



PRIROČNIK ZA VARNO VADBO

ŠUS Evrofitnes d.o.o.

Ljubljana, april 2020

Spoštovane stranke in ostali športni prijatelji!

Razglašena epidemija v Sloveniji in pa številni sprejeti ukrepi na ravni države, so močno posegli v dosedanji način dela in življenja športnih centrov. Precej hiter prehod je pomenil, da je bilo časa za pripravo na spremembe relativno malo.

Z namenom, da se optimalno in predvsem varno lotimo procesa ponovnega zagona aktivnosti smo pripravili priročnik s smernicami za ravnanje v času epidemije. Priročnik je nastal z namenom, da našim strankam, zaposlenim ter ostalim, ki delujejo na področju športno rekreativnih aktivnosti ponudimo pomoč pri organizaciji dela in podporo ter posledično čim lažjemu in učinkovitemu prehodu skozi posamezne faze epidemije.

Navodila in priporočila v priročniku so namenjena osebju, vodstvu in ostalim zaposlenim, ki sodelujejo pri izvedbi (vadbenih) aktivnosti v centru, klubu ali športnemu društvu v času epidemije COVID – 19. Namenjen je tudi pregled ukrepov, ki smo jih izvajali, jih izvajamo ter jih bomo izvajali, tudi kot motivacija za vse tiste stranke, ki se še vedno niste odločili da se nam pridružite. Priročnik vključuje pregled predvidenih ukrepov, priporočil in aktivnosti skozi posamezne faze, od razglasitve epidemije do t.i.

»pokoronskega« stanja. Vključena so navodila za osebje (zaposleni, strokovni kader v športnih centrih, s potrebnimi ukrepi za (samo)zaščito z namenom preprečevanja širjenja bolezni ter navodila in priporočila za varno vadbo, ki so namenjena vadečim oziroma obiskovalcem centra.

V prilogi smo dodali še vse potrebne obrazce: izjavo oziroma vprašalnik o zdravstvenem stanju za vadeče/obiskovalce centra ter individualno izjavo o bolezenskih znakih in soglasje k obveznosti prijavljanja bolezenskega stanja za zaposlene oziroma ostale sodelavce v centru.

Na koncu pa najdete še nekaj slikovnega gradiva, ki ga uporabljamo za obveščanje znotraj naših prostorov.

Pripravljene smernice z napotki in navodili lahko služijo kot model v vseh tovrstnih (podobnih) situacijah

Upamo, da vam bo priročnik v pomoč oz. da vas bo dodatno spodbudil, da se nam v ŠUS Eurofitnes centru čim prej pridružite, saj se trudimo, da bo vadba z nami prijetna in predvsem varna.

V upanju da se čim prej spet vidimo vas lepo pozdravljamo.

Ekipa ŠUS Eurofitness

Predfaza: PRIPRAVA	Prva faza: USTREZEN ODZIV IN OHRANJANJE POZITIVNE DRŽE	Druga faza: VRAČANJE KREDIBILNOSTI	Tretja faza: OKREVANJE
<p>1. Komunikacija z osebjem/ zaposlenimi</p> <p>2. Priprava navodil in izobraževanje osebja s potrebnimi ukrepi</p> <p>3. Komunikacija s strankami/uporabniki storitev/člani</p> <p>4. Ustrezna priprava/reorganizacija prostorov in opreme</p> <p>5. Reorganizacija zaposlenih in aktivnosti centra</p>	<p>1. Kot previdnostni ukrep se vedejo določene omejitve za stranke/obiskovalce centra: dostop do centra, prostorov in aktivnosti.</p> <p>2. Zaradi strahu pred okužbo so posamezniki lahko bolj dovzetni za tveganja (povečana nevarnost poškodb).</p> <p>3. Stiki med strankami se zmanjšajo. Omenjena situacija lahko pomaga pri pridobivanju novih strank in pri dvigu vrednosti centra.</p> <p>4. Stranke/obiskovalce centra obvestimo o sprejetih ukrepih in zakonskih standardih, ki jih narekuje država.</p> <p>5. Zaposlene zaščitimo pred morebitnimi okužbami.</p> <p>IZOGIBAMO SE MOREBITNI OKUŽBI TAKO STRANK/OBISKOVALCEV CENTRA KOT ZAPOSLENIH</p>	<p>1. Sprostitev omejitev dostopa do centra/kluba, vadbenih orodij in storitev.</p> <p>2. Povečanje udeležbe znotraj aktivnosti centra.</p> <p>3. Povečanje števila izvedenih skupinskih vodenih vadb in njihovo pogostost izvajanja.</p> <p>4. Posredovanje pozitivnih sporočil v prvih nekaj tednih.</p> <p>POVEČATI ŠTEVILO OBISKOVALCEV CENTRA/UPORABNIKOV NAŠIH STORITEV</p>	<p>1. Popolna ukinitve omejitve dostopa do centra, uporabe prostorov in vadbenih orodij ter izvajajočih se aktivnosti centra/kluba.</p> <p>2. Ponudba storitev centra se izvaja brez omejitev.</p> <p>3. Ponovno se uvedejo ukrepi za redno vzdrževanje prostorov, opreme in ostalih storitev centra.</p> <p>REDNO VZDRŽEVANJE PROSTOROV IN OPREME</p>
<p>OD RAZGLASITVE EPIDEMIJE DALJE</p>	<p>3 - 4 TEDNI/MAJ</p>	<p>3 – 4 TEDNI/KONEC MAJA- JUNIJ</p>	<p>OD JULIJA DALJE</p>

