

# PRIPOROČILA ZA IZVAJANJE ORGANIZIRANE VADBE V ČASU PROTIKORONSKIH UKREPOV ZA REGISTRIRANE ŠPORTNIKE IN STROKOVNE DELAVCE V ŠPORTU



**Potrebno je upoštevati Priporočila za registrirane športnike in strokovne delavce v športu za izvajanje organizirane vadbe v času epidemije COVID-19, ki so bila izdana s strani NIJZ. Sledeča priporočila se upoštevajo kot dopolnitev.**

Strokovni delavec športnikom ob prihodu na vadbo z brezstičnim termometrom izmeri telesno temperaturo. Vsakega športnika izpraša o njegovem zdravstvenem stanju skladno z Evidenčnim listom za preverjanje zdravstvenega stanja športnika ali strokovne osebe pred pričetkom športne vadbe (v prilogi). Ob vsakem odstopanju od normale ali najmanjšem sumu na okužbo športnik obvesti izbranega osebnega zdravnika. Po opravljenem vstopnem protokolu se športni objekt zapre, zato se od športnikov zahteva točen prihod na vadbo.

## **Pogoji za izvajanje športne vadbe v športnih objektih in površinah za šport v naravi:**

- ▶ sočasno je na športnem objektu le ena skupina
- ▶ v skupini so vedno iste osebe (strokovni delavec vodi evidenco)
- ▶ v objekt se sme prinesiti le predmete, ki so nujno potrebni za vadbo

## **Ukrepi za izvajanje športne vadbe:**

- ▶ kadar je to mogoče, se trening opravi zunaj
- ▶ strokovni delavec določi del programa vadbe, ki se lahko opravi v domačem okolju ali zunaj
- ▶ potrebno je postopno povečevanje trenažnih obremenitev, da se izognemo večjemu tveganju za poškodbe
- ▶ športno opremo nastavlja oz. popravlja športnik sam. V kolikor to ni mogoče, strokovni delavec delo opravi z masko in ob upoštevanju higiene rok
- ▶ sestanki po treningu se opravijo preko spleta

## **Dodatni higienski ukrepi pri izvajanju športne vadbe:**

- ▶ športna oblačila se uporabljajo le za športno vadbo in se po vsaki končani vadbi ustrezno operejo
- ▶ objemi, rokovanja in »deljenje petk« se odsvetujejo
- ▶ čiščenje sekrecije nosne votline brez uporabe robca za enkratno uporabo in pljuvanje po tleh ni dovoljeno
- ▶ ščitnik za zobe se v usta vstavi s čistimi rokami in se ga med vadbo ne popravlja ali snema