

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.