



UKREPI ZA PREPREČEVANJE MOŽNOSTI OKUŽBE S SARS-COV-2 NA UL FŠ (uporabniki športnih dvoran)

Predmetni ukrepi so pripravljene ob upoštevanju trenutno veljavnih priporočil NIJZ. V primeru spremenjene epidemiološke situacije v RS je vsak izvajalec programov oz. vadb poleg smiselne uporabe predmetnih ukrepov dolžan upoštevati tudi tedaj veljavna navodila in smernice NIJZ.

1. SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA PREPREČEVANJE OKUŽBE S SARS-CoV-2

1.1. VSTOP NA FAKULTETO (ena vstopna točka)

Vstop v prostore fakultete je mogoč zgolj skozi glavni vhod. Stranski vhodi so do preklica zaprti. Osebam z **vidnimi znaki prehladnih obolenj** (povišana telesna temperatura, kašelj, glavobol, slabo počutje, boleče žrelo, nahod), okužb dihal (težko dihanje, ipd.) ali drugih nalezljivih bolezni **vstop** v fakulteto **ni dovoljen**. **Vstop** prav tako **ni dovoljen brez uporabe zaščitne maske**. **Ob vstopu je obvezno razkuževanje rok** z namenskim razkužilom za roke (vsaj 60 % etanola), ki je nameščeno na pultu levo in desno od glavnega vhoda.

1.2. OHRANJANJE RAZDALJE MED OSEBAMI

V prostorih fakultete:

- ohranjamo vsaj 1,5 do 2 m razdalje,
- se izogibamo neposrednemu stiku z ljudmi, če to ni povezano z vadbenim procesom (v čim večji meri **upoštevamo pravila socialnega distanciranja**),
- se ne zadržujemo v manjših prostorih v primeru, da so v njih ljudje in ni mogoče zagotoviti 1,5 do 2 m razdalje med osebami.

1.3. UPORABA ZAŠČITNE VAROVALNE OPREME

Uporaba zaščitne maske, ki prekrije nos in usta, je obvezna v vseh skupnih prostorih fakultete (predavalnice, športne dvorane, hodniki, sanitarije, garderobe). **Masko je potrebno nositi ves čas do začetka vadbe.**

1.4. UMIVANJE IN RAZKUŽEVANJE ROK

Pred vstopom v športne dvorane si **temeljito umijemo roke z milom in vodo ali si jih razkužimo z namenskim razkužilom za roke**. Z neumitimi rokami se ne dotikamo obraza (oči, nosu, ust), predmetov in površin.

1.5. PRAVILNA HIGIENA KAŠLJA IN KIHANJA

Preden zakašljamo ali kihamo:

- si usta in nos pokrijemo s papirnatim robčkom ali z zgornjim delom rokava,
- papirnat robček po vsaki uporabi odvržemo med mešane odpadke ter si roke umijemo z milom in vodo.

1.6. ZRAČENJE PROSTOROV

Med vadbami in pred menjavo ljudi v športni dvorani je **obvezno prezračevanje prostora**.



2. POSEBNA PRIPOROČILA ZA PREPREČEVANJE OKUŽBE S SARS-CoV-2

Vodja vadbenega programa pri vadbenem procesu ne dovoli udeležbe osebi, ki ne upošteva splošnih priporočil iz točke 1. teh ukrepov (predvsem uporaba zaščitne varovalne opreme, ohranjanje razdalje med osebami, razkuževanje rok). Poleg splošnih priporočil se uporabljajo tudi posebna priporočila, kot so navedena v nadaljevanju.

2.1. Preprečevanje okužbe s SARS-CoV-2 v športnih dvoranh

Zaradi preprečevanja zadrževanja oseb na hodnikih naj bo **dvorana odprta vsaj 5 minut pred začetkom vadbe**, in sicer še posebej tam, kjer je pred vhodom v dvorano težje ohranjati priporočeno razdaljo med osebami (Mangart, Grintovec, Škrlatica). **V dvorano naj vadeči vstopajo posamezno na razdalji najmanj 1,5 do 2 m**. Vrata naj bodo odprta toliko časa, da vsi vadeči vstopijo v dvorano (**zmanjševanje kontaktov preko držal za odpiranje**). Vodja vadbenega programa poskrbi, da se upošteva največje število vadečih in režim vhoda ter izhoda iz dvorane, opredeljen v tabeli 1.

Vadeči naj si pred začetkom izvajanja vaj ponovno razkužijo roke z razkužilom, ki ga vodja vadbenega programa prevzame pri vratarju, če ni že pripravljen v posamezni telovadnici. **Zaščitno masko morajo vadeči nositi do pričetka vadbe, med vadbo pa jo lahko odložijo med osebno opremo. Vodja vadbenega programa nosi masko ves čas vadbenega procesa.**

Vadbeni proces naj bo organiziran tako, da se **ves čas ohranja priporočena razdalja med osebami (najmanj 1,5 do 2 m)**. Razdaljo je potrebno ohranjati tudi v primeru vadbe v paru. **Vadeči naj v največji možni meri uporabljajo vsak svoj športni pripomoček**. Pripomočkov za individualno vadbo naj si vadeči ne izmenjujejo med seboj. Za pripravo in odstranitev rekvizitov pred in po vadbi skrbi izključno vodja vadbenega programa, ki si med izvajanjem vadbe večkrat umije ali razkuži roke. Vadeči v fitnesu morajo pri uporabi naprav uporabljati svojo brisačo, po uporabi pa držala trenažerjev razkužiti.

Vodja vadbenega programa pospravi pripomočke in jih razkuži z razkužilom, ki ga pred začetkom vadbenega procesa prevzame pri vratarju. Prav tako tudi poskrbi, da si po koncu vadbe vadeči ponovno namestijo zaščitno masko.

Pri športnih dvoranh z enim vhodom/izhodom vodja vadbenega programa poskrbi, da se pri menjavi skupini oseb v prostoru izmenjata tako, da ohranjata priporočeno razdaljo med osebami, pri tem pa je uporaba zaščitnih mask obvezna. Pred izmenjavo skupin je potrebno **razkuževanje predmetov in kontaktnih površin, kakor tudi vsaj 5 minutno prezračevanje dvorane**.

Tabela 1: Največje število oseb in režim vhoda in izhoda iz posamezne športne dvorane.

Dvorana	Število oseb	Vhod	Izhod
Škrlatica	25	Vhod A	Avla
Krn	25	Avla	Avla
Grintovec	25	Ob referatu	Ob referatu
Gimnastična dvorana	20	Skozi glavna vrata	Skozi glavna vrata
Mangart	40	Vhod A	Vhod B
Fitnes pod bazenom	9	Le en vhod/izhod	Le en vhod/izhod
Plesna dvorana	15	Le en vhod/izhod	Le en vhod/izhod
Stol	15	Le en vhod/izhod	Le en vhod/izhod

2.2. Uporaba garderob

Ob upoštevanju določil splošnih priporočil iz točke 1. teh ukrepov (razkuževanje rok, obvezna uporaba zaščitnih mask, ohranjanje vsaj 1,5 m razdalje med osebami) se dovoli uporaba garderob, tušev in sanitarij.



Priporoča se, da vadeči na vadbe prihajajo v največji možni meri predhodno ustrezno opremljeni.

Ljubljana, dne 9. 9. 2020

Dekan:
prof. dr. Damir Karpljuk