PREDFAZA: PRIPRAVA	OMEJITVE	UKREPI	AKTIVNOSTI
DOSTOP	Na podlagi aktualnih razmer in ukrepov določimo omejitve glede delovanja in obratovanja centra/kluba.	Uvedemo izjavo/vprašalnik o zdravstvenem stanju za vadeče/obiskovalce centra, ki jo obiskovalci centra podpišejo ob vstopu (priloga 4). Dodaten ukrep je lahko nakup merilcev telesne temperature. Posameznikom, ki kažejo znake bolezni, preprečimo dostop do centra.	Poskrbimo za impregnacijo/premaz tal s hipokloritom za razkuževanje obutve.
ČISTOČA	Uvedemo uporabo dodatnih izdelkov za čiščenje in dezinfekcijo (certificirana in učinkovita).	Izvedemo dezinfekcijo vseh prostorov in opreme. Vzpostavimo režim čiščenja in dezinfekcije prostorov v času trajanja izrednih razmer.	Stranke in obiskovalce seznanimo s sprejetimi ukrepi in postopki čiščenja/dezinfekcije centra/kluba ter napotki za varno vadbo.
PROSTOR/OPREMA	V dvorani za skupinsko vadbo in fitnesu namestimo dezinfekcijska sredstva/razkužila in dodatne papirnate brisače. V garderobah se zagotovi ustrezno razdaljo med sanitarnim delom (tuši) in slačilnicami z garderobnimi omaricami.	Uvedemo redno prežračevanje prostorov (določimo optimalno pogostost in intenzivnost). Označimo linije za ohranjanje varnostne razdalje znotraj čakalnih vrst.	V dvorani za skupinsko vadbo ločimo t.i. »delovne postaje« za izvajanje vaj z ustrezno varnostno razdaljo. Prav tako zagotovimo ustrezno varnostno razdaljo med posameznimi fitnes napravami in drugo opremo. Uporabnikom/obiskovalcem centra onemogočimo uporabo tuš kabin.
STORITVE/DEJAVNOSTI	Po potrebi se skrajša delovni čas centra/kluba oziroma uvede vmesno zapiranje za izvedbo dezinfekcije prostorov. Pričnemo s postopnim omejevanjem obiska vodenih vadb in drugih aktivnosti centra/kluba. Priporoča se uvedba spletnih rezervacij terminov obiska vodenih vadb.	Skrajšamo čas trajanja skupinskih vodenih vadb. Poskrbeti je potrebno za dodatne blazine in omogočiti sprotno dezinfekcijo le teh. V kolikor nam lokacija to omogoča, del skupinskih vodenih vadb namesto v zaprtih prostorih, izvedemo zunaj na prostem.	Stranke/obiskovalce centra/kluba sproti obveščamo o poteku vodenih vadb in prostih mestih ter pogojih uporabe fitnesa, vadb in drugih storitev.
ZAPOSLENI/DRUGI	Zaposlene se seznanijo z ukrepi in navodili za ravnanje v trenutni	Zaposlene in ostale sodelavce seznanimo z navodili, kako poskrbijo	Zaposlene in ostale sodelavce ustrezno usposobimo in čim bolj

SODELAVCI/PROSTOVOLJCI	situaciji, s poudarkom na ustrezni (samo)zaščiti. Zaposlene prav tako seznanimo s tveganjem potencialne okužbe v primeru stika z nekom, ki kaže značilne simptome za COVID-19.	za samozaščito. Izogibamo se tesnemu stiku s strankami oziroma obiskovalci centra/kluba. Namesto plačevanja z gotovino omogočimo in spodbujamo plačevanje s plačilnimi karticami.	vključimo v izvajanje ukrepov ter motiviramo za ohranjanje pozitivnega razpoloženja v centru/klubu (razglasimo jih lahko za ambasadorje ukrepov).
UPORABNIKI STORITEV/STRANKE	Zagotoviti je potrebno varnostno razdaljo med strankami/obiskovalci centra tekom njihovega obiska in vadbenega procesa. V ta namen se lahko uvede urnik, ko je center/klub dostopen zgolj za posamezne skupine uporabnikov, npr. otroke ali starejše.	Pripravimo in objavimo navodila in priporočila za obisk centra/kluba in varno vadbo.	Uporabnike/obiskovalce obvestimo s pravili delovanja centra/kluba. Uvedemo informacijsko točko, kjer smo obiskovalcem na voljo s potrebnimi informacijami.
VODSTVO	Razglasijo se sprejeti ukrepi. Potrebno je preveriti stroške morebitne intervencije.	Poskrbimo za ustrezno poročanje zavarovalnicam. Ohranimo družbeno odgovornost.	Identificiramo ključne dobavitelje in vzpostavimo pogoje sodelovanja.

PRVA FAZA: USTREZEN ODZIV NA SITUACIJO	OMEJITVE	UKREPI	AKTIVNOSTI
DOSTOP	Na glavnem vhodu v center/klub uvedemo (dodatno) kontrolno točko za dezinfekcijo obutve in meritev telesne temperature obiskovalcev. Zaprtje bazena (spa centra).	Poskrbimo za nadzor vstopa in posledično števila obiskovalcev v centru/klubu. V ta namen se priporoča uporaba števca na kontrolni točki. Onemogočimo dostop do bazena (spa centra).	Poskrbimo, da obiskovalci vodenih vadb pred vadbo izpolnejo vprašalnik in podpišejo izjavo o zdravstvenem stanju. Izjave stranke shranimo. Na recepciji centra/kluba ob registraciji vsakega obiskovalca zabeležimo njegovo telefonsko številko oziroma kontakt za nadaljnje obveščanje.
ČISTOČA	Poskrbeti je potrebno za redno čiščenje fitnes naprav in ostale opreme. Stranke opozorimo, da med vadbo uporabljajo eno brisačo zase, drugo pa za čiščenje naprav po uporabi.	Zagotovimo dodatno osebje za zagotavljanje čistoče centra/kluba med njegovim obratovanjem. Zagotovimo redno čiščenje in dezinfekcijo vseh pomembnih mest/točk znotraj centra/kluba: slačilnice, hodniki, fitnes naprave itd. (2x dnevno).	V centru/klubu na vidno mesto izobesimo datumski popis čiščenja in dezinfekcije prostorov.
PROSTOR/OPREMA	Zagotoviti je potrebno redno prezračevanje prostorov. Zaprtje bazena (spa centra). Uporabo slačilnic se omogoči zgolj ob upoštevanju ustrezne varnostne razdalje.	Zagotovimo razpoložljivost dezinfekcijskih sredstev in papirnatih brisač na vseh pomembnih točkah v centru/klubu. V kolikor nam lokacija to omogoča, skupinsko vadbo izvajamo zunaj na prostem.	Pripravimo navodila za obiskovalce centra/kluba za samozaščito: redno umivanje rok, redna uporaba dezinfekcijskih sredstev, čiščenje fitnes naprav in vadbenih pripomočkov pred in po uporabi, obvezna uporaba lastne brisače med vadbo. Navodila izobesimo na vidnih mestih znotraj centra/kluba.
STORITVE/DEJAVNOSTI	Zniža se intenzivnost vodenih vadb in pa čas trajanja. Izogibamo se prevelikim vadbenim skupinam oziroma koncentraciji vadečih v prostoru. Pri izvajanju vseh programov se upošteva varnostna razdalja (2 m). Zmanjša se uporaba različnih pripomočkov med vadbo in ukine	Zagotoviti je potrebno ustrezno varnostno razdaljo med obiskovalci centra/kluba. Omeji se število vadečih znotraj posamezne vadbene skupine. Kot dopolnilno dejavnost lahko vodeno vadbo izvajamo preko spleta. Individualni treningi se izvajajo zgolj	Poskrbimo za redno obveščanje strank/obiskovalcev centra glede obratovanja centra/kluba in izvajanja dejavnosti. Stranke opozorimo, naj ne obiskujejo centra, v kolikor se ne počutijo dobro.

