

# Preporuke za sportsko-rekreativne aktivnosti i treninge u kontekstu COVID-19

## Dosadašnje relevantne preporuke ZZJZFBiH vezano za poslovne aktivnosti

<https://www.zzjzfbih.ba/wp-content/uploads/2020/02/Pitanja-i-odgovori-COVID-19.pdf>

<https://www.zzjzfbih.ba/wp-content/uploads/2020/03/Preporuke-za-sve-poslovne-subjekte.docx>

<https://www.zzjzfbih.ba/wp-content/uploads/2020/04/%C4%8CI%C5%A0%C4%86ENJE-I-DEZINFEKCIJA-POVR%C5%A0INA-I-PREDMETA-U-RADNOM-PROSTORU.docx>

U svim poslovnim objektima neophodno je primjenjivati mjere sprečavanja širenja COVID-19 kao i u svim drugim aktivnostima. Ove mjere podrazumijevaju sljedeće:

- Uposlenicima pružiti informacije i edukaciju vezano za prevenciju širenja COVID-19 (materijali se mogu pronaći na stranici Zavoda za javno zdravstvo FBiH, [www.zzjzfbih.ba](http://www.zzjzfbih.ba))
  - Higijena ruku, respiratorna higijena, izbjegavati dodirivanje lica
  - Standardne mjere higijene i zaštite zdravlja
  - Mjere zaštite karakteristične za COVID-19
  - Mjere zaštite karakteristične za djelatnost

Preporuke se odnose na individualnu rekreaciju (na otvorenom, u fitnes klubovima, teretanama i sl.), kao i na treninge profesionalnih i amatera sportista.

## Mjere prevencije u kontekstu COVID-19

Organizacija sportsko-rekreativnih aktivnosti i treninga moguća je samo u objektima u kojima su osigurani svi uslovi propisani važećim propisima, te u skladu s preporukama vezanim za epidemiju COVID -19.

Insistirati na provođenju pojačanih mjera higijene i sanitacije. Redovno čistiti prostorije sa standardnim deterdžentom, a potom dezinficirati, najmanje dva puta dnevno i nakon svakog prljanja. Predmete kao što su šteke, prekidači za svjetlo, rukohvati, ograde i sl., što češće dezinficirati u toku dana. Zajedničke prostorije kao što su svlačionice i toaleti dezinficirati što češće, u zavisnosti od broja korisnika.

Osigurati provjetravanja prostorija vanjskim zrakom tokom radnog vremena, mehaničkom ili prirodnom ventilacijom. Povesti računa o ispravnosti i higijeni pogona za mehaničku ventilaciju/grijanje i klimatizaciju.

Insistirati na čestom pranju i dezinfekciji ruku, kako uposlenika tako i korisnika/sportista. Na ulazima, i na više mjesta u objektu, u zavisnosti od površine prostora, postaviti sredstvo za dezinfekciju sa uputstvom za korištenje, tako da bude dostupno uposlenicima i korisnicima.

Na ulazima postaviti dezo-barijere za dezinfekciju obuće i održavati ih redovno.

Preporučuje se organizirati rad u dvije smjene, na način da između dvije smjene bude vremenski period u kome će se izvršiti temeljito čišćenje i dezinfekcija prostora.

Sva individualna oprema za vježbanje se mora dezinficirati na početku radnog vremena i nakon korištenja svakog sportiste/rekreativca. Posebnu pažnju obratiti na rukohvate i druge površine koje se dodiruju prilikom upotrebe.

Osigurati da se ne stvaraju gužve, te da se jasna uputstva o ograničenjima i mjerama postave na sva vidljiva mjesta.

Ne preporučuje se korištenje tuševa u sklopu objekta, osim kada su u pitanju bazeni.

Strogo je zabranjeno pljuvanje prilikom treninga/vježbanja.

Svi korisnici moraju imati vlastite boce za tekućinu koju koriste samo oni, kao i bilo kakve druge lične potrepštine.

Preporučuje se održavanje treninga i rekreativnih aktivnosti na vanjskom prostoru.

U zatvorenim prostorima preporučuje se osigurati što više površine po osobi, a najmanje 10-15m<sup>2</sup>.

Udaljenost između osoba prilikom izvođenja individualnih vježbi ili vježbanja na spravama mora biti što veća, a najmanje 2 m. Prilikom ostalih aktivnosti, također treba osigurati udaljenost od 2 m.

Preporučuje se da se treninzi i rekreativne aktivnosti organizuju samo po principu unaprijed zakazanih termina, i da se vodi evidencija o prisustvu osoba.

Zbog kontrole broja korisnika preporučuje se da postoji odvojeni ulaz i izlaz gdje god je to moguće. Prilikom ulaska i izlaska mora se održavati fizička udaljenost od 1-2 metra.

Ukoliko u sklopu objekta postoje ugostiteljski objekti, treba se pridržavati preporuka datih za ugostiteljske objekte.

U zajedničkim prostorima onemogućiti nepotrebno zadržavanje.

Preporučuje se da uposlenici/treneri nose zaštitne maske preko usta i nosa za vrijeme rada.

Uposlenici koji razviju simptome kao što su kašalj, povišena tjelesna temperatura, bol u grlu, uputiti da ne dolaze na posao, nego da se obrate svom ljekaru.

Prilikom zakazivanja termina korisnika/sportistu pitati da li je u zadnjih par dana imao simptome COVID -19 (kašalj, povišena tjelesna temperatura, bol u grlu). Osobama koje imaju ove simptome ne dopustiti pristup.

## Preporuke za individualnu rekreaciju na otvorenom

Za stanovništvo se preporučuje individualna fizička aktivnost u domu ili na otvorenom prostoru zbog unapređenja zdravlja i održavanja zdrave tjelesne mase.

Prilikom rekreacije na javnim prostorima neophodno je pridržavati se standardnih preporučenih mjera i održavanja fizičke distance.

## Preporuke za rekreaciju u bazenima

Prema američkom CDC-u (Centers for Disease Control), nema dokaza da se COVID-19 može prenijeti preko hlorisane vode u bazenima.

Standardne mjere higijene za bazene i kupališta treba strogo primjenjivati, posebno prečišćavanje i hlorisanje vode.

Na bazenima je obavezno tuširanje i dezo-barijera prije ulaska.

Broj osoba koji može biti u isto vrijeme u bazenu treba ograničiti, kako bi se mogla održavati propisana distanca između kupaca od 2m. Preporučujemo 10-15 osoba na 100 m<sup>2</sup>. Ako je pojačana aktivnost u bazenu, potrebno je smanjiti broj kupaca.