

PRIPOROČILA ZA PREPREČEVANJE OKUŽB Z NOVIM KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2 V FITNES CENTRIH

27. 05. 2020

Splošna priporočila

Za preprečevanje okužb z novim koronavirusom SARS-CoV-2 je tako kot pri drugih povzročiteljih nalezljivih boleznih, ki povzročajo okužbe dihal, treba upoštevati splošna priporočila:

- Vzdržujemo zadostno medosebno razdaljo: v mirovanju vsaj 1,5 oz. 2 m, v gibanju večjo.
- 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 s 60 do 80 % alkohola.
- Upoštevamo 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 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 akutne okužbe dihal (npr. nahod, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, mišicah, povišana temperatura ...).
- Strokovni delavci in udeleženci športnih dejavnosti morajo biti na vadbi brez znakov akutne okužbe dihal.
- V primeru, da začutimo začetne znake okužbe dihal, si takoj nadenemo masko in prenehamo z aktivnostjo.
- V primeru, da zbolimo, ostanemo doma.
- Več: **Preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2:** <https://www.nijz.si/sl/preprečevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>.
 - Kaj lahko storim, da preprečim širjenje novega koronavirusa: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/plakat_navodila_preprečitev-sirjenja.pdf
 - Umivanje rok: 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
 - Pravilna namestitev maske: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2_lektorirano.pdf.

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

Posebna priporočila za preprečevanje okužb z novim koronavirusom SARS-CoV-2 v fitnesu

- 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 drugje) odrejena karantena;
- priporočamo, da v zaprtih prostorih zaposleni in udeleženci vadb nosijo masko, razen med vadbo.

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

- Strokovni delavci in udeleženci vadb morajo biti dobro seznanjeni s priporočili za preprečevanje širjenja okužbe z novim koronavirusom.
- Naročanje strank naj bo na točen datum in uro. Vadbe naj potekajo po urniku. Stranke naj v objektu ne čakajo.
- Na vhodu v objekt in na več vidnih mestih (npr. vhodi v posamezne prostore, pulti za plačilo storitev, delovišča zaposlenih ...) naj bodo nameščeni podajalniki razkužila za roke.
- V vsakem prostoru naj bodo nameščeni podajalniki razkužila za opremo in rekvizite.
- Pri uporabi razkužila je treba dosledno upoštevati navodila proizvajalca, še zlasti kontaktni čas (čas, ki je potreben, da razkužilo na predmetih uniči mikrobe).
- Ob vstopu v športni objekt in neposredno pred vstopom v prostor za vadbo si osebe razkužijo roke.
- Športne opreme in osebnih pripomočkov naj si udeleženci ne izmenjujejo med seboj.
- V športni objekt in v vadbene prostore naj vstopajo posamezno na razdalji najmanj 1,5 oz. 2 m.
- Vsi rekviziti, oprema in naprave, ki se bodo uporabljali med vadbo, morajo biti predhodno ustrezno razkuženi.
- Poleg udeležencev naj bodo med vadbo prisotne samo osebe, ki morajo biti nujno prisotne za izvajanje vadbe.
- Med napravami za fitnes naj bo najmanj 2 m razdalje, pri intenzivni vadbi pa 4 m.
- Medosebna razdalja glede na vrsto rekreativne športne aktivnosti med gibanjem mora biti tolikšna, da se prepreči kapljični prenos z ene osebe na drugo.
- Zelo visoko intenzivne vadbe (npr. kolesarjenje, stepper ...) za zdaj še odsvetujemo.
- V kolikor se priporočene medosebne razdalje ne spoštuje (2 m in 4 m pri intenzivni vadbi), je tveganje za prenos okužbe z enega udeleženca na drugega večje.
- V zaprtih prostorih naj bo skupina čim manjša. Manjša kot je skupina, manjše kot je število udeležencev na površino športnega objekta ter večja kot je razdalja med udeleženci, manjša je možnost prenosa virusa.
- Pri zamenjavi naprave med vadbo je treba odrabljeno napravo razkužiti.

Med vadbo pazimo, da se z rokami ne dotikamo oči, nosu in ust.

- Po vadbi si udeleženci razkužijo roke.
- Za vsakim uporabnikom je treba športne naprave, orodja, vadbena in drugo opremo razkužiti. Predmetov, ki jih ni mogoče razkužiti, naj se ne uporablja.
- Udeleženci naj čimprej zapustijo športni objekt in se ne zadržujejo v njem.
- 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 (za vsakim uporabnikom, med odmori, po skupinskih vadbah, na koncu dneva). Posebno pozornost je treba nameniti razkuževanju sanitarij, garderob in tušev.
- Tuše je treba razkuževati po vsakem uporabniku (vse površine tuša). Garderobe je treba čistiti in razkuževati po vsakem uporabniku (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 oz. 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/higijenska_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.

Zaradi intenzivne fizične aktivnosti, hitrega gibanja in pospešenega dihanja se sprošča večja količina kapljic iz ust in potencialno tudi novega koronavirusa, zato je tveganje za prenos okužbe v zaprtih prostorih za fitnes večje. Z doslednim upoštevanjem zgoraj navedenih priporočil je možno tveganje za prenos virusa zmanjšati, ne pa popolnoma izključiti. Odločitev o izvajanju dejavnosti fitnesa je izključno odgovornost vsakega od udeleženi.

Priporočila za ukrepe bomo glede na epidemiološko situacijo sproti posodabljali.

Viri:

- https://www.ansa.it/documents/1589976648220_linee-guida-sport-di-base-e-attivita-motoria.pdf
- <https://www.ciociariaoggi.it/news/cronaca/103209/riapertura-di-palestre-e-centri-sportivi-ci-siamo-ecco-le-linee-guida>
- <https://www.fif.it/fitness-news/item/371-linee-guida-riapertura.html>
- https://www.fitnessmanagement.de/corona/update-26-mai-uebersicht-studiooeffnungen/https://www.fitnessmanagement.de/fileadmin/user_upload/Bilder/news/2020/05_mai/19_bis_20/2020-05-19_anlage_hygiene-und_infektionsschutzstandards_zur_coronaschvo_ab_20.05.2020.pdf
- <https://www.dssv.de/corona/wiedereroeffnung/hygieneauflagen/hessen/>
- <https://www.dssv.de/corona/wiedereroeffnung/hygieneauflagen/mecklenburg-vorpommern/>
- <https://www.dssv.de/corona/wiedereroeffnung/hygieneauflagen/niedersachsen/>
- https://corona.rlp.de/fileadmin/rlp-stk/pdf-Dateien/Corona/8_Bekaempfungsverordnung/Fitnessstudios.pdf
- <https://www.infranken.de/ratgeber/gesundheit/corona-lockerungen-bayern-wannoeffnen-fitnessstudios;art154607,4988072>
- <https://koronavirus.mzcr.cz/pozadavky-na-provoz-posiloven-telocvicen-a-fitness-center/>
- https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Preporuke-za-treninge-u-zatvorenom_2.pdf