	izvajanje vaj v parih.	ob primerni varnostni razdalji in ob upoštevanju navodil za varno vadbo.	
ZAPOSLENI/DRUGI SODELAVCI/PROSTOVOLJCI	Zagotovi se zaščitna oprema za zaposlene. Pozorni smo na morebitne simptome okužbe med zaposlenimi.	Poskrbimo, da zaposleni redno izvajajo vse potrebne ukrepe (samo)zaščite. Po potrebi uvedemo kroženje med zaposlenimi, s čimer zmanjšamo izpostavljenost prevelikemu tveganju okužbe.	Poskrbimo za občasna srečanja zaposlenih z namenom ohranjanja povezanosti ekipe, storilnosti in pa izmenjave mnenj, predlogov in idej glede poteka dela.
UPORABNIKI STORITEV/STRANKE	Stranke obvestimo z ukrepi in omejitvami, ki se nanašajo na dostop do centra/kluba in izvajajočih se aktivnosti. Obiskovalce/uporabnike storitev centra/kluba opozorimo na dodatno tveganje za nastanek poškod. Obiskovalcem odsvetujemo uporabo slačilnici/garderob.	Uporabimo vsa komunikacijska orodja, da stranke oziroma obiskovalce centra/kluba redno obveščamo. V ta namen lahko pripravimo in objavimo seznam pogostih vprašanj in odgovorov. V komunikacijo vključimo tudi opozorilo o možnih simptomih bolezni.	Strankam ponudimo informativno vsebino z nasveti, kako začeti ali izvajati vadbo v trenutnih razmerah. Poudarimo pomen izvajanja ukrepov za samozaščito. Poskušamo dobiti povratni odziv obiskovalcev centra/kluba, v ta namen lahko uporabimo anketo ali komunikacijo preko spletnih omrežij.
VODSTVO	Pozorni smo na odškodninske zahteve strank zaradi omejitev uporabe storitev in morebitne dodatne stroške.	Zagotovimo izvajanje morebitnih preventivnih ukrepov z zunanjimi izvajalci.	Potrebna je jasna komunikacija glede obratovanja centra/kluba in pa izvajanja dejavnosti. Zelo pomembno je vzdrževanje redne komunikacije s strankami/obiskovalci.

DRUGA FAZA: VRAČANJE KREDIBILNOSTI	OMEJITVE	UKREPI	AKTIVNOSTI
DOSTOP	Ukinemo omejitve, ki se nanašajo na dostop do centra in uporabo bazena ter slačilnic. Prav tako se ukine merjenje telesne temperature obiskovalcev centra/kluba na vhodu.	Ukinemo kontrolno točko na glavnem vhodu v center/klub. Še naprej poskrbimo za ohranjanje varnostne razdlje.	Na recepciji še vedno uporabljamo dodatne načine registracije obiskovalcev/poskrbimo za registracijo vsakega obiskovalca.
ČISTOČA	Izvajanje rednih čistilnih in vzdrževalnih del prilagodimo novim razmeram.	Dodatno osebje oziroma čiščenje v času delovanja centra/kluba ni več potrebno. Ponovno vzpostavimo režim izvajanja čiščenja in dezinfekcije kot pred zaprtjem centra/kluba.	Ohranimo beleženje datumskega popisa izvedbe čiščenja prostorov. Pripravimo terminski načrt izvedbe čiščenja za prihodnje.
PROSTOR/OPREMA	Postopno ukinemo omejitve števila vadečih/obiskovalcev v prostoru. Ohranimo dodatno prezračevanje prostorov. Omogočimo uporabo bazena, savne in spa centra.	Zagotavljanje varnostne razdalje ni več potrebno. Znotraj prostorov na pomembnih mestih ohranimo obvestilo o ukrepih za samozaščito. Znova omogočimo uporabo slačilnic.	Še vedno poskrbimo, da so dezinfekcijska sredstva/razkužila na voljo na vseh pomembnih točkah znotraj centra/kluba. Znova omogočimo uporabo garderobnih omaric in pripomočkov kot so sušilci las ipd.
STORITVE/DEJAVNOSTI	Postopno povečujemo število izvajajajočih se vadbenih programov. Ponovno omogočimo izvajanje ostalih storitev centra kot so fizioterapija, prehranska svetovanja ipd. Postopno se ponovno uvedejo plavalni tečaji (julij).	Vadbeni programi se ponovno izvajajo brez omejitev. Aktivnosti, ki smo jih v času epidemije izvajali na prostem, se znova preselijo v dvorano. Vodenih vadb plavanja, sploh za starejše, ne izvajamo.	Pripravi se nov urnik/razpored izvajanja skupinskih vodenih vadb. Ponovno se omogoči izvajanje osebnih treningov. Vadbeni pripomočki in orodja se lahko uporabljajo brez omejitev.
ZAPOSLeni/DRUGI SODELAVCI/PROSTOVOLJCI	Ponovno zagotovimo prisotnost osebja na bazenu.	Zaposlene seznanimo s poročilom o izvedenih ukrepih. Nadaljujemo z izvajanjem ukrepov samozaščite. Ponovno se vzpostavijo redne delovne naloge in funkcije znotraj	Ohranimo redno komuniciranje z zaposlenimi in ostalimi sodelavci.

