HZJZ
HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO
Rockefellerova 7
HR-10000 Zagreb
T: +385 1 4863 222
F: +385 1 4863
366 www.hzjz.hr

Zagreb, 4. lipanj 2020.

Preporuka za treninge/pripremne utakmice u zatvorenim športskim objektima

Ove se preporuke odnose na provedbu mjera prilikom športskih aktivnosti u zatvorenim športskim objektima tijekom epidemije koronavirusa (COVID-19) radi zaštite korisnika i djelatnika objekta te drugih suradnika. Primjenjuju se na sve oblike športskih dvorana za organizaciju treninga/ pripremnih utkamica.

Održavanje treninga/ pripremnih utakmica dopušta se svim športašicama i športašima u zatvorenim športskim objektima uz pridržavanje ovih preporuka i svih drugih važećih epidemioloških preporuka HZJZ-a, sve dok su na snazi posebne mjere.

1. Prostorno-organizacijski uvjeti objekta

Organizacija pripremnih utakmica. Treninzi/pripremne utakmice mogu se održavati u zatvorenim športskim objektima koji mogu udovoljiti posebnim tehničkim i sigurnosnim uvjetima za provedbu aktivnosti: treba osigurati najmanje 15 m^2 neto površine poda po osobi. Broj osoba pritom uključuje i trenere, instruktore, voditelje odnosno sve osobe koje se nalaze u prostoru za trening/ pripremnu utakmicu ili športsko-rekreativnu aktivnost.

Dezinficijens za ruke. U ulaznim prostorima svih jedinica prostora športskih objekata, pultovima za obavljanje plaćanja usluga, u radnom prostoru zaposlenika te na svakih 200 m^2 u prostoru za provedbu športskih i športsko-rekreativnih aktivnosti nužno je na raspolaganje postavljanje dozatora s dezinfekcijskim sredstvom. Dezinficijens treba biti na bazi alkohola u koncentraciji ne manjoj od 70% ili drugog sredstva s deklariranim virucidnim djelovanjem, prema uputama proizvođača, i prikladnog za korištenje na koži.

Dezinficijens za opremu. Na svakih 50 m^2 prostora potrebno je postaviti najmanje tri prenosiva dezinficijensa za opremu i rekvizite.

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

Fizička udaljenost na recepciji. Potrebno je osigurati dovoljnu udaljenost između osoblja na recepciji i korisnika te djelatnika međusobno ili ako je moguće postaviti pregrade (od pleksiglasa ili sličnog materijala koji osigurava potrebnu udaljenost). Regulira se i ograničava maksimalni broj osoba u prostoru recepcije sukladno mjerama fizičke udaljenosti od 1,5 metra odnosno 4 m^2 po osobi.

Evidencija. Za svaki trening/ pripremnu utakmicu uspostavit će se sustav vođenja evidencije prisutnih osoba radi naknadnog lakšeg epidemiološkog praćenja kontakata u slučaju pojave zaraze virusom SARS-CoV-2. Uz mjesto i datum održavanja treninga ili aktivnosti, u evidenciji se unose ime, prezime, telefonski broj te vrijeme dolaska i odlaska trenera, instruktora,

HZJZ
HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO
Rockefellerova 7
HR-10000 Zagreb
T: +385 1 4863 222
F: +385 1 4863
366 www.hzjz.hr

voditelja, športaša, korisnika, asistenta i eventualno ostalih uključenih osoba potrebnih za odvijanje aktivnosti. Evidencija će se voditi i za pojedinačne treninge s trenerom, za sve športove.

Raspored. Treninzi/ pripremne utakmice smiju biti održane samo sukladno rasporedu i s točno onim športašima, odnosno korisnicima i trenerima, instruktorima ili voditeljima te uz prisustvo potrebnog tehničkog osoblja koje je navedeno u rasporedu. Preporučuje se da se u trenažnim prostorima centara i dvorana trajanje treninga svih korisnika ograniči na najviše sat i pol ako je to moguće odnosno koliko je vremenskipotrebno da se odigra pripremna utakmica.

