

PRIPOROČILA ZA REGISTRIRANE ŠPORTNIKE IN STROKOVNE DELAVCE V ŠPORTU ZA IZVAJANJE ORGANIZIRANE VADBE V ČASU EPIDEMIJE COVID-19

08. 05. 2020

Splošna priporočila za preprečevanje okužb z novim koronavirusom SARS-CoV-2

Pri preprečevanju okužb z novim koronavirusom, SARS-CoV-2, je tako kot pri drugih nalezljivih boleznih, ki povzročajo okužbe dihal, priporočljivo upoštevati splošna priporočila:

- Ključnega pomena je umivanje rok z milom in vodo, v primeru, da v bližini ni umivalnika za roke, le-te razkužimo. V ta namen uporabimo namensko razkužilo za roke s 60 do 80 % alkohola.
- Skrbno si umivamo roke z milom in vodo, še posebej po kihanju, kašljanju, brisanju nosu, ali uporabimo razkužilo za roke.
- Upoštevamo higieno 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 obvezno umijemo ali razkužimo roke.
- Pazimo, da se z rokami ne dotikamo oči, nosu in ust.
- Izogibamo se tesnim stikom z ljudmi, še posebej, če kažejo znake bolezni COVID-19.
- V primeru, da začutimo začetne znake okužbe dihal (npr. izcedek iz nosu, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, povišana telesna temperatura), si takoj nadenemo masko in obvestimo nadrejenega.
- V primeru, da zbolimo, ostanemo doma.
- V času povečanega pojavljanja okužb dihal in epidemije COVID-19 se z omejitvami vstopov izogibamo prevelikemu številu ljudi v zaprtih prostorih.

Splošna priporočila naj bodo smiselno izobešena na vhodu in na več vidnih mestih v objektu.

Posebna priporočila za izvajanje organizirane vadbe med epidemijo COVID-19

Registriranim športnikom in strokovnim delavcem v športu za izvajanje organizirane vadbe se svetuje, da upoštevajo priporočila, ki sicer veljajo za zmanjšanje prenosa povzročiteljev nalezljivih bolezni:

- ne hodijo na vadbe, če imajo znake akutne okužbe dihal (npr. izcedek iz nosu, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah...);
- 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 druge) odrejena karantena;
- skrbijo za ustrezno in redno higieno rok ter higieno kašlja;
- se izogibajo osebam, ki kažejo znake okužbe dihal.

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

- Svetujemo, da naj bo raspored vadbe različnih skupin pripravljen na način, da se vadbe med seboj časovno ne prekrivajo in se različne skupine vadečih med seboj ne srečajo.
- Priporoča se, da udeleženci na vadbe pridejo opremljeni za začetek vadbe v največji možni meri, tako da se preoblačenje, obuvanje, itd. opravi čim hitreje.
- Vsi rekviziti, oprema in naprave, ki se bodo uporabljali med vadbo, morajo biti predhodno ustrezno razkuženi.
- V športni objekt je treba vstopati posamezno na razdalji najmanj 2 m.
- Ob vstopu v športni objekt si udeleženci umijejo ali razkužijo roke. Neposredno pred vstopom na športno površino si vsi udeleženci obvezno ponovno umijejo ali razkužijo roke.
- Vsi (športniki in trenerji) si naj pred vstopom v športno dvorano nadenejo obrazno masko in jo nosijo vse do pričetka treninga. Takoj po končanem treningu si naj vsi nadenejo obrazno masko in jo nosijo vse dokler ne zapustijo športne dvorane.
- Poleg športnikov naj bodo med vadbo prisotne samo osebe, ki morajo biti nujno prisotne za izvedbo vadbe.
- Udeleženci morajo med vadbo ves čas ohranjati medsebojno razdaljo najmanj 2 metrov tudi v primeru vadbe v paru ali skupini.
Neposredni telesni stik med udeleženci ni dovoljen (izjema so člani skupnega gospodinjstva ter partnerji v panogah, ki jih dovoljuje Odlok o začasnih pogojih za izvajanje športne dejavnosti (Ur. l. RS, št. 63/20) z dne 06. 05. 2020).
- Športniki 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 športnik 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 površine in objekta vse osebne stvari in odpadno embalažo.
- Strokovni delavci pospravijo skupne rekvizite in jih razkužijo na ustrezen način. Po končani vadbi je potrebno očistiti/razkužiti tudi tla objekta ter predmete in površine, ki se