		ekipe zaposlenih.	
UPORABNIKI STORITEV/STRANKE	Ukinemo omejevanje obiska oziroma uporabe storitev centra/kluba za posamezne skupine (starejši, otroci ipd.). Določimo čas obratovanja centra/kluba.	Ohranimo plačevanje s plačilno kartico kot poglavitno plačilno sredstvo. Zagotovimo informiranje strank v obliki spletne posvetovalnice.	Stranke in obiskovalce centra/kluba obvestimo o prenehanju izvajanja omejitev ter jih seznanimo z novim urnikom, razporedom aktivnosti.
VODSTVO	Upravne/ustrezne organe obvestimo o prenehanju izvajanja omejitev.	Poskrbimo za ohranjanje kredibilnosti centra/kluba skozi redno komuniciranje in obveščanje (družena omrežja, splet).	Spremljamo število strank/obiskovalcev centra/kluba, ki služi kot pokazatelj uspešnosti premagovanja predhodnih faz. Slednje lahko preverimo tudi s pridobivanjem povratnih informacij, mnenj in izkušenj strank.

TRETJA FAZA: OKREVANJE	OMEJITVE	UKREPI	AKTIVNOSTI
DOSTOP		Uvedba alternativnih načinov kontrole ob vstopu v center/klub (na primer branje prstnega odtisa, prepoznavanje obraza ipd.). Uporaba aplikacije za beleženje prijav preko spleta (npr. prijava na dotično vodeno vadbo, urejanje drugih formalnosti ipd.).	
ČISTOČA		Omogočimo uporabo dezinfekcijskih sredstev/razkužil na vseh pomembnih točkah znotraj centra/kluba. Razmislimo o možnosti občasne dezinfekcije celotnega centra/kluba, vseh prostorov in opreme.	
PROSTOR/OPREMA		Vadbeni prostor prilagodimo tako, da omogoča dovoljšnjo razdaljo med vadbenimi postajami oziroma napravami.	
STORITVE/DEJAVNOSTI		Ponovno vzpostavimo redno ponudbo aktivnosti centra/kluba. Po potrebi nadaljujemo z izvajanjem vodene vadbe preko spleta.	Objavljanje dodatnih vsebin na družbenih omrežjih in preverjanje odziva strank/obiskovalcev centra/kluba (število sledilcev se običajno v fazi neobratovanja celo poveča).
ZAPOSLENI/DRUGI SODELAVCI/PROSTOVOLJCI		Krepimo povezanost zaposlenih (pripadnost, blagovna znamka ipd.).	Poskrbimo za dogovor o prostih dneh/dopustu med zaposlenimi.
UPORABNIKI STORITEV/STRANKE		Določimo stalne ukrepe (samo)zaščite. Omogočimo možnost izvajanja vodene vadbe preko spleta.	Pripravimo nabor ugodnosti/posebnih ponudb za specifične skupine strank (npr. ponudba za seniorje, ponudba za najmlajše ipd.).
VODSTVO	Poskrbimo za sektorsko povezovanje in sodelovanje s sorodnimi organizacijami, centri/klubi. Vzpostavimo protokol delovanja/obratovanja centra/kluba v tovrstnih (podobnih) situacijah. Za stalne stranke/obiskovalce centra/kluba pripravimo program zvestobe (posebne ugodnosti).		

INTERNA NAVODILA ZA ZAPOSLENE: SEZNANITEV Z UKREPI V ČASU EPIDEMIJE KORONAVIRUSA

Vsi zaposleni morajo biti seznanjeni z internimi navodili, smernicami in ukrepi ter izpolniti soglasje k obveznosti prijavljanja bolezenskega stanja (priloga 2) ter individualno izjavo o bolezenskih znakih (priloga 3).

Poleg običajnih higienskih zahtev se v delovnih prostorih v času Covid-19 dodajajo še naslednji ukrepi:

Razkuževanje in umivanje rok:

1. Pred vsakim vstopom na delovno mesto si zaposleni obvezno razkužijo roke z razkužilom, ki so pripravljene bo vhodih.
2. Roke si obvezno umijejo s tekočim milom in še dodatno razkužijo z razkužilom po vsakem obisku toaletnih prostorov ali garderobe, skladišča ali drugega prostora. Osnovno umivanje rok - posebno pozorno namenijo umivanju konic prstov, palcev in predelom med prsti.
3. Med samim delovnim procesom si morajo zaposleni še pogosteje umivati roke in jih razkužiti. Sprotno umivanje rok naj traja vsaj 15 sekund.

Zaščitne maske:

1. Če istočasno dela več ljudi naenkrat (večja gostota zaposlenih), zaposleni v delovnih prostorih obvezno uporabljajo zaščitne maske.
2. Vsak od zaposlenih poskrbi za razkuževanje svoje zaščitne maske s pranjem in dolgotrajnim likanjem, kadar ni mask za enkratno uporabo.

Samozaščitno obnašanje:

1. Zaposleni naj tudi med delovnim procesom strogo upoštevajo varnostno razdaljo najmanj 1,5 m.
2. Vsak od zaposlenih, ki pri sebi opazi simptome koronavirusa (prehlad, kašljanje, težave pri dihanju, slabo počutje, vročina), mora ostati doma in o svojem stanju obvestiti nadrejene. V tem primeru ponovno izpolni soglasje k obveznosti zdravstvenega stanja in individualno izjavo o bolezenskih znakih (priloga 2 in 3).

UKREPANJE Z NAMENOM PREPREČEVANJA ŠIRJENJA VIRUSOV IN BOLEZNI

Vse zaposlene in ostale sodelavce prosimo, da se zavedajo, kako pomembna je osebna higiena. Če je možno, naj se vsak od zaposlenih v čim večji meri drži sledečih dobrih higienskih praks.

