



## NAVODILA IN PRIPOROČILA ZA VARNO VADBO V ŠD TRNOVO

Ljubljana , 28.8.2020

Navodila in priporočila so namenjena strankam in osebju, ki se udeležujejo aktivnosti v organizaciji ŠD Trnovo. Virus SARS-CoV-2, ki povzroča COVID-19, se med ljudmi širi kapljično s kašljanjem, kihanjem, s tesnimi stiki ali preko onesnažene površine. Nahaja se lahko tudi v aerosolu v bližini okuženega uporabnika. Virus SARS-CoV-2 v telo vstopa preko nosne, ustne in očesne sluznice, zaradi česar je potrebno dosledno upoštevati ukrepe za preprečevanja kapljične in kontaktne okužbe. Najpomembnejši so ukrepi **higijene rok, kašlja, vzdrževanje ustrezne razdalje med osebami (vsaj 2 m) ter razkuževanje površin**. Pripravljena so navodila o preprečevanju prenosa okužbe, uporabi priporočene osebne varovalne opreme ter rekvizitov za vadbo in želimo, da se jih dosledno držite.

1. Vstop bo omogočen le zdravim članom športnega centra ŠD Trnovo.
2. Vstopajte posamezno in ves čas držite varnostno razdaljo, zaščitna maska je obvezna, razen med samo športno aktivnostjo med katero je potrebno držati varnostno razdaljo vsaj 2 m.
3. Ob vstopu, si najprej razkužite roke, potem pa po prejetih navodilih s strani odgovorne osebe izpolnite vpšrašalnik o vašem zdravstvenem stanju.
4. V kolikor vas sili na kašelj ali kihanje storite to v notranjo stran komolca in komolec takoj dezinficirajte.
5. Zelo pomembno je, da pred vadbo med vadbo in po vadbi vseskozi držite varnostno razdaljo. Vsi prostori bodo omejeni glede na velikost in sicer za vsako stranko mora biti na voljo vsaj 4 m<sup>2</sup> prostora. Dovoljeno število oseb v veliki dvorani je 25, v srednji dvorani 15 ter v mali dvorani 12 oseb.
6. Po uporabi naprav ter rekvizitov jih za seboj razkužite s sredstvom, ki je na razpolago v vsakem prostoru.
7. Na vadbo prihajte v športni opremi, s seboj prineseti svojo brisačo oz. podlogo za ležanje.
8. V prostor toalet vstopajte posamezno in si po uporabi roke temeljito operite z milom in razkužite.

Za upoštevanje vseh priporočil in navodil se vam v naprej zahvaljujemo!

Ekipa ŠD Trnovo