

HIGIENSKA PRIPOROČILA ZA PREPREČEVANJE ŠIRJENJA OKUŽBE S SARS-CoV-2 PRI UPORABI ŠPORTNO REKREATIVNIH POVRŠIN NA PROSTEM, ŠPORTNIH OBJEKTOV NA PROSTEM IN POVRŠIN ZA ŠPORT V NARAVI

16. 2. 2021

Pri izvajanju športno-rekreacijskih dejavnosti individualnega značaja (npr. tek, kolesarjenje, smučanje, drsanje, golf, joga) in športno-rekreacijskih dejavnosti, pri katerih ob običajnem izvajanju ne prihaja do stika z drugimi posamezniki (npr. tenis, badminton, golf, balinanje), je za preprečevanje širjenja okužbe z virusom SARS-CoV-2 treba upoštevati splošne in specifične ukrepe, ki jih navajamo v nadaljevanju.

Novi korona virus se najpogosteje prenaša preko **izločkov iz dihal** med ljudmi, ki so tesno skupaj, oziroma preko onesnaženih **rok**.

Upoštevajmo priporočila glede vzdrževanja **medosebne razdalje, pravilnega nošenja maske, higijene rok in higijene kašlja**.

Virus v okolico izločamo s kihanjem, kašljanjem, glasnim govorjenjem, zato je priporočena medosebna razdalja vsaj 1,5 oz. 2 metra. V primeru, da je ta razdalja manjša, je tveganje za okužbo večje.

Ob kihanju, kašljanju ali neposrednem dotikanju površin ali predmetov z umazanimi rokami, virus nanese na različne predmete in površine, kot so mize, delovne površine, gumbi na vratih, ročaji, držaji in ograje, denar... Drugi ljudje se lahko okužijo tako, da se dotaknejo teh onesnaženih površin, nato pa se dotaknejo oči, nosu ali ust, ne da bi si prej umili roke.

Roke zato vedno smatramo kot onesnažene, izjema je le neposredno po njihovem umivanju ali razkuževanju.

Z upoštevanjem vseh navedenih ukrepov zmanjšamo možnost za prenos povzročitelja okužbe in s tem ščitimo sebe in druge. Za pravilno izvajanje samozaščitnih ukrepov je odgovoren vsak posameznik.

Vsi, ki se ukvarjajo s športom in upravljavci igrišč naj pri izvajanju aktivnosti upoštevajo naslednje splošne ukrepe: Preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2: <https://www.nijz.si/sl/priporocila-za-preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2>

Priporočila o izvajanju ukrepov naj bodo izobešena na vidnem mestu ob vstopu na igrišče/rekreacijsko površino.

- Udeleženci naj bodo zdravi, brez naslednjih simptomov in znakov: 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.
- Upoštevajo naj higieno kihanja, kašljanja.
- Naj se ne dotikajo obraza, zlasti ne ust, nosu in oči, preden so roke umite ali razkužene.
- Ko se gibajo, naj zagotavljajo razdaljo med osebami vsaj 2 metra.
- Pri igrah naj igralci ne igrajo v paru, razen, če so člani skupnega gospodinjstva.
- Uporabniki naj pridejo na igrišče z vso potrebno opremo in garderobo (za tenis, jogo, golf...).

V kolikor je ob zunanji rekreacijski površini zagotovljena uporaba garderob in tušev, se smiselno upoštevajo priporočila za notranje športno rekreacijske objekte in površine:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/priporocila_za_notranje_sportno_rekreativne_objekte_in_povrsine_01102020_koncna.pdf