Plan i prioriteti. Ako za treninge/ pripremne utakmice športski objekt koristi više korisnika, prioritete će odrediti korisnik, zajedno s pravnom osobom koja upravlja športskim objektom.

Aktivnosti na otvorenom. Preporučuje se i za športove i aktivnosti koje se uobičajeno odvijaju u zatvorenim športskim objektima da se treninzi i pripremne utkamice što je više moguće održavaju na otvorenom prostoru.

2. 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, trenažni prostor, sanitarni čvorovi, svlačionice i prostori za tuširanje).

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

Klimatizacijski uređaji, uređaji za grijanje i ventilaciju. Općenita preporuka za unutarnje prostore je prozračivanje otvaranjem prozora, a manje korištenjem ventilacijskih sustava. Pri korištenju ventilacijskih sustava treba posebno pratiti stanje filtera i posvetiti pažnju održavanju pravilnog stanja brzine obnove zraka u zatvorenom prostoru. Treba provjeriti pravilno funkcioniranje opreme za ventilaciju i obnovu zraka. Preporučuje se ventilacija s povećanim postotkom vanjskog zraka koji cirkulira u sustav te način rada bez recirkulacije kako bi se poticala obnova zraka, što smanjuje koncentraciju potencijalno zaraznih čestica.

Učestalo čišćenje i dezinfekcija. Tijekom dana potrebno je što češće dezinficirati zatvorene športske objekte u kojima se provode treninzi/pripremne utakmice i druge športsko-rekreativne aktivnosti(što obuhvaća sve dijelove športskog objekta – trenažni prostor, sanitarni čvor…), a posebno nakon svakog treninga. Prostore centara u kojima se provode treninzi/ pripremne utakmice potrebno je dezinficirati što češće tijekom dana te nakon svake grupne aktivnosti u slobodnom prostoru za vježbanje.

Dezinfekcija tijekom pauze. Za vrijeme obavezne pauze od sat vremena u sredini radnog vremena, na kraju radnog vremena, kao i između grupnih treninga, potrebno je temeljito dezinficirati i što

HZJZ
HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO
Rockefellerova 7
HR-10000 Zagreb
T: +385 1 4863 222
F: +385 1 4863
366 www.hzjz.hr

češće provjetravati prostore, sukladno uputama HZJZ-a. Posebnu pozornost treba obratiti na prostore svlačionica, prostore za tuširanje te sanitarne čvorove.

Upute za pridržavanje svih općih i higijenskih mjera. Upute za čišćenje i dezinfekciju dostupne su na sljedećim poveznicama:

Čišćenje i dezinfekcija prostora bez oboljelih od COVID-19 (https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Ciscenje-i-dezinfekcija-prostorije-bez-oboljelih-od-COVID-19-2.4.2020..pdf)

Čišćenje i dezinfekcija prostora u kojima je boravila osoba pod sumnjom na zarazu COVID-19 (https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Ciscenje-i-dezinfekcija-prostora-u-kojima-je-boravila-osoba-pod-sumnjo m-COVID-19-2.4.2020..pdf)

3. Preporuke za korisnike, športaše i djelatnike objekta

Informiranost osoblja i korisnika. Prije početka rada odnosno otvaranja potrebno je educirati zaposlenike o svim mjerama koje se provode. Prije ili neposredno nakon ulaska, na vidljivom mjestu, nužno je postaviti informacije o higijenskim postupcima ili postaviti informacije sa smjernicama o pravilnom ponašanju i mjerama zaštite.

Dnevno mjerenje tjelesne temperature. Treneri, instruktori, voditelji, športaši i korisnici trebaju prije dolaska u objekt izmjeriti svoju tjelesnu temperaturu. Ako je u jutarnjim satima viša od 37,2 °C, ako se osoba osjeća bolesno ili ima bilo koje znakove bolesti (to se odnosi na sve simptome i znakove bolesti, a ne samo na bolesti dišnih putova), osoba se treba javiti svom nadređenom i ne dolaziti na posao dok se telefonski ne javi nadležnom obiteljskom liječniku, koji će odlučiti o daljnjem postupanju.

