

VODNIK HIGIENSKIH UKREPOV IN SMERNIC OB PONOVNEM ODPRTJU LESPORT CENTRA

1. **Poletni delovni čas, urniki programov in splošna priporočila** so objavljeni na spletni strani lesport.si in dostopni/ izobešeni v vadbenem centru.
2. **Vzdržujemo zadostno medosebno razdaljo:** v mirovanju vsaj 1,5 oz. 2 m, v gibanju večjo.
3. Število vadečih v fitnessu je omejeno na **20 oseb**, v funkcionalni dvorani na **12 oseb**. V primeru zapolnjenih kapacitet, vas bomo obvestili ob prihodu v center in vas prosili počakati, da se vadbena mesto v centru sprost.
4. Za vsako skupinsko vodeno vadbo smo določili **maksimalno število vadečih**. Obvezna je prijava na vadbo preko aplikacije Studionaut.
5. V prostore centra **prihajajte na vadbo pravočasno** in se po nepotrebnem ne zadržujte v garderobah. Na vadbo lahko počakate v Lesport baru, kjer uporaba zaščitne maske ni potrebna.
6. V vednost. V centru deluje **24/7 mehansko prezračevanje**. Prezračevalne in klimatske naprave so nastavljene tako, da se zrak izmenja le s svežim zunanjim zrakom, brez recirkulacije zraka.
7. **Ob vstopu v center razkužite roke**. Razkužila se nahajajo v vsakem nadstropju.
8. **Zaščitno masko** je priporočljivo uporabljati pri vstopu v center in izstopu iz njega, v garderobah, na hodnikih, recepciji in toaletah.
9. Ob prvem obisku Lesport centra je na recepciji potrebno izpolniti in podpisati **vprašalnik za preverjanje zdravstvenega stanja in seznanjenosti s higienskimi ukrepi**.
10. Priporočamo vam, da v center prihajate **že oblečeni v športna oblačila**.
11. Upoštevajte dejstvo, da bo **uporaba tušev in garderob omejena**. Točna navodila so izobešena na vratih garderob.
12. **Zunanja obuvala in oblačila** shranjujete v garderobne omarice, ki jih **pred in po uporabi razkužite** z zato namenjenim razpršilnikom. V uporabi so tudi garderobne omarice ob vstopu v fitness na levi strani.
13. **Pred in po vadbi roke razkužite**.
14. **Uporaba brisače med vadbo je obvezna**. Udeleženci brez lastne brisače ne bodo mogli pristopiti k skupinski vadbi ali vaditi v fitnessu/ funkcionalni dvorani. Priporočljiva je uporaba dveh brisač (za brisanje potu in za preprečevanje stika kože z ostalimi površinami).
15. Priporočamo, da s seboj prinesite in **med vadbo uporabljate svoje športne pripomočke** - blazine, elastike ali druge pripomočke za vadbo.
16. Vedno vzdržujte **varno razdaljo vsaj 2 metra** od drugih vadečih. Strpno počakajte na sprostitev in razkuževanje fitness naprav, ki so bile v uporabi pred vami.
17. Po vsaki **uporabi trenažerja** ali drugih pripomočkov le te obvezno **razkužite**. Pred uporabo pa je razkuževanje priporočljivo.

18. **Pri uporabi sanitarij** bodite na varni razdalji, počakajte, da se ustrezno območje sprost. Tudi tukaj velja razdalja 1,5 metra. Sledite pravilnemu **postopku umivanja in razkuževanja rok**.
19. V **Lesport baru** se lahko odpočijete in okrepčate ob upoštevanju varne razdalje 1,5m in rednem razkuževanju rok.
20. **Preden zapustite center**, ponovno uporabite sredstvo za **razkuževanje rok in ne puščajte predmetov ali smeti** po garderobah ali drugod po centru.

Splošna priporočila (NIJZ)

Za preprečevanje okužb z novim koronavirusom SARS-CoV-2 je tako kot pri drugih povzročiteljih nalezljivih boleznih, ki povzročajo okužbe dihal, treba upoštevati splošna priporočila:

- **Pogosto si umivamo roke z milom in vodo**, v primeru, da v bližini ni umivalnika za roke, le-te razkužimo.
- **Upoštevamo higieno kihanja in kašlja**. Preden zakašljamo ali kihnemo, si usta in nos pokrijemo z robcem ali z zgornjim delom rokava. Robec nato odvržemo v koš za odpadke in obvezno umijemo ali razkužimo roke.
- **Bodite pozorni**, da se z rokami ne dotikate obraza, predvsem predela oči, nosu in ust.
- V primeru bolezenskih znakov (oteženo dihanje, kašljanje, povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah,...) prosimo, da **ostanete doma**.
- Če živite z osebo s potrjenim COVID-19 ali z odrejeno karanteno, **ne prihajate v center**.
- V primeru, da začutite začetne znake okužbe dihal, **takoj prenehajte z aktivnostjo**, si nadenite masko in zapustite prostor.
- **Več:** Preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2:
<https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>.
 - Kaj lahko storim, da preprečim širjenje novega koronavirusa:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/plakat_navodila_preprecitev-sirjenja.pdf
 - Umivanje rok:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-rok_zdravstveni-delavci.pdf
 - Higiena kašlja:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-kašlja_0.pdf
 - Pravilna namestitvev maske:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2_lektorirano.pdf.

Zaradi intenzivne fizične aktivnosti, hitrega gibanja in pospešenega dihanja se sprošča večja količina kapljic iz ust in potencialno tudi novega koronavirusa, zato je tveganje za prenos okužbe v zaprtih prostorih za fitnes večje. Z doslednim upoštevanjem zgoraj navedenih priporočil je možno tveganje za prenos virusa zmanjšati, ne pa popolnoma izključiti. Odločitev o izvajanju dejavnosti fitnesa je **izključno odgovornost vsakega udeleženca**.

**Verjamemo, da se bomo držali higienskih ukrepov in
se boste z nami počutili varno.**

V primeru vprašanj ali operativnih pomanjkljivosti se obrnite na recepcijo.

Z veseljem smo vam na razpolago!

Zahvaljujemo se za potrpežljivost in razumevanje v danih okoliščinah!

SIMPLE. WE GO THE EXTRA MILE FOR YOU! ❤️

