

# HIGIENSKA PRIPOROČILA ZA PREPREČEVANJE OKUŽB Z NOVIM KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2 PRI IZVAJANJU ŠPORTNE VADBE

26. 05. 2020

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

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

- 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 kašljanja. 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 ...).
- Vzdržujemo medosebno razdaljo: v mirovanju vsaj 1,5 oz. 2 metra, v gibanju večjo.
- Strokovni delavci in udeleženci športnih dejavnosti morajo biti na vadbi brez znakov akutne okužbe dihal.
- 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 prenehamo z aktivnostjo.
- V primeru, da zbolimo, ostanemo doma.
- Več informacij je na voljo v prispevku **Preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2:**  
<https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-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\\_preprecevanje-sirjenja.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/plakat_navodila_preprecevanje-sirjenja.pdf)
  - Umivanje rok:  
[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila\\_higiena-rok\\_zdravstveni-delavci.pdf](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](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-kaslja_0.pdf)
  - Pravilna namestitve maske:  
[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2\\_lektorirano.pdf](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 in na zunanjih površinah.

## Posebna priporočila za preprečevanje okužb z novim koronavirusom SARS-CoV-2 pri izvajanju rekreativnih športnih dejavnosti

Strokovnim delavcem v rekreativnem športu za izvajanje organizirane vadbe svetujemo, 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 drugje) odrejena karantena;
- skrbijo za ustrezno in redno higieno rok ter higieno kašlja;
- se izogibajo osebam, ki kažejo znake okužbe dihal.

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

- Svetujemo, da naj bo razpored vadbe različnih skupin pripravljen tako, da se vadbe med seboj časovno ne prekrivajo in se različne skupine vadečih med seboj ne srečujejo.
- Vsi rekviziti, oprema in naprave, ki se bodo uporabljali med vadbo, morajo biti predhodno ustrezno razkuženi.
- V športni objekt in na površine je treba vstopati posamezno na razdalji najmanj 1,5 oz. 2 m.
- Ob vstopu v športni objekt si udeleženci umijejo ali razkužijo roke. Neposredno pred vstopom na športno površino si udeleženci ponovno umijejo ali razkužijo roke.
- V zaprtih prostorih vsi (trenerji in udeleženci športnih dejavnosti) nosijo masko ves čas, razen med vadbo.
- Poleg udeležencev naj bodo med vadbo prisotne samo osebe, ki morajo biti nujno prisotne za izvedbo vadbe.
- Udeleženci športne rekreativne dejavnosti in trenerji naj med seboj vzdržujejo medsebojno razdaljo 2 m oz. več, če gre za vrste športa s hitrimi gibi in veliko hitrostjo. Medosebna razdalja glede na vrsto rekreativne športne aktivnosti med gibanjem mora biti tolikšna, da se prepreči kapljični prenos z ene osebe na drugo.

- Medosebno razdaljo glede na vrsto športa in hitrost gibanja določi specialist medicine dela, prometa in športa, ki oceni tudi potrebno površino športnega objekta/igrišča za posameznega udeleženca.
- V zaprtih dvoranskih prostorih naj bo skupina čim manjša. Manjša kot je skupina, manjše kot je število udeležencev na površino športnega objekta/igrišča ter večja kot je razdalja med udeleženci, manjša je možnost prenosa virusa.
- V kolikor se priporočene medosebne razdalje ne spoštuje (vsaj od 1,5 oz. 2 metra v mirovanju in več metrov v gibanju), je tveganje za prenos okužbe z enega udeleženca na drugega večje.
- Pri kontaktnih rekreativnih športih in športih v dvojicah je zaradi bližine možnost prenosa okužbe med udeleženci velika. Zato priporočamo, da se te vrste rekreativnih športnih dejavnosti predvsem v zaprtih prostorih za zdaj še ne izvajajo. Izvajajo naj se samo individualno.
- Udeleženci 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.

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

- V času odmorov med vadbo si mora vsak udeleženec najprej umiti ali razkužiti roke, uporabljati lastno brisačo, plastenko ali drug pripomoček ter ohranяти 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 ustrezno razkužijo. 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 z vadbene površine si vsi udeleženci ponovno umijejo ali razkužijo roke.

- Vsi udeleženci naj čimprej zapustijo športni objekt in površine ter se ne zadržujejo na/v njih.
- 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 učinkovito prezračiti zlasti pred pričetkom in po zaključku vsake vadbe. V največji možni meri naj se jih 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>.
- Tuše je treba čistiti in razkuževati po vsakem uporabniku (vse površine tuša) ter jih stalno zračiti. V kolikor to ni možno, odsvetujemo uporabo tušev. Garderobe je treba čistiti in razkuževati po vsakem uporabniku (garderobne omarice, klopi,...). 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.
- 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](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/higijenska_navodila_za_uporabo_in_ciscenje_javnih_sanitarij.pdf).
- Na vhodu v objekt in na površine na več vidnih mestih v objektu in na površinah ter na izhodu iz objekta je treba zagotoviti podajalnike razkužila za roke.

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 zlasti v zaprtih prostorih večje. Z doslednim upoštevanjem zgoraj navedenih priporočil je možno tveganje za prenos virusa zmanjšati, ne pa popolnoma izključiti. Zato predlagamo, da se rekreativne športne dejavnosti v zaprtih prostorih, razen individualnih, za zdaj še ne izvajajo. Odločitev o tem je izključno odgovornost vseh udeležениh.

Priporočila za ukrepe bomo glede na epidemiološko situacijo sproti posodabljali.

**[Dodatni pogoji za preprečevanje okužb z novim koronavirusom SARS-CoV-2 pri](#)**

### izvajanju športnih dejavnosti v bazenu:

[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/sport\\_bazeni.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/sport_bazeni.pdf)

### Viri:

1. 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).
2. [https://www.ris.bka.gv.at/Dokumente/BgblAUth/BGBLA\\_2020\\_II\\_207/BGBLA\\_2020\\_II\\_207.html](https://www.ris.bka.gv.at/Dokumente/BgblAUth/BGBLA_2020_II_207/BGBLA_2020_II_207.html)
3. <https://www.sportaustria.at/de/schwerpunkte/mitgliederservice/informationen-zum-coronavirus/handlungsempfehlungen-fuer-sportvereine-und-sportstaettenbetreiber/>
4. <https://www.zdf.de/nachrichten/politik/coronavirus-bundeslaender-lockerungen-100.html>
5. [https://www.igremladih.hr/upload/file/Preporuke-za-treninge-u-zatvorenom\\_2.pdf](https://www.igremladih.hr/upload/file/Preporuke-za-treninge-u-zatvorenom_2.pdf)
6. <https://www.gouvernement.fr/en/coronavirus-covid-19>
7. <http://www.sport.governo.it/it/notizie/linee-guida-per-gli-allenamenti-degli-sport-di-squadra-e-lo-sport-di-base/>
8. <https://www.money.it/palestre-piscine-riaprono-25-maggio-linee-guida>
9. <https://www.telegraph.co.uk/health-fitness/body/uk-gyms-reopen-outdoor-coronavirus-lockdown-safe/>
10. <https://www.leisureopportunities.co.uk/news/Gyms-in-England-could-open-on-4-July/345534>
11. 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).