ZAPOSLENI NA DELOVNEM MESTU:

- Brez rokovanja.
- Spodbujajte večkratno pitje vode - splakovanje grla in ust. Tako da ne pride večja količina virusa v pljuča, ampak v želodec, kjer ga močna kislina uniči.
- Obvezno umivanje ali razkuževanje rok ob prihodu na delovno mesto.
- Obvezno umivanje ali razkuževanje večkrat dnevno ob prehodih iz enega prostora v drugega.
- Večkrat dnevno razkuževanje kljuk in pip.
- Prehranjevanje naj bo posamezno za delovno mizo, ne skupinsko.
- Poudarjanje pravilne higiene kašlja (kdor kaže simptome, naj ostane doma).
- Mečite robčke za nos v koš za smeti - ne shranjujte jih v žepih.
- Nujni sestanki naj, če je mogoče, potekajo na odprtem.
- Zaposleni z obolelimi člani gospodinjstva naj ostanejo doma.
- Redno razkuževanje površin, ki se jih pogosto dotikate z razkužilnimi krpami-robčki (miza, računalnik, mobitel,...).
- Na več mestih v prostoru namestite razkužilo in napis: »razkužilo«.
- Na vrata v objekt obesite napis: »razkuževanje rok« in blizu naj bo razkužilo.
- Če je mogoče, določite več izmen za prihod na delo.
- Zračite prostore: večkrat odprite okna ali ojačajte zračenje prostorov.
- Okrepite nadzor nad zdravjem in higieno zaposlenih.
- Če zaposleni začne kašljati, ga pošljite domov.
- Čim manj naj se dotikajo različnih predmetov (npr. telefonov) in površin, le toliko, kolikor je nujno potrebno.

SANITARIJE ZA OBISKOVALCE CENTRA/KLUBA

- **Razkuževanje in čiščenje:** Sanitarije so vir prenosa povzročitelja okužbe, zato sta nujni čiščenje in razkuževanje. Čiščenje kljuk in pip ter kotličkov za vodo in razkužilniki/milniki naj se **izvaja v sanitarijah vsako uro, če so v centru prisotni obiskovalci.**
- **Generalno čiščenje se izvede 1x na dan - zvečer .**
- **Zračenje:** Izvajalci storitev naj zagotovijo redno in učinkovito zračenje sanitarij. V primeru mehanskega prezračevanja, naj se zrak izmenja le s svežim zunanjim zrakom (okna), brez recirkulacije zraka (glej Navodila za prezračevanje prostorov).
- **Gostje:**
 - Stranke naj sanitarije uporabljajo posamično.
 - Stranki morajo biti na razpolago voda, milo in papirnate brisače za enkratno uporabo.

- Sušilnik za roke **mora biti izključen**.
- Uporabnike toaletnih prostorov je **potrebno z napisi obvestiti**:
 - naj izplakujejo straniščne školjke s pokritim pokrovom, da se prepreči prenos kapljic v zrak;
 - naj si umijejo in razkužijo roke.

DOLŽNOST STRANKE /OBISKOVALCA

- **Razkužijo** si roke ob prihodu.
- Dosledno **upoštevajo navodila osebja** glede zagotavljanja zadostne medosebne razdalje, uporabe garderobe, uporabe sanitarij, plačevanja storitev, zbiranja odpadkov. Stranka mora upoštevati, da je dolžna ohranjati zadostne medosebne razdalje do drugih oseb.
- V času epidemije obvezno uporabljati **obrazne maske** ali druge oblike zaščite (šal, ruta,...).
- Z rokami se ne dotikajo obraza, zlasti ne ust, nosu in oči.
- Razkužijo si roke ob prihodu, med obiskom centra in **ob odhodu**.

PREZRAČEVANJE

V času epidemije s COVID-19 priporočamo upoštevanje sledečih priporočil za prezračevanje prostorov in vzdrževanje sistemov za ventilacijo:

- V času prisotnosti ljudi v prostorih je potrebno **stalno zračenje z dovajanjem zunanjega svežega zraka**, z največjim možnim pretokom zraka (okna, prepih).
- **Nastavitve mehanskega prezračevanja-klima**:
 - Mehansko prezračevanje naj deluje ves čas (24/7). Na običajnih oziroma povišanih nastavitvah pretoka zraka naj deluje vsaj 2 uri pred prihodom ljudi in še vsaj 2 uri po njihovem odhodu. Preostal čas lahko prezračevanje deluje pod zmanjšanim pretokom zraka.
 - Kljub mehanskemu prezračevanju se svetuje sočasno naravno prezračevanje prostorov (z odpiranjem oken).
 - Prezračevalni sistemi, ki zahtevajo nastavitev vrednosti CO₂ naj se nastavijo na nižjo vrednost od običajne, zadostuje nastavitev na 400 ppm.

Prezračevanje toaletnih prostorov:

- V toaletnih prostorih z mehanskim prezračevanjem (klima) mora ventilacija delovati 24/7, s podtlakom, za preprečevanje prenosa po fekalno-oralni poti.
- Odpiranju oken v toaletnih prostorih z mehanskim ali pasivnim načinom prezračevanja se moramo izogibati, saj to lahko povzroči, da zrak iz toaletnih prostorov začne prehajati v druge prostore.
- Uporabnike toaletnih prostorov je potrebno obvestiti naj izplakujejo straniščne školjke s pokritim pokrovom, da se prepreči prenos kapljic v zrak.

Nastavitve kroženja zraka centraliziranih in lokaliziranih sistemov (na nivoju posameznih prostorov) je potrebno izključiti.

- Prezračevalne sisteme ali klimatske naprave je potrebno nastaviti tako, da se zrak izmenja le s svežim zunanjim zrakom, brez recirkulacije zraka, ne glede na toplotno udobje.
- Sisteme z lokaliziranim kroženjem zraka (npr. ventilatorski konvektorji, indukcijske enote) je potrebno izključiti, da se prepreči ponovno suspenzijo delcev z virusi v zrak.
- Navedenih priporočil se je potrebno držati tudi v primeru nameščenosti zračnih filtrov. Običajni filtri, ki so nameščeni v prezračevalnih kanalih, niso učinkoviti pri filtriranju delcev z virusi (to lastnost imajo le HEPA filtri).