- Za zmanjševanje možnosti prenosa okužbe je pomembno, da je v prostoru hkrati čim manj ljudi in se v njem zadržujejo čim krajši čas. Več ljudi kot se hkrati nahaja v prostoru, večje je tveganje za prenos okužbe. V prostorih naj se med osebami ves čas vzdržuje razdaljo vsaj 1,5 oziroma 2 metra.
- Priporočamo, da se tuši, garderobe in sanitarije uporabljajo le posamično. Tuše je treba čistiti/razkuževati po vsakem uporabniku (vse površine tuša, prostora, kabine). Garderobe je treba čistiti in razkuževati po vsakem uporabniku (garderobne omarice, klopi ...). **Število oseb, ki se v lahko hkrati zadržuje v sanitarnih prostorih, naj bo prilagojeno velikosti prostora. Osebe naj v prostor vstopajo posamično.** (Higienska navodila za uporabo in čiščenje javnih sanitarij v času epidemije COVID-19 so dostopna tu: <https://www.nijz.si/sl/sproscanje-ukrepov-covid-19>).
- Vse prostore je treba redno in učinkovito zračiti v skladu z Navodili, ki so dostopna na: <https://www.nijz.si/sl/navodila-za-prezracevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-casu-sirjenja-okuzbe-covid-19>.
- Pri čiščenju in razkuževanju upoštevajte naša priporočila, ki so dostopna na :

<https://www.nijz.si/sl/navodila-za-ciscenje-in-razkuzevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-katerih-se-je-zadrzeval>

- Igralci naj se čim manj dotikajo različnih predmetov in površin.
- Igralci naj si med seboj ne izmenjujejo predmetov, v kolikor niso člani istega gospodinjstva.
- Pred začetkom in po koncu igre naj razkužijo rekvizite (ročaje palic, loparjev, žogice, krogle za balinanje...).
- Priporočamo, da imajo igralci pri sebi razkužilo.
- Pogosto naj si umivajo ali razkužujejo roke (npr. pred in po uporabi loparja, žoge...).
- Med igro in uporabo rekvizitov (loparji, palice, žogice...) naj se zavedajo, da imajo roke onesnažene in da so na njih lahko prisotni povzročitelji okužb, tudi novi koronavirus.
- V primeru brisanja potu z obraza naj si predhodno razkužijo roke in uporabijo čisto brisačo.
- Med morebitnim čakanjem na vstop na igrišče naj igralci vzdržujejo priporočeno razdaljo 1,5 do 2m, po koncu igre pa naj se na igrišču ne zadržujejo.
- Po prihodu domov naj si temeljito umijejo roke.
- V kolikor so na igrišču pitniki, je treba upoštevati navodila za njihovo uporabo: <https://www.nijz.si/sl/uporaba-pitnikov-covid-19>

- Starejši igralci in bolniki s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi z večjim tveganjem za težji potek bolezni, naj se dodatno zaščitijo tako, da igrajo le v krogu članov gospodinjstva.
- Specifični ukrepi pri posameznih športih, ki naj se upoštevajo poleg prej navedenih

Rekreativni tek

- Po opravljenih vajah za ogrevanje oz. raztezanje ob opori (npr. ograja), ki se je dotika več oseb, svetujemo razkuževanje rok.
- Svetujemo vzdrževanje zadostne medsebojne razdalje (vsaj 2 metra). Po koncu teka in opravljenih raztezalnih vajah naj se tekači razidejo.

Rekreativno kolesarjenje

- Uporaba lastnega kolesa. Izmenjava naj bo omejena med člane istega gospodinjstva.
- V kolikor se kolesa izposojajo, svetujemo razkuževanje vseh delov kolesa, ki se jih dotikamo z rokami (krmilo, sedež, prtljažnik. itd.) po in pred vsakim uporabnikom.
- https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/uporaba_koles.pdf

Golf

- Če je oprema igralcev čez zimo shranjena v prostorih golf igrišča, naj se predajo izvede na varen način, z upoštevanjem vseh splošnih ukrepov. Po igranju naj igralci svojo opremo vzamejo s seboj.
- V kolikor se uporabljajo golf avtomobilčki za prevoz oseb in vozički za opremo, mora upravljavec igrišča zagotoviti njihovo čiščenje in razkuževanje po vsaki uporabi. Golf avtomobilček lahko uporablja samo ena oseba, oziroma več, če so člani skupnega gospodinjstva.

