

# HIGIENSKA PRIPOROČILA ZA UPORABO ŠPORTNO REKRATIVNIH POVRŠIN NA PROSTEM, ŠPORTNIH OBJEKTOV NA PROSTEM IN NA POVRŠINAH ZA ŠPORT V NARAVI OB POSTOPNEM SPROŠČANJU NEKATERIH OMEJITVENIH UKREPOV V ČASU

05. 05. 2020

Določila Odloka o začasni splošni prepovedi gibanja in zbiranja ljudi na javnih krajih, površinah in mestih v Republiki Sloveniji ter prepovedi gibanja izven občin (Uradni list RS št. 38/20 in 52/20 - v nadaljevanju Odlok o gibanju) od 18. 4. 2020 dalje prebivalcem RS znotraj posameznih občin dopuščajo izvajanje nekaterih športno-rekreacijskih aktivnosti na prostem. Določila Odloka o spremembah in dopolnitvi Odloka o začasni prepovedi ponujanja in prodajanja blaga in storitev potrošnikom v Republiki Sloveniji (Uradni list RS št. 53/20 – v nadaljevanju Odlok o ponujanju in prodaji blaga in storitev) pa od 20. 4. 2020 določajo, da so dovoljene športno-rekreativne storitve na prostem, v športnih objektih na prostem in na površinah za šport v naravi ob ohranjanju varne razdalje do drugih.

Na podlagi tega se ob upoštevanju preventivnih ukrepov za preprečevanje širjenja povzročitelja bolezni COVID-19, lahko izvaja športno-rekreacijska dejavnost individualnega značaja (npr. tek, kolesarjenje, golf, joga). Izvaja se lahko tudi športno-rekreacijsko dejavnost, pri kateri ob običajnem izvajanju ni mogoč stik z drugimi posamezniki (npr. tenis, badminton, balinanje).

## **Najpomembnejša pot prenosa novega koronavirusa je preko izločkov iz dihal in preko onesnaženih rok.**

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

Z onesnaženimi rokami prenašamo povzročitelje okužbe nase in na druge osebe ter predmete, ki se jih dotikamo (npr. ograje, držaji, kljuke, denar, športni rekviziti).

Z upoštevanjem vseh navedenih ukrepov bomo zmanjšali možnost za okužbo in s tem ščitili sebe in druge. Za pravilno izvajanje samozaščitnih ukrepov mora odgovornost prevzeti vsak posameznik.

**Za vse, ki se ukvarjajo s športom in za upravljavce igrišč velja, da morajo upoštevati naslednje ukrepe:**

- Vse splošne ukrepe za zaščito pred okužbo z novim koronavirusom: <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>. Ukrepi naj bodo izobešeni na vidnem mestu ob vstopu na igrišče.
- Udeleženci morajo biti zdravi - brez znakov okužbe dihal.
- Upoštevajo naj higieno kihanja in kašljanja.
- Naj se ne dotikajo obraza, zlasti ne ust, nosu in oči, preden so roke umite ali razkužene.
- Zagotavljajo naj razdaljo med osebami vsaj 2 metra. Zato naj pri igrah igralci ne igrajo v paru, razen, če so člani skupnega gospodinjstva.
- Udeleženci naj pridejo na igrišče z vso potrebno opremo in garderobo (za tenis, jogo, golf...).
- Prostori za preoblačenje in prostori za shranjevanje rekvizitov ostajajo zaenkrat zaprti.
- Stranišča naj bodo le izjemoma odprta, če upravljavec lahko zagotovi ustrezno čiščenje in razkuževanje prostorov z upoštevanjem navodil iz dokumenta Priporočila 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>). Izvajalci storitev naj zagotovijo redno in učinkovito zračenja sanitarij. V primeru mehanskega prezračevanja naj se zrak izmenja le s svežim zunanjim zrakom, brez recirkulacije (kroženja) zraka, skladno 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>.
- Udeleženci naj se čim manj dotikajo različnih predmetov in površin, le toliko, kot je nujno.
- Udeleženci naj si med samo ne izmenjujejo predmetov, v kolikor niso člani istega gospodinjstva.
- Vsak naj ima pri sebi razkužilo in si pogosto razkužuje roke oz. če je mogoče naj si pogosto umiva roke.
- Med igro in uporabo rekvizitov (loparji, palice, žogice ipd.) naj se zavedajo, da so njihove 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 udeleženci vzdržujejo priporočeno razdaljo, po koncu igre pa naj se ne zadržujejo na igrišču.
- 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, morajo še posebej upoštevati preventivne ukrepe in 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) svetujemo razkuževanje rok.
- Svetujemo vzdrževanje zadostne medsebojne razdalje (vsaj 2 metra), po koncu teka in opravljenih raztezalnih vajah pa naj se tekači razidejo.

#### **REKREATIVNO KOLESARJENJE**

- Uporaba lastnega kolesa. Izmenjava naj bo omejena med člane istega gospodinjstva.
- Svetujemo razkuževanje vseh delov kolesa, ki se jih dotikamo z rokami (krmilo, sedež, prtljažnik itd.) pred vsako vožnjo.

#### **GOLF**

- Če je oprema igralcev čez zimo shranjena v prostorih golf igrišča, naj se predaja izvede na varen način, po navodilih Golf zveze Slovenije [na naslednji povezavi](#).
- Uporabo golf avtomobilčkov za prevoz oseb in vozičkov za opremo odsvetujemo. Izjema je v primeru, če je pri upravljavcu igrišča zagotovljeno 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

- Za vzdrževanje 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 razkužijo.