



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ŽUPANIJE HERCEGOBOSANSKE

- Trg domovinskog rata 5 – 80 101 LIVNO • Bosna i Hercegovina •
- Telefon/faks: + 387 (34) 200 563 •
- e-mail: zdravstvo.hbzup@tel.net.ba • www.zzjz.hbz.ba •

Broj ; 01- 160 /20
Livno,12.05.2020.god.

MINISTARSTVU RADA ZDRAVSTVA SOC.SKRBI I PROGNAH KRIZNOM STOŽERU L I V N O

P r e d m e t :

Preporuka za treninge i športsko-rekreativne aktivnosti u zatvorenim športskim objektima

Ove se preporuke odnose na provedbu mjera prilikom športsko-rekreativnih aktivnosti u zatvorenim športskim objektima tijekom epidemije Corona virusa radi zaštite korisnika i djelatnika objekta te drugih suradnika.

Primjenjuju se na: Fitness centre, rekreacijske centre i športsko- rekreacijske centre, uključujući teretane i sve oblike športskih dvorana.

Održavanje treninga i športsko-rekreativnih aktivnosti dopušta se svim sportašicama i sportašima te korisnicima športsko-rekreativnih sadržaja u zatvorenim športskim objektima uz pridržavanje ovih preporuka i svih drugih važećih epidemioloških preporuka ZZJZ HBŽ-e sve dok su na snazi posebne mjere.

1. Prostorno-organizacijski uvjeti objekta

Organizacija treninga i športsko -rekreativne aktivnosti.

Za provedbu aktivnosti : treba osigurati najmanje 7 m2 po osobi odnosno 10 m2 bruto površine poda.

Broj osoba pritom uključuje i trenere,instruktere , voditelje odnosno sve osobe koje se nalaze u prostoru za trening ili športsko-rekreativnu aktivnost.

Dezinficijens za ruke. U ulaznim prostorima svih jedinica prostora športskih objekata, pultovima za obavljanje plaćanja usluga, u radnom prostoru zaposlenika postaviti dozatore s dezinfekcijskim sredstvom. Dezinficijens treba biti na bazi alkohola u koncentraciji ne manjoj od 70%.

Dezinficijens za opremu. Na svakih 50 m2 prostora potrebno je postaviti najmanje tri prenosiva dezinficijensa za opremu i rekvizite.

Evidencija. Za svaki trening i organiziranu športsko-rekreativnu aktivnost uspostaviti će se sustav vođenja evidencije prisutnih osoba radi naknadnog lakšeg epidemiološkog praćenja kontakata u slučaju pojave zaraze corona virusom.

Uz mjesto i datum održavanja treninga u evidenciji se unose ime, prezime,tel.broj te vrijeme dolaska i odlaska iz rekreacijskog centra.

Preporučuje se da se u trenažnim prostorima centara, teretana i dvorana trajanje treninga svih korisnika:

- ograniči na najviše sat i pol .
- Regulira se i ograničava maksimalni broj osoba u prostoru sukladno mjerama fizičke udaljenosti od 2 metra.

Odlaganje otpada. U svim prostorima unutar objekta preporučuje se postavljanje kante za otpatke s odgovarajućim poklopcima.

Higijena prostora

Higijenski i sigurnosni uvjeti. Dok su na snazi posebne mjere , u športskom objektu moraju biti osigurani svi higijenski i sigurnosni uvjeti za što su nadležne i odgovorne pravne osobe koje upravljaju športskim objektom. Preporuke za čišćenje i dezinfekciju odnose se na sve prostore objekata (ulazni prostor, recepcija,svlačionica, trenažni prostor sanitarni čvorovi i prostori za tuširanje).

Prozračivanje. Potrebno je redovito prozračivati sve prostore ,osobito između svake aktivnosti,odnosno osigurati stalno prozračivanje kad kod je to moguće.

Klimatizacijski uređaji, uređaji za grijanje i ventilaciju . Općenita preporuka za unutarnje prostore je prozračivanje otvaranjem prozora, a manje korištenjem ventilacijskih sustava.

Učestalo čišćenje i dezinfekcija. Tijekom dana potrebno je što češće dezinficirati zatvorene športske objekte u kojima se provode treninzi , a posebno nakon svakog treninga.

Dezinfekcija tijekom pauze. Za vrijeme obavezne pauze od sat vremena preporučuje se čišćenje i dezinfekcija prostora i opreme.

U slučaju provedbe aktivnosti na otvorenome, razmak mora biti najmanje 2 m.

Dezinfekcija i higijena opreme. Nakon korištenja rekvizita,sprava za vježbanje i ostale opreme potrebne za trening i športsko-rekreativne aktivnosti ,korisnik ili za to zadužena osoba dužni su ih dezinficirati odmah po završetku vježbe, odnosno treninga. Radi lakšeg održavanja fizičke udaljenosti i higijene treba onemogućiti da jedna jedina osoba istodobno uzima više sprava i prostora za vježbanje. Prilikom vježbanja na spravama svaki korisnik mora imati vlastiti ručnik kojim se prekriva svaka podloga na kojoj se sjedi, leži ili vježba (strunjače, sprave, klupe, i sve vrste podnih obloga i podova). Preporučuje se korištenje ručnika većih dimenzija.

Konzumacija tekućina. Svakom se sportašu ili korisniku preporuča da ima vlastitu označenu bocu s tekućinom kao i ostale potrepštine koje moraju biti u torbi označenoj imenom. Boce za napitke i ostali otpad nastao tijekom treninga odlaže se u za to predviđenu kantu s vrećicom i odgovarajućim poklopcem.

Zadržavanje u prostorima. Nakon treninga korisnici i sportaši ne zadržavaju se u prostorima dulje nego što je potrebno. Boravak u svlačionicama i prostorima za tuširanje treba svesti na nužni minimum.

Dvosmjenski rad. Ako je moguće,treba organizirati rad dvokratno na način da između prve i druge smjene bude barem sat vremena razmaka, koji će se iskoristiti za čišćenje i dezinfekciju prostora.

Dr.Diana Mamić spec.epidem.