PRAVILA HIGIENSKEGA KAŠLJA

- Upoštevajmo **pravilno higieno kašlja** (preden zakašljamo/kihnejo, si pokrijemo usta in nos s papirnatim robčkom ali zakašljamo/kihnejo v zgornji del rokava).
- Papirnat robček po vsaki **uporabi odvržemo** med odpadke in si nato umijemo roke z milom ter vodo.

Pravilna higiena kašlja

— Novi koronavirus SARS-CoV-2 —

1



Preden zakašljate/kihnete si pokrijte usta in nos s papirnatim robčkom.

ali

2



Zakašljajte/kihnite v zgornji del rokava.

3



Papirnat robček po vsaki uporabi odvržite v koš.

4



Po kašljanju/kihanju si umijte roke z milom ter vodo.

UPORABA IN NOŠENJE MASK

Zaščita z masko je pomembna, saj ob upoštevanju ostalih higienskih ukrepov, kot so pravilno kašljanje, kihanje, pravilno umivanje rok ter izogibanje dotikanju obraza in sluznic, še dodatno zmanjšujejo nevarnost prenosa okužbe.

Te maske lahko delno zadržijo pot kapljic, ki se sproščajo v okolico ob kašljanju, kihanju in tudi ob govorjenju, in v katerih so lahko prisotni povzročitelji nalezljivih bolezni.

Na ta način se do določene mere zmanjša tudi možnost prenosa okužbe na druge osebe.

PRAVILNA NAMESTITEV ZAŠČITNE MASKE ZA ENKRATNO UPORABO

- 

Najprej si dobro umijemo roke z milom in vodo ali pa si jih razkužimo z razkužilom.
- 

Masko obmerno tako, da bo vgrajena kovinska žička na zgornji strani. Pri barvni maski pazimo, da je bela stran obrnjena navznoter.
- 

Ko smo zanke zataknili za ušesa, vgrajeno kovinsko žico pritisnemo ob nos tako, da se maska tesno prilaga obrazu.
- 

Masko držimo na nosu, nato pa spodnji del maske potegnemo čez brado.
- 

Masko smo pravilno namestili na obraz.
- Maska je namenjena ENKRATNI uporabi. ZAMENJATI jo je potrebno po DVEH URAH oziroma POGOSTEJE, če je VLAŽNA.

Ko je nameščena, mora pokrivati USTA, NOS in BRADO.

PRAVILNA ODSTRANITEV ZAŠČITNE MASKE

- 

Najprej si dobro umijemo roke z milom in vodo ali pa si jih razkužimo z razkužilom.
- 

Pazimo, da masko primemo samo za ušesne zanke, saj se sicer lahko okužimo.
- 

Masko vstavimo v plastično vrečko, ki jo zavozlamo oz. zapremo z elastiko in jo na varnem mestu hranimo 72 ur.
- 

Vrečko z masko po pretečenih 72 urah, odvržemo v koš z odpadki.
- 

Ponovno si umijemo oziroma razkužimo roke z razkužilom.
- 

Masko smo varno odstranili z obraza.

Vlada Republike Slovenije 

NASVETI ZA UMIVANJE ROK

Nasveti za umivanje rok

— Novi koronavirus SARS-CoV-2 —

0



Pred umivanjem vedno odstranimo ves nakit. Roke najprej zmočimo pod tekočo vodo.

1



Roki namilimo.

2



Milimo dlan ob dlan.

3



Z desno dlanjo milimo hrbtišče leve roke in obratno.

4



S prsti ene roke milimo med prsti druge roke.

5



S sklenjenimi rokami milimo z dlanjo proti dlani. Roki zamenjamo in ponovimo.

6



Z dlanjo krožno milimo stegnen palec druge roke, roki zamenjamo in ponovimo.

7



Konice prstov ene roke namilimo s krožnimi gibi v obe smeri po dlani druge roke. Roki zamenjamo in ponovimo.

8



Roke temeljito speremo pod tekočo vodo.

9



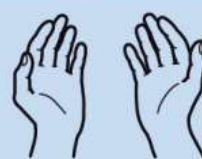
Roke dobro osušimo s papirnato brisačo.

10



Pipo zapremo s kolencom ali papirnato brisačo.

11



Roki milimo vsaj 1 minuto.

Več informacij na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: www.nijz.si.

NAVODILA IN PRIPOROČILA ZA VARNO VADBO V ŠUS EUROFITNESSU

Navodila in priporočila so namenjena strankam in osebju, ki se udeležujejo aktivnosti v organizaciji ŠUS Eurofitnessa. 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 **higijene 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 bo omogočen le zdravim članom športnega centra ŠUS Eurofitness.
2. Vstopajte posamezno in ves čas držite varnostno razdaljo, zaščitne maske ni obvezna je pa priporočljiva.
3. Ob vstopu, si najprej razkužite roke, potem pa se po prejetih navodilih s strani odgovorne ter izpolnite vpšrašalnik o vašem zdravstvenem stanju. Nato pa vstopite s svojo zapestnico. Zapestnic nam ni dovoljeno izposojati, za vstop potrebuje vsaka stranka svojo.
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. Vsi prostori bodo omejeni glede na velikost in sicer za vsako stranko bo na voljo vsaj 4 m² prostora. Dovoljeno število oseb v večnamenski dvorani je 50, v fitnes dvorani s kardio napravami in trenažerji 22 ter v dvorani s prostimi utežmi 12.
7. Po uporabi naprav ter rekvizitov jih za seboj razkužite s sredstvom, ki je na razpolago v vsakem prostoru.
8. V bazenu je dovoljeno plavanje dveh oseb v posamezni progi.
9. Dovoljeno število oseb v parni savni je 3, v jakuziju 2 in v infra savni 1 oseba.
10. V prostor tuš kabin ter toalet vstopajte posamezno in si po uporabi roke temeljito operite z milom in razkužite.

