

Priporočila za udeležence vadbe koronarnih društev in klubov v zaprtem objektu

- **Za vse udeležence vadbe in vaditelja je obvezen PCT;**
- Na vhodu in izhodu objekta morajo biti nameščeni razkužilniki, priporočljivo tudi na drugih vidnih mestih;
- Prostore je treba učinkovito prezračiti zlasti pred pričetkom in po zaključku vsake vadbe. V največji možni meri naj se jih prezračuje tudi med vadbo;
- Pred vstopom v objekt si udeleženec namesti zaščitno masko, ki jo sname samo med vadbo;
- 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;
- V garderobo naj vstopajo posamično, in se v njej zadržujejo čim krajši čas;
- Udeleženci naj ne hodijo na vadbo, če imajo znake akutne okužbe dihal (npr. izcedek iz nosu, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, povišana TT, bolečine v mišicah, izguba vonja, okusa ...);
- Naj ne hodijo na vadbo, 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;
- Vaditelj mora biti brez znakov simptomov akutne okužbe dihal;
- Naj bo razpored vadbe različnih skupin pripravljen na način, da se vadbe med seboj časovno ne prekrivajo in se različne skupine vadečih med seboj ne srečajo;
- Udeleženci naj skrbijo za ustrezno in redno higieno rok ter higieno kihanja in kašljanja ter se izogibajo osebam, ki kažejo znake okužbe dihal;
- Pred, med in po vadbi naj se vzdržuje zadostna medsebojne razdalje (vsaj 2 metra);
- Vadeči naj se čim manj dotikajo različnih predmetov in površin, le toliko, kot je potrebno;
- Krvni tlak naj si vadeči izmerijo doma in poročajo vrednosti vaditelju ob prihodu na vadbo;
- V primeru težav vadečega med vadbo, mu naj vaditelj izmeri krvni tlak in srčni utrip;
- Vaditelj naj ima s sabo razkužilo, da si lahko po meritvi razkuži roke, merilec in manšeto merilnika krvnega tlaka;
- Vadeči naj pridejo na vadbo z vso potrebno opremo in garderobo;
- Svetujemo uporabo lastnih rekvizitov, po potrebi označenih;
- Vadeči naj si med sabo ne izmenjujejo predmetov, v kolikor niso člani istega gospodinjstva;
- Vsak naj ima pri sebi razkužilo, da ga lahko uporabi po potrebi;
- Naj se ne dotikajo obraza, zlasti ne ust, nosu in oči, preden so roke umite ali razkužene;
- Sanitarije naj udeleženci uporabljajo posamično, pri tem naj upoštevajo priporočeno medosebno razdaljo, najmanj 2 metra in navodila glede umivanja rok in higiene kašlja;
- Roke naj si pred vstopom razkužijo in po odhodu iz stranišča umijejo z vodo in milom.
- Poleg vadečih naj bodo med vadbo prisotne samo osebe, ki morajo biti nujno prisotne za izvedbo vadbe;
- Po končani vadbi vsak udeleženec odnese vse osebne stvari in odpadno embalažo;
- Vsi udeleženci naj čim prej zapustijo objekt ter se ne zadržujejo v njem;
- Po prihodu domov naj si temeljito umijejo roke.

Priporočila za udeležence vadbe na prostem v koronarnih društvih in klubih

- **Za vse udeležence vadbe in vaditelja je obvezen PCT;**
- Naj ne hodijo na vadbo, če imajo znake akutne okužbe dihal (npr. izcedek iz nosu, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah, izguba vonja, okusa ...);
- 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;
- Naj bo razpored vadbe različnih skupin pripravljen na način, da se vadbe med seboj časovno ne prekrivajo in se različne skupine vadečih med seboj ne srečajo;
- Udeleženci naj skrbijo za ustrezno in redno higieno rok ter higieno kašlja in se izogibajo osebam, ki kažejo znake okužbe dihal;
- Pred, med in po vadbi naj se vzdržuje zadostna medsebojne razdalje (vsaj 2 metra);
- vadeči naj se čim manj dotikajo različnih predmetov in površin, le toliko, kot je nujno potrebno;
- Krvni tlak naj si vadeči izmerijo doma in poročajo vrednosti vaditelju ob prihodu na vadbo.
- V primeru težav vadečega med vadbo, mu naj vaditelj izmeri krvni tlak in srčni utrip;
- Vaditelj naj ima s sabo razkužilo, da si lahko po meritvi razkuži roke, merilec in manšeto merilnika krvnega tlaka;
- Vadeči naj pridejo na vadbo z vso potrebno opremo in garderobo;
- Svetujemo uporabo lastnih rekvizitov, po potrebi označenih;
- Vadeči naj si med sabo ne izmenjujejo predmetov, v kolikor niso člani istega gospodinjstva;
- Upoštevajo naj higieno kihanja, kašljanja;
- Vsak naj ima pri sebi razkužilo, da ga lahko uporabi po potrebi;
- Naj se ne dotikajo obraza, zlasti ne ust, nosu in oči, preden so roke umite ali razkužene;
- Poleg vadečih naj bodo med vadbo prisotne samo osebe, ki morajo biti nujno prisotne za izvedbo vadbe;
- Po prihodu domov naj si temeljito umijejo roke.

Priporočilo pripravila: Lilijana Žerdoner, mag. zdr. nege



Celje 4. 11. 2021