

VARNOSTNI UKREPI ZA IZVAJANJE VADB V NOTRANJIH PROSTORIH

Ker so še vedno v veljavi varnostne omejitve za preprečevanje virusa Covid-19, vas prosimo, da **upoštevate varnostna priporočila**.

Uporaba zaščitne maske: Obvezna je uporaba zaščitne maske ob prihodu in v garderobi. Vadeči prav tako vstopi v vadbeni prostor z zaščitno masko, se postavi na svoje mesto, ki je vsaj 2 metra stran od ostalih udeležencev vadbe. Zaščitno masko lahko za čas vadbe sname dol. Ko se vadba zaključi, jo ponovno nadene in zapusti vadbeni prostor

Poleg obvezne zaščitne maske s seboj imejte svojo blazino (v kolikor je nimate, nam javite in vam bomo posodili našo), priporočljivo pa je s seboj imeti tudi:

- brisačo
- platenko s pijačo
- športno opremo
- dobro voljo :)

Posebna priporočila za izvajanje organizirane vadbe med epidemijo COVID-19

Prosimo vas, da upoštevate priporočila, ki sicer veljajo za zmanjšanje prenosa povzročiteljev nalezljivih bolezni:

- ne hodite na vadbe, če imate znake akutne okužbe dihal (npr. izcedek iz nosu, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah...),
- ne hodite na vadbe, če živite z osebo s potrjeno boleznijo COVID-19, ali vam je bila zaradi tesnega stika z bolnikom s COVID-19 (doma ali druge) odrejena karantena,
- skrbite za ustrezno in redno higieno rok ter higieno kašlja;
- izogibajte se osebam, ki kažejo znake okužbe dihal,
- na vadbo prihajajte čim bolj opremljeni oz. pripravljeni, tako da se preoblačenje, obuvanje, itd. opravi čim hitreje,
- ob vstopu na vadbeni prostor si razkužite roke,
- ohranjajte medsebojno razdaljo najmanj 2 metrov tudi v primeru vadbe v paru ali skupini. Neposredni telesni stik med udeleženci ni dovoljen (izjema so člani skupnega gospodinjstva),
- po končani vadbi vsak udeleženeec odnese s športne površine in objekta vse osebne stvari in odpadno embalažo,
- čimprej zapustite vadbeni prostor in se tam ne zadržujejo.

Ekipa FTH Reven