

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

02. 10. 2020

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

Uporabnikom notranjih športno rekreativnih objektov in površin svetujemo, da upoštevajo priporočila, ki sicer veljajo za zmanjšanje prenosa povzročiteljev nalezljivih bolezni:

Notranje športno rekreativne objekte in površine lahko uporabljajo le zdravi udeleženci. Posebej opozarjamo, naj notranjih športno rekreativnih objektov in površin **ne uporabljajo** v primeru, če:

- imajo simptome/znake za okužbo s SARS-CoV-2: povišana telesna temperatura, kašelj, glavobol, slabo počutje, boleče žrelo, nahod, težko dihanje (občutek pomanjkanja zraka), driska;
- jim je bila odrejena karantena, za čas trajanja karantene;
- jim je bila odrejena izolacija zaradi SARS-CoV-2 pozitivnega testa, za čas trajanja izolacije.

Udeleženci upoštevajo priporočila in izvajajo splošne higienske ukrepe za preprečevanje širjenja okužbe:

- skrbijo za ustrezno in redno higieno rok ter higieno kašlja;
- z rokami se ne dotikajo oči, nosu in ust, če pred tem roke niso umite ali razkužene;
- uporaba mask do pričetka vadbe;
- upoštevajo osebno razdaljo vsaj 1,5 oz. 2 m.

Pri načrtovanju in izvedbi aktivnosti je potrebno upoštevati:

- Kaj lahko storim, da preprečim širjenje novega koronavirusa:  
[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/plakat\\_navodila\\_preprecit\\_ev-sirjenja.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/plakat_navodila_preprecit_ev-sirjenja.pdf)
- Umivanje rok:  
[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila\\_higiena-rok\\_zdravstveni-delavci.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-rok_zdravstveni-delavci.pdf)
- Higiena kašlja:  
[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila\\_higiena-kaslja\\_0.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-kaslja_0.pdf)
- Pravilna namestitvev maske:  
[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2\\_lektorirano.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2_lektorirano.pdf)
- Več informacij je na voljo v prispevku Preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2:

<https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>

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

- Svetujemo, da naj bo raspored vadbe različnih skupin pripravljen tako, da se vadbe med seboj časovno ne prekrivajo in se različne skupine vadečih med seboj ne srečujejo ter da je vmesni čas med skupinami zadosten za čiščenje/razkuževanje.
- Na velikih športnih/vadbenih površinah, kjer je mogoče zagotoviti predpisano razdaljo med udeleženci športnih dejavnosti, lahko na športni/vadbeni površini vadita istočasno tudi dve skupini. V tem primeru naj bo vsaka skupina na svoji polovici telovadnice ali pa naj bo številčno manjša skupina v majhni, številčno večja pa v veliki telovadnici. V primeru uporabe garderob naj ima vsaka skupina svojo garderobo.
- Na vhodu v objekt in na površine na več vidnih mestih v objektu in na površinah ter na izhodu iz objekta je treba zagotoviti 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 1,5 oziroma 2 m.
- Ob vstopu v športni objekt si udeleženci umijejo ali razkužijo roke.
- Poleg udeležencev naj bodo med vadbo prisotne samo osebe, ki morajo biti nujno prisotne za izvedbo vadbe.
- Udeleženci športne rekreativne dejavnosti in trenerji naj med seboj vzdržujejo medsebojno razdaljo 2 m oziroma več, kjer je to mogoče.
- Vadbena skupina naj bo čim manjša. Manjša kot je skupina, manjše kot je število udeležencev na površino športnega objekta/igrišča ter večja kot je razdalja med udeleženci, manjša je možnost prenosa virusa. V kolikor se priporočene medosebne razdalje ne spoštuje (vsaj od 1,5 oziroma 2 metra v mirovanju in več metrov v gibanju), je tveganje za prenos okužbe z enega udeleženca na drugega večje.
- Vsi rekviziti, oprema in naprave, ki se bodo uporabljali med vadbo, morajo biti predhodno ustrezno razkuženi.
- Udeleženci naj uporabljajo vsak svoj športni rekvizit v največji možni meri. Rekvizitov za individualno vadbo naj si ne izmenjujejo med seboj.
- Za pripravo in odstranitev rekvizitov za vadbo 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, platenko 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 in jih ustrezno 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 čimprej zapustijo športni objekt in površine ter se ne zadržujejo na/v njih.

- 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>. Čim večkrat dnevno je treba razkužiti prostore za vadbo. Posebno pozornost je treba nameniti razkuževanju sanitarij, garderob in tušev.
- V kolikor je v objektu zagotovljena uporaba garderob in tušev, priporočamo, da se posameznim skupinam določi ločene garderobe in tuše. Ob tem je treba zagotoviti čiščenje/razkuževanje tušev po uporabi (vse površine tuša) ter jih stalno zračiti.
- Udeleženci naj se ne zadržujejo v garderobah. V kolikor je zagotovljena uporaba garderob, je treba vzdrževanje medosebne razdalje in po uporabi zagotoviti stalno zračenje, čiščenje/razkuževanje garderob (garderobne omarice, klopi ...).
- Tuše je treba čistiti/razkuževati po vsakem uporabniku oziroma razredu (vse površine tuša (prostora, kabine). Garderobe je treba čistiti in razkuževati po vsakem uporabniku oziroma razredu (garderobne omarice, klopi ...). V kolikor to ni možno, uporabo tušev in garderob odsvetujemo. Osebe naj se gibljejo tako, da je ves čas zagotovljena medosebna razdalja vsaj 1,5 m. Število oseb, ki se v sanitarnih prostorih lahko hkrati zadržuje, naj bo prilagojeno velikosti prostora oziroma naj v prostor osebe vstopajo posamično. Priporočamo, da se tuši, garderobe in sanitarije uporabljajo le posamično. Prostore je treba stalno zračiti.
- Higijenska navodila za uporabo in čiščenje javnih sanitarij v času epidemije covid-19: [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/higijska\\_navodila\\_za\\_uporabo\\_in\\_ciscenje\\_javnih\\_sanitarij.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/higijska_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.

Koristne povezave:

Spletne strani NIJZ: <https://www.nijz.si/>

Higijska 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](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/sport_vadba.pdf)

Higijska 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](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/uporaba_sportno_rekrativnih_povrsin_za_splet.pdf)

Higijska priporočila za športna bazenska kopališča in kopalno vodo v bazenih v času sproščanja ukrepov (Covid-19): [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/sport\\_bazeni.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/sport_bazeni.pdf)

Priporočila za preprečevanje okužb z novim koronavirusom SARS-CoV-2 v fitness centrih:

[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/priporocila\\_za\\_preprecevanje\\_okuzb\\_z\\_novim\\_koronavirusom\\_sars-cov-2\\_v\\_fitness\\_centrih.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/priporocila_za_preprecevanje_okuzb_z_novim_koronavirusom_sars-cov-2_v_fitness_centrih.pdf)

Higijski ukrepi za preprečevanje širjenja okužbe s SARS-CoV-2 na športnih tribunah:

[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/sportne\\_tribune.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/sportne_tribune.pdf)

**Zaradi spreminjanja epidemiološke situacije spremljajte objave na spletni strani NIJZ in Vlade RS (možne spremembe odlokov in ukrepov) in mednarodnih športnih organizacij ter mednarodnih panožnih športnih zvez, objavljenih na uradnih spletnih straneh.**