jih pogosto dotika. Pri uporabi razkužila dosledno upoštevamo navodila proizvajalca, še zlasti kontaktni čas (čas, ki je potreben, da razkužilo na predmetih uniči mikrobe).

- Neposredno po končani vadbi in pred odhodom iz vadbene površine si vsi udeleženci obvezno ponovno umijejo ali razkužijo roke.
- Vsi udeleženci naj čimprej zapustijo športni objekt in se ne zadržujejo na/v objektu.

Poleg navedenega svetujemo sledeče:

- Prostore je treba redno in učinkovito zračiti v skladu z Navodili za prezračevanje prostorov izven zdravstvenih ustanov v času širjenja okužbe COVID-19: <https://www.nijz.si/sl/navodila-za-prezracevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-casu-sirjenja-okuzbe-covid-19>. Prostore je treba prezračiti pred pričetkom in po zaključku vsake vadbe. Prostore se naj v največji možni meri prezračuje tudi med vadbo.
- 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>. Prostore je treba čistiti in razkuževati po vsaki vadbi.
- Na vhodu v objekt, na več vidnih mestih v objektu in na izhodu iz objekta, je treba zagotoviti podajalnike za razkužilo.
- V sanitarijah je treba zagotoviti ustrezno čiščenje in razkuževanje prostorov ter stalno zračenje. Osebe naj se gibljejo tako, da je ves čas zagotovljena medosebna razdalja 2 m. Število oseb, ki se v sanitarijah lahko hkrati zadržuje, naj bo prilagojeno velikosti prostora oz. naj v prostor osebe vstopajo posamično.
- Garderobe in skupni prostori naj bodo zaklenjeni in jih udeleženci ne smejo uporabljati, razen, če je zagotovljen prostor z najmanj 20 m²/osebo in se po uporabi prostor lahko ustrezno prezračuje in ustrezno razkuži.
- Odsvetujemo tuširanje v objektu.

Dodatni pogoji za izvajanje organizirane vadbe v bazenu med epidemijo COVID-19

- Po sedaj dostopnih podatkih zadošča za deaktivacijo virusa COVID-19 v vodi koncentracija prostega klora 0,5 mg/l. Upravljavec naj zato zagotovi v kopalni vodi najmanj to koncentracijo. V bazenih s temperaturo vode ≥ 23 °C in možnostjo aerosolizacije vode pa mora biti koncentracija prostega klora najmanj 0,7 in največ 1,0 mg/l (Pravilnik o minimalnih higienskih zahtevah, ki jih morajo izpolnjevati kopalnišča in kopalna voda v

bazenih). Priporočamo, da se športniki tuširajo doma, neposredno pred in po zaključeni vadbi v bazenu.

Priporočila za registrirane športnike in strokovne delavce v športu za izvajanje organizirane vadbe v času epidemije COVID-19 naj se smiselno uporablja v vseh športnih panogah. Glede na specifikke treningov naj dodatne pogoje opredeli še specialist medicine dela, prometa in športa.

Viri:

- Pravilnik o minimalnih higienskih zahtevah, ki jih morajo izpolnjevati kopališča in kopalna voda v bazenih (Uradni list RS, št. 59/15, 86/15 – popr. in 52/18).
- Centers for Disease Control and Prevention. Water and COVID-19 FAQs. Dostopno na: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/water.html> (08. 05. 2020).