

NAVODILA IN PRIPOROČILA ZA VARNO VADBO V ŠD GIB V ČASU EPIDEMIJE

Navodila in priporočila so namenjena strankam in osebju, v času epidemije COVID - 19, ki se udeležujejo aktivnosti v organizaciji ŠD GIB.

Virus SARS-CoV-2, ki povzroča COVID-19, se med ljudmi širi kapljično s kašljanjem, kihanjem, s tesnimi stiki ali preko onesnažene površine. Nahaja se lahko tudi v aerosolu v bližini okuženega uporabnika. Virus SARS-CoV-2 v telo vstopa preko nosne, ustne in očesne sluznice, zaradi česar je potrebno dosledno upoštevati ukrepe za preprečevanja kapljične in kontaktne okužbe. Najpomembnejši so ukrepi **higiene rok, kašlja, vzdrževanje ustrezne razdalje med osebami (vsaj 2 m) ter razkuževanje površin**. Pripravljena so navodila o preprečevanju prenosa okužbe, uporabi priporočene osebne varovalne opreme ter rekvizitov za vadbo in želimo, da se jih dosledno držite.

1. Vstop na zunanje igrišče bo omogočeno le zdravim članom ŠD GIB.
2. Vstopajte posamezno in ves čas držite varnostno razdaljo, priporočena je uporaba zaščitne maske.
3. Ob vstopu, si najprej razkužite roke, potem pa se po prejetih navodilih s strani odgovorne osebe izkažete z osebnim dokumentom in izpolnite vprašalnik o vašem zdravstvenem stanju.
4. V kolikor vas sili na kašelj ali kihanje storite to v notranjo stran komolca in komolec takoj dezinficirajte.
5. Zelo pomembno je, da pred vadbo med vadbo in po vadbi vseskozi držite varnostno razdaljo, ki naj znaša vsaj 2m.
6. Na vadbo pridite v športni opremi, saj uporaba garderobnih prostorov še ne bo omogočena. Prinesite si svojo flaško z vodo, brisačo ter podlogo.
7. Po zaključku vsake vadbe bo vsaj 15 minut premora pred začetkom naslednje vadbe, da ne pride do nepotrebnih kontaktov med vadečimi in da bo lahko osebje razkužilo vso opremo in rekvizite.

Vadbo na zunanjem igrišču odpiramo pod strogimi ukrepi, ki jih bomo dosledno izvajali, zato od vas pričakujemo, da nam pomagate skrbeti za zdravje vseh udeležencev in ekipe ŠD GIB.

Veselimo se ponovnega druženja z vami!

Ekipa ŠD GIB