevanje prenosa in širjenja okužb z novim koronavirusom SARS-CoV-2, treba upoštevati splošna priporočila.

- Vzdržujemo zadostno priporočeno medosebno razdaljo: v mirovanju vsaj 1,5 do 2 m, v gibanju in med vadbo pa večjo.
- Pogosto si umivamo roke z milom in vodo, v primeru, da v bližini ni umivalnika za roke, le-te razkužimo. V ta namen uporabimo namensko razkužilo za roke, npr. s 60 do 80 % alkohola.
- Upoštevamo higieno kihanja in kašlja. Preden zakašljamo ali kihnemo, si usta in nos pokrijemo z robcem ali z zgornjim delom rokava. Robec nato odvržemo v koš za odpadke in si obvezno umijemo ali razkužimo roke.
- Pazimo, da se z rokami ne dotikajo obraza, zlasti ne ust, nosu in oči, preden so roke umite ali razkužene.
- Strokovni delavci in udeleženci športnih dejavnosti morajo biti na vadbi brez znakov in simptomov 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, sprememba zaznavanja vonja in/ali okusa, neobičajna utrujenost, vnetje očesnih veznic tako v blagi kot v težji obliki).
- V primeru, da začutimo začetne znake okužbe dihal, si takoj nadenemo masko in prenehamo z aktivnostjo.
- V primeru, da zbolimo, ostanemo doma.

- Izogibamo se tesnim stikom z ljudmi, še posebej, če kažejo znake akutne okužbe dihal ali prebavil.
- 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

Več:

- Kaj lahko storim, da preprečim širjenje novega koronavirusa:
<https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>
- Umivanje rok:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-rok_zdrav-stveni-delavci.pdf
- Higiena kašlja:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-kašlja_0.pdf
- Pravilna namestitve maske:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2_lektorirano.pdf

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

Zaradi intenzivne fizične aktivnosti, hitrega gibanja in pospešenega dihanja se iz ust ob vadbi sprošča večja količina kapljic, potencialno tudi novega koronavirusa, zato je tveganje za prenos okužbe v zaprtih prostorih/ telovadnicah večje. Z doslednim upoštevanjem priporočil je možno tveganje za prenos virusa zmanjšati, ne pa tudi popolnoma izključiti. Odločitev o izvajanju dejavnosti vadbe v telovadnici je zato odgovornost vsakega od udeležениh.

- 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.
- Osebe naj ne hodijo na vadbe, če živijo z osebo s potrjeno boleznijo COVID-19 ali jim je bila zaradi tesnega stika z bolnikom s COVID-19 (doma ali drugje) odrejena karantena.
- Zaposleni in udeleženci vadb naj ves čas nosijo masko, tudi med vadbo. V kolikor je prezračevanje prostorov ustrezno in učinkovito, da onemogoča aerosolni prenos virusa med osebami, maska med vadbo ni potrebna.

- Svetujemo, da se način in rasporedi vadb prilagodijo na način, da se vadbe različnih skupin med seboj časovno ne prekrivajo, in se vadeči iz različnih skupin med seboj ne srečujejo. Med menjavo posameznih vadbenih skupin mora biti zagotovljeno čiščenje/razkuževanje vadbenih rekvizitov in površin ter dodatno zračenje.
- Prihod in odhod vadečih naj se načrtuje tako, da bo posameznik v garderobi in v tušu lahko sam.
- Na velikih športnih/vadbenih površinah, kjer je mogoče zagotoviti predpisano razdaljo med udeleženci športnih dejavnosti, lahko na športni/vadbeni površini istočasno vadita tudi dve skupini. V tem primeru naj bo vsaka skupina na svoji polovici telovadnice ali pa naj bo številčno manjša skupina na manjši, številčno večja, pa na večji površini telovadnice. V primeru uporabe garderob naj ima vsaka skupina svojo garderobo.
- Na vhodu v objekt, oz. na vadbene površine, na več vidnih mestih v objektu, na vhodu ter na izhodu iz objekta, zagotovimo podajalnike razkužila za roke.
- Udeleženci naj na vadbo prihajajo že ustrezno oblečeni in opremljeni, v kolikor je to mogoče.
- V športni objekt in na površine je treba vstopati posamezno, na razdalji najmanj 2 m.
- Ob vstopu v športni objekt si udeleženci umijejo ali razkužijo roke.
- Poleg udeležencev naj bodo med vadbo prisotne samo osebe, ki so nujno potrebne za izvedbo vadbe.
- Udeleženci športne rekreativne dejavnosti in trenerji naj med seboj vzdržujejo medsebojno razdaljo 2 m, oziroma več, kjer je to mogoče.
- Vsi rekviziti, oprema in naprave, ki se bodo uporabljali med vadbo, morajo biti predhodno ustrezno očiščeni/razkuženi. Predmetov, ki jih ni mogoče razkužiti, naj se ne uporabljajo.
- Udeleženci naj med vadbo uporabljajo vsak svoj športni rekvizit v največji možni meri. Rekvizitov za individualno vadbo naj si med seboj ne izmenjujejo.
- Za pripravo in odstranitev rekvizitov za vadbo naj skrbijo izključno prisotni strokovni delavci, ki si med vadbo večkrat umijejo ali razkužijo roke.
- V času odmorov med vadbo si mora vsak udeleženec najprej umiti ali razkužiti roke, uporabljati lastno brisačo, plastenko ali drug pripomoček ter ohranjati razdaljo 2 metrov od drugih udeležencev.
- Po končani vadbi vsak udeleženec odnese s športne/vadbene površine in objekta vse osebne stvari in odpadno embalažo.
- Po končani vadbi je treba pospraviti skupne rekvizite, jih ustrezno očistiti/razkužiti ter očistiti/razkužiti tla objekta, predmete in površine, ki se jih pogosto dotika.
- Neposredno po končani vadbi in pred odhodom s športne/vadbene površine si vsi udeleženci ponovno umijejo in razkužijo roke.
- Vsi udeleženci naj čim prej zapustijo športni objekt in površine ter se ne zadržujejo na/v njih.

- 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.
- 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>.
- V kolikor je v objektu zagotovljena uporaba garderob in tušev, priporočamo, da se posameznim skupinam določi ločene garderobe in tuše.
- Tuše je treba redno čistiti/razkuževati po vsakem uporabniku/skupini (vse površine tuša (prostora, kabine)). Garderobe je treba čistiti/razkuževati po vsakem uporabniku, oziroma skupini (garderobne omarice, klopi). Osebe naj se gibljejo tako, da je ves čas zagotovljena medosebna razdalja vsaj 2 m. Priporočamo, da se tuši, garderobe in sanitarije uporabljajo le posamično. Prostore je treba stalno 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

Priporočila za ukrepe bomo glede na epidemiološko situacijo sprti posodabljali.

Koristne povezave:

- Spletne strani NIJZ: <https://www.nijz.si/>
- Higienska priporočila za preprečevanje okužb z novim koronavirusom SARS-CoV-2 pri izvajanju športne vadbe: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/sport_vadba.pdf
- Higienska priporočila za uporabo športno rekreativnih površin na prostem, športnih objektov na prostem in na površinah za šport v naravi: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/uporaba_sportno_rekrativnih_povrsin_za_splet.pdf
- Higienska priporočila za športna bazenska kopališča in kopalno vodo v bazenih v času sproščanja https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/bazenska_kopalisca_brez_biolo_sproscanje_covid.pdf