Joga

- Svetujemo vzdrževanje zadostne medsebojne razdalje (vsaj 2 metra).
- Svetujemo uporabo lastnih rekvizitov, po potrebi označenih.

Tenis

- Pri odpiranju in zapiranju kljuke vrat igrišča si pomagamo s komolcem.
- Igralci naj s seboj prinesejo večje število žogic za tenis in naj jih med igro čim manj pobirajo. Priporočamo, da jih poberejo le na koncu igre, v kolikor je to izvedljivo.
- Po koncu igre naj žogice in loparje očistijo z detergentom ali razkužijo.

Badminton

- Svetujemo smiselno upoštevanje priporočil za tenis.
- Zaradi potrebnega čiščenja in razkuževanja naj bodo perjanice za badminton iz plastike in gume oz. materiala, ki prenese čiščenje z detergentom ali razkuževanje.

Balinanje

- Zaradi vzdrževanja medosebne razdalje vsaj 2 metra naj se v območju igrišča, ki je omejeno, zadržuje le igralec, ki je na vrsti za igro. Ostali so umaknjeni izven proge za balinanje.
- Krogle za balinanje naj bodo označene, da uporablja vsak svoje.
- Pred in po uporabi naj igralci krogle za balinanje obrišejo z detergentom ali razkužilom.

Smučanje

- Smučanje je šport, ki ga izvajamo v naravi. Zaradi narave športa je tveganje za prenos, oz. okužbo z virusom SARS- CoV2, zelo nizko. Tveganje se poveča ob spremljajočih aktivnostih, kjer se združuje več ljudi (dostop na smučišča, blagajne, uporaba zaprtih žičniških naprav).
- V smučarskem avtobusu, na blagajnah, postajah dvigal, postajah gondol/nihalk, v čakalnih vrstah na vseh žičniških napravah, je treba ves čas uporabljati masko.
- Masko naj uporabljajo vsi smučarji, starejši od 6 let.
- Maske je potrebno pravilno nositi in snemati. Mask se dotikamo samo na robovih in za elastiko oz. trakove. Maska mora segati od korena nosu do pod brado, med nošenjem se je ne dotikamo. Maska je treba zamenjati na dve do tri ure, oziroma prej, če se zmoči. Pred in po uporabi maske si je treba temeljito umiti ali razkužiti roke. Več o pravilni uporabi je dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2_lectorirano.pdf
- Več:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/higienska_priporocila_za_preprecevanje_sirjenja_okuzb_s_sars-cov-2_za_smucarje.pdf

Drsanje

- V kolikor je ob drsališču na voljo garderoba, jo uporabljajte posamično in čim krajši čas (smiselno upoštevajte splošne ukrepe).
- V zaprtih prostorih pravilno uporabljajte masko, ki pokriva nos in usta
- Če se le da, pridite na drsališče oblečeni.
- Za natikanje drsalk uporabljajte odprte površine, kot so zunanji prostori, preddverja, itd.
- Ogrevanje opravite izven drsališča, na prostem, če vremenske razmere to dopuščajo. Ob ogrevanju ves čas spoštujte med-osebno razdaljo.
- Drsalci naj uporabljajo le svoje pripomočke: kot npr. rokavice, bidone. Drsalke naj ima vsak svoje, če je to mogoče. Če si drsalke izposojamo, je potrebno površine čevlja pred, oz. po uporabi, očistiti/ razkužiti, na način, kot to dopušča material. Po natikanju, snemanju, si je potrebno umiti/roke.
- Ob drsanju dosledno upoštevajte med-osebno razdaljo vsaj 2m.
- Če drsate v paru, drsajte s člani iste družine/ gospodinjstva, oz. z osebami, s katerimi imate tudi sicer tesne stike (stalni sodravec, npr.)
- Po končanem drsanju čim prej zapustite drsališče.