

Predsednikom koronarnih klubov in društev Slovenije
Vodjem vaditeljev

Vadba ob slabši epidemiološki sliki

Spoštovani,
vrsto let dokazujemo, da lahko v koronarnih klubih in društvih z organizirano redno telesno vadbo ob ustrezni prehrani, brez nezdravih navad in rednem sproščanju uspešno ohranjamo zdravje in krepimo srce.

Trenutni epidemiološki situaciji, ki ni najboljša, se bomo morali ponovno prilagoditi. Ob spoštovanju PCT pogojev bomo nadaljevali z vadbo v naslednjih oblikah:

1. Vse dokler bodo vremenske razmere dopuščale, bomo **vadbo izvajali na prostem**. Včasih lahko vadbo nadomestimo tudi z razgibavanjem in hojo.
2. Ob neugodnih vremenskih razmerah **bomo vadili v telovadnicah** ter upoštevali, da mora biti ob vadbi medosebna razdalja najmanj 2 m.
3. Če prostorske razmere tega ne omogočajo, se bomo poslužili **internetne vadbe ali vadbe preko TV sprejemnikov**, kar smo pred meseci že počeli.

Upoštevali bomo tudi ostala splošna priporočila za preprečevanje širjenja okužbe z virusom SARS-CoV-2:

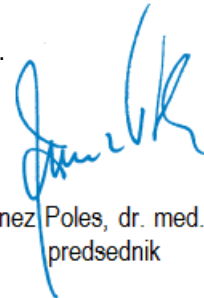
- Pogosto si umivamo roke z milom in vodo. V primeru, da v bližini ni umivalnika za roke, le-te razkužimo. V ta namen uporabimo namensko razkužilo za roke, npr. s 60 do 80 % alkohola.
- Upošteevamo higieno kihanja in kašlja. Preden zakašljamo ali kihnemo, si usta in nos pokrijemo z robcem ali z zgornjim delom rokava. Robec nato odvržemo v koš za odpadke in si obvezno umijemo ali razkužimo roke.
- Pazimo, da se z rokami ne dotikamo 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.

Če še niste nastavili roke, se pojdite cepit s cepivom proti SARS-CoV-2.
Čas je tudi za cepljenje proti gripi in pnevmokokni pljučnici. Ne pustimo se presenetiti!

Želiva vam obilo prijetnih trenutkov ob vadbi in druženju, predvsem pa ostanite zdravi.



Lilijana Žerdoner, mag. zdr. nege
vodja aktiva vaditeljev



prim. Janez Poles, dr. med., kardiolog
predsednik

V Celju, 04.11.2021