Ekipa ŠUS Eurofitness

ŠUS Evrofitnes d.o.o.
Vodnikova 155
1000 Ljubljana

**INTERNA NAVODILA IN SEZNANITEV ZAPOSLENIH Z UKREPI IN ZAHTEVAMI
VARNEGA DELA V ČASU KORONAVIRUSA**

IME IN PRIIMEK	FUNKCIJA/DELOVNO MESTO	DATUM	PODPIS

IME IZVAJALCA (direktor/vodja): _____

datum: _____

podpis: _____

PRILOGA 2: SOGLASJE OSEBE K OBVEZNOSTI PRIJAVLJANJA BOLEZENSKEGA STANJA

SOGLASJE OSEBE K OBVEZNOSTI PRIJAVLJANJA BOLEZENSKEGA STANJA

(Vir: Uradni list Republike Slovenije, št. 82/21. 8. 2003, stran 12224)

Podpisani (IME IN PRIIMEK) _____ soglašam, da bom takoj obvestil/a delodajalca ter, če bo potrebno, opravil/a zdravstvene preglede in/ali prenehal/a delo ob teh zdravstvenih težavah:

1. v vsakem primeru: –bruhanja, –driske, –gnojnih sprememb na koži (ognojki, gnojne rane, turi itd.), –izcedka iz ušes, nosu;
2. vsakokrat po preboleli nalezljivi bolezni, pred vrnitvijo na delo;
3. ob driski in/ali bruhanju v družini;
4. po vrnitvi na delo, daljši odsotnosti, če sem v tem času prebolel/a drisko ali sem bruhal/a ali je kdor koli iz skupine ljudi, s katerimi sem bil/a v stiku, prebolel/a drisko ali je bruhal/a.

Neupoštevanje zgornje navedbe se smatra kot hujša kršitev delovne discipline. Odgovorna nadrejena oseba – vodja bo odredil/a, ali bo zaposleni dobil odgovarjajočo zaščito (masko, rokavice) in opravljal druga dela in naloge ali pa bo oproščen delovne obveznosti.

Podpis ZAPOSLENEGA: _____

Datum: _____

PRILOGA 3: INDIVIDUALNA IZJAVA O BOLEZENSKIH ZNAKIH

INDIVIDUALNA IZJAVA O BOLEZENSKIH ZNAKIH

Ime in priimek: _____

Naslov prebivališča: _____

Delovno mesto: _____

Opis bolezenskih znakov, vstavi x če jih nimaš:

Bolezniški znak:	Da	Ne	Datum pojava
bruhanje			
driska			
zlatenica			
gnojne spremembe na koži, ob nohtih, občasni ječmen, gnojne rane			
izcedek iz oči, ušes, nosu			
bivanje v tujini			
driska in/ali bruhanje v družini – zaradi koronavirusa			

Napoten na zdravniški pregled ZARADI KORONAVIRUSA da ne.

Če ste na katero koli vprašanje odgovorili z DA, prosimo, da dodatno razložite svoje težave:

Podpis ZAPOSLENEGA: _____

Datum: _____

S podpisom potrjujem, da so odgovori na vprašanja ter dodatne informacije resnični.

PRILOGA 4: VPRAŠALNIK/IZJAVA O ZDRAVSTVENEM STANJU ZA VADEČE/OBISKOVALCE CENTRA

Naziv organizacije/društva

Naslov organizacije/društva

VPRAŠALNIK O ZDRAVSTVENEM STANJU

IME IN PRIIMEK : _____

KONTAKT: _____

DATUM: _____

Prosimo vas, da zaradi zagotavljanja varne vadbe odgovorite na spodnja vprašanja.

Ali ste prehlajeni? **da ne**

Ali imate povišano telesno temperaturo? **da ne**

Ali kašljate? **da ne**

Vas boli v žrelu, grlu, mišicah? **da ne**

Ste bili v zadnjih 14. dneh v stiku s potencialno okuženimi svojci, sodelavci, sostanovalci ali z nekom,

ki je imel zgornje težave oz je možno, da bi bil okužen? **da ne**

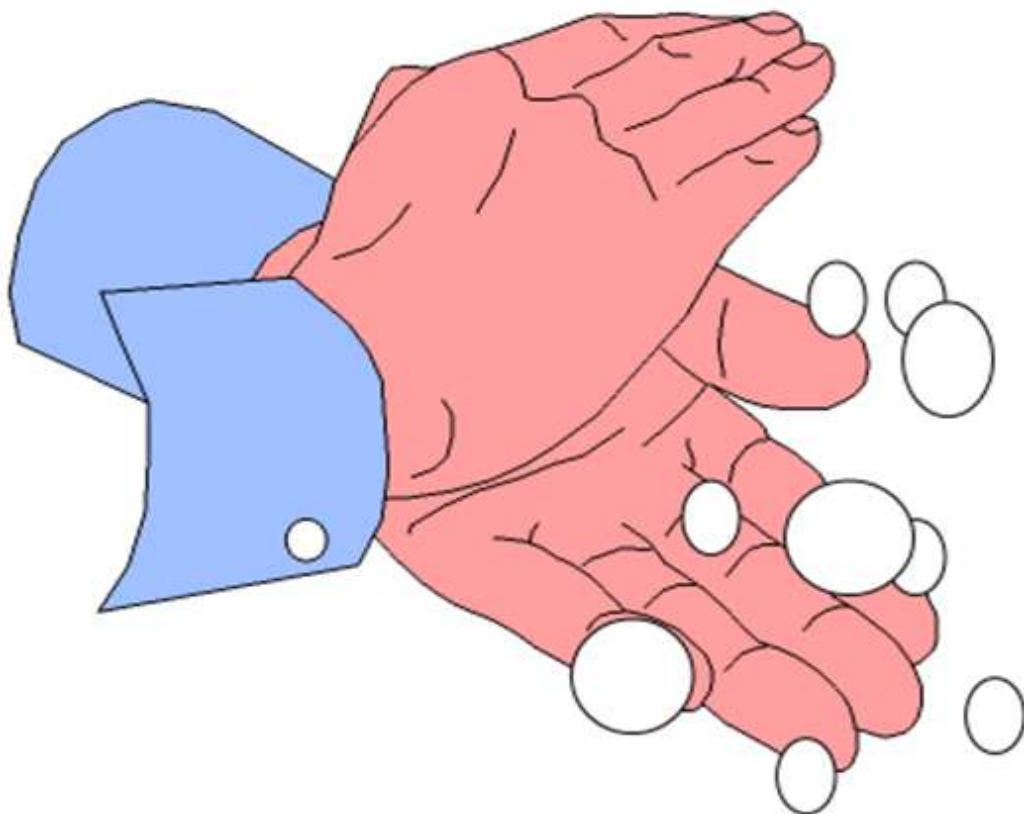
V kolikor ste na katero od zgornjih vprašanj odgovorili z da, vam žal ne moremo omogočiti vstopa v športni center, saj ste lahko okuženi in s tem ogrožate zdravje zaposlenih ter ostalih udeležencev.