Fizička udaljenost. Tijekom treninga/pripremne utakmice u zatvorenom prostoru preporučuje se da se drži udaljenost od 2 metra, kao nužnu fizičku udaljenost. Za treninge i pripremne utakmice u športovima gdje nije moguće održavati fizičku udaljenost između trenera, instruktora, voditelja i športaša odnosno korisnika, preporučuje se da trening ili aktivnost odrade uvijek iste osobe. U dijelovima vježbališta zatvorenih prostora gdje se obavlja intenzivni aerobni trening (npr. na kardio-trenažerima) preporučuje se udaljenost od 4 metra (primjerice puštanjem u rad svake treće trake za trčanje u nizu ili razmještanja bicikala, stepera i slično) ili da se intenzitet treninga zadrži na umjerenoj razini.

Maske za lice. Zaposlenicima se preporučuje korištenje medicinskih maski ili maski za lice tijekom boravka u zatvorenim prostorima, osim u slučajevima kada to onemogućava obavljanje djelatnosti.

Upute za pravilno korištenje maski za lice
(https://www.hzjz.hr/w p-content/uploads/2020/03/Maske-za-lice-1.pdf)

Navlake za obuću. Preporučuje se korištenje najlonskih ili medicinskih navlaka za obuću u objektima u kojima se na putu do svlačionice prolazi kroz prostor za vježbanje. Osim navlaka, moguće je i postavljanje specijalizirane dezinfekcijske podloge za obuću.

HZJZ
HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO
Rockefellerova 7
HR-10000 Zagreb
T: +385 1 4863 222
F: +385 1 4863
366 www.hzjz.hr

Zdravstveni djelatnici. U slučaj u potrebe za prisustvom zdravstvenog djelatnika tijekom aktivnosti, on je pri bliskom kontaktu dužan koristiti odgovarajuću zaštitnu opremu, odnosno medicinsku masku kombiniranu s vizirom.

Dezinfekcija i higijena opreme. Nakon korištenja rekvizita, sprava za vježbanje i ostale opreme potrebne za trening/pripremnu utakmicu, 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 zauzima 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 športašu ili korisniku preporučuje 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 za otpatke s dvostrukom vrećicom i odgovarajućim poklopcem.

Zadržavanje u prostorima. Nakon treninga/pripremne utakmice športaši se ne zadržavaju 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.

Primanje suradnih djelatnika. Dolazak drugih osoba (npr. majstora, kurira , dostavljača) treba organizirati na način da se prije dolaska te osobe telefonski najave. Tada se provjerava ima li osoba simptome COVID-19 (povišenu tjelesnu temperaturu, kašalj, otežano disanje/kratak dah, grlobolja, poremećaj osjeta njuha i okusa) i je li bila u kontaktu s oboljelima.

4. Ostale uslužne jedinice

Prostori za konzumaciju hrane i pića. Konzumacija hrane i pića u za to predviđen im dijelovima objekta provodi se prema **preporukama HZJZ-a za rad ugostiteljskih objekata.** (https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/koronavirus-najnovije-preporuke/)

Kozmetičke usluge. Detaljne upute dostupne su **ovdje**. (https://www.hzjz.hr/wp-conten t/uploads/2020/03/Kozmeticari-finalno.pdf)

Maserske usluge. Detaljne upute dostupne su **ovdje**. (https://www.hzjz.hr/wp-conten t/uploads/2020/03/Fizioterapeuti-i-maseri.pdf)

Wellness i saune. Potrebno je ograničiti broj osoba, posebice u zatvorenim objektima (npr. wellness), u skladu s raspoloživim prostorom. Preporučuje se da se izvan funkcije stave sve vlažne saune. Za razliku o njih, suhe saune, primjerice finska sauna, mogu nastaviti s rad om.