

HIGIENSKA PRIPOROČILA ZA UPORABO ŠPORTNO REKREATIVNIH POVRŠIN NA PROSTEM, ŠPORTNIH OBJEKTOV NA PROSTEM IN NA POVRŠINAH ZA ŠPORT V NARAVI

21. 07. 2020

Pri izvajanju športno-rekreacijskih dejavnosti individualnega značaja (npr. tek, kolesarjenje, golf, joga) in športno-rekreacijskih dejavnosti, pri katerih ob običajnem izvajanju ne prihaja do stika z drugimi posamezniki (npr. tenis, badminton, golf, balinanje), je za preprečevanje širjenja okužbe z virusom SARS-CoV-2 treba upoštevati splošne in specifične ukrepe, ki jih navajamo v nadaljevanju.

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

Varna medosebna razdalja zaradi virusa, ki se izloča s kihanjem, kašljanjem, glasnim govorjenjem ... je vsaj 1,5 oz. 2 metra. V primeru, da je ta razdalja manjša, se tveganje za prenos okužbe poveča.

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

Z onesnaženimi rokami prenašamo povzročitelje okužbe nase ter na druge osebe in 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.

Popolne varnosti ni.

Vsi, ki se ukvarjajo s športom in za upravljavci igrišč naj upoštevajo naslednje splošne ukrepe:

- Vse splošne ukrepe za zaščito pred okužbo z novim korona virusom: Preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2: <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, 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.
- Uporabniki 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.
- WC-ji naj bodo odprti, 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>) ter stalno zračenje (naravno, če je mehansko, pa brez rekuperacije in kroženja zraka).
- Igralci naj se čim manj dotikajo različnih predmetov in površin, le toliko, kot je nujno.
- Igralci naj si med samo ne izmenjujejo predmetov, v kolikor niso člani istega gospodinjstva.
- Pred začetkom in po koncu igre naj razkužijo rekvizite (ročaje palic, loparjev, žogice, krogle za balinanje...).
- Vsak naj ima pri sebi razkužilo.
- Pogosto naj si umivajo ali razkužujejo roke (npr. pred in po uporabi loparja, žoge...).
- Med igro in uporabo rekvizitov (loparji, palice, žogice...) naj se zavedajo, da imajo 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 igralci vzdržujejo priporočeno razdaljo, po koncu igre pa naj se ne zadržujejo več 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, 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, z upoštevanjem vseh splošnih ukrepov. Po igranju naj igralci svojo opremo vzamejo s seboj.
- 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.
- Kroglice za balinanje naj bodo označene, da uporablja vsak svoje.
- Pred in po uporabi naj igralci kroglice za balinanje obrišejo z detergentom ali razkužijo.