S svojim podpisom zagotavljam, da so podatki resnični in da nimam zgoraj naštetih zdravstvenih težav. S podpisom tudi izjavljam, da sem seznanjen s tveganjem in da bom upošteval-a vsa navodila in ukrepe, za varno vadbo.

V kolikor se moje zdravstveno stanje spremeni, bom o tem obvestil-a osebje centra oziroma se vadbe ne bom udeležil-a.

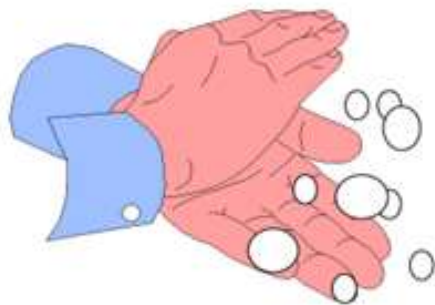
NE POZABITE!

oprati in razkužiti rok



Ne pozabite !

Oprati rok z
MILOM

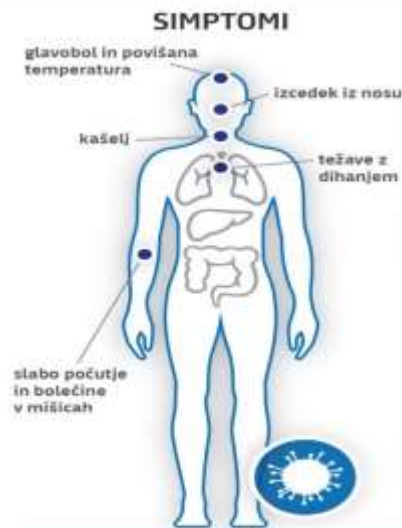


NE POZABITE !

Razkužiti rok
z razkužilom



KAJ JE KORONAVIRUS?



PRENOS VIRUSA



kapljično s kašljanjem ali kihanjem, varna razdalja vsaj 1,5 m.



s tesnejšim stikom z osebo, ki ima znake okužbe s koronavirusom

lahko tudi



ob stiku z onesnaženimi površinami

PREVENTIVA



Redno si umivajte roke z vodo in milom.



Kašljajte v rokav.



Izogibajte se zaprtih prostorov, kjer se zadržuje veliko ljudi.



Redno zračite zaprte prostore.



Glede na trenutno epidemiološko situacijo splošna uporaba zaščitnih mask ni potrebna.

POMEMBNO:

Za potrditev ali izključitev okužbe z novim koronavirusom je potrebno mikrobiološko testiranje.

RIZIČNE SKUPINE:

Najbolj so ogroženi starejši ljudje in tisti z že obstoječimi zdravstvenimi stanji (kot je sladkorna bolezen, bolezn srca itd.).

KAKO RAVNAM OB ZNAKIH OKUŽBE S KORONAVIRUSOM



1. Če pri sebi opazite simptome, ostanite doma, izogibajte se stikom z drugimi ljudmi.



2. Po telefonu se posvetujte s svojim izbranim osebnim zdravnikom ali dežurno ambulanto, kjer boste prejeli nadaljnja navodila.



3. Če bo zdravnik presodil, da je potrebno, vas bo napotil na testiranje v najbližjo zdravstveno ustanovo, ki je vstopna točka za odvzem brisa.



4. Do te zdravstvene ustanove se peljite z osebnim avtomobilom in ne z javnim prevozom (vlak, avtobus, taksi). Kašljajte v rokav ali rokav. Pred odhodom od doma si umijte roke z vodo in milom.



5. Zdravnik, ki vam bo vzel bris, bo glede na vaše zdravstveno stanje ocenil, kje boste počakali na rezultate testa.



6. Po prejemu rezultata vas bo zdravnik obvestil o nadaljnjih ukrepih.



KLICNI CENTER

Splošne informacije o koronavirusu na brezplačni številki:

080 1404

Razlika v simptomih

■ **Koronavirus** (od blagih do hudih znakov) ■ **Prehlad** (postopen razvoj simptomov) ■ **Gripa** (nersaden nastop simptomov)

 <p>Bolečine Včasih</p> <p>Pogosto</p> <p>Pogosto</p>	 <p>Kihanje Ne</p> <p>Pogosto</p> <p>Ne</p>	 <p>Driska Redko</p> <p>Ne</p> <p>Včasih pri otrocih</p>	 <p>Izčrpanost Včasih</p> <p>Včasih</p> <p>Pogosto</p>	 <p>Povišana temp. Pogosto</p> <p>Redko</p> <p>Pogosto</p>
 <p>Kašelj Pogosto (običajno suh)</p> <p>Blag</p> <p>Pogosto (običajno suh)</p>	 <p>Zadihanost Včasih</p> <p>Ne</p> <p>Ne</p>	 <p>Boleče grlo Včasih</p> <p>Pogosto</p> <p>Včasih</p>	 <p>Izcedek iz nosu Redko</p> <p>Pogosto</p> <p>Včasih</p>	 <p>Glavobol Včasih</p> <p>Redko</p> <p>Pogosto</p>

VEČER

Mr. Sebana zdravstvena organizacija, centri za nabor in preprečevanje bolezni