



ЈЗУ ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВСТВО  
РЕПУБЛИКЕ СРПСКЕ

## Упутство за одржавање тренинга и спортско – рекреативних активности у спортским објектима

Ове се препоруке односе на провођење мјера приликом спортско-рекреативних активности за све спортске објекте, који су отворени током епидемије коронавируса (COVID -19), ради заштите корисника услуга и запослених у спортским објектима.

Приликом одржавајња тренинга и спортско-рекреативних активности потребно је придржавати се сљедећих препорука:

- Просторије спортског објекта, са свом пратећом опремом, прије почетка рада/отварања треба темељно очистити и дезинфиковати.
- Прије почетка рада/отварања просторија упознати све запослене о свим мјерама које морају да се проводе.
- Прије или непосредно након уласка, на видљивом мјесту, неопходно је поставити информацију о хигијенским мјерама или поставити информацију са смјерницама о правилном понашању и мјерама заштите
- Осигурати надзор над здравственим стањем запослених. Запослени треба свакодневно прије доласка на посао да мјере температуру. У случају повишене температуре или појаве других симптома заразне болести (као кашаљ, бол у грлу, отежано дисање, малаксалост, бол у мишићима, пролив, повраћање...), било с повишеном температуром било без ње, није дозвољено да долазе на посао. Савјетује се да се телефоном контактира доктор породичне медицине како би се предузеле адекватне мјере.
- Препоручује се да се температура мјери приликом уласка у спортски објекат бесконтактним топлотомјером, особе које имају повишену температуру враћају се кући.
- За кориснике спортских објеката (особе које долазе на тренинг) такође није дозвољен долазак у случају да имају било какве симптоме заразне болести (повишена температура, кашаљ, бол у грлу, отежано дисање, кијавица, малаксалост, пролив или повраћање...).
- Ограничити број особа које истовремено бораве на тренингу тако да на 10 m<sup>2</sup> може да буде једна особа.
- Просторно-организационе услове у објекту, организацију тренинга, те спортско-рекреативне активности у спортским објектима, као и то да ли су осигурани сви хигијенски и безбједносни услови, прописани важећим препорукама намијењених током трајања противепидемских мјера, контролишу надлежне и одговорне правне особе која управљају појединим спортским објектом.
- Дезинфекциона средства (на бази алкохола у концентрацији не мањој од 70 % или друга средства прикладна за коришћење на кожи према упутству произвођача) неопходно је поставити у спортским објектима у свим улазним просторијама, на пулту за обављање плаћања услуга, излазу из тоалета, радном простору запослених, те у простору за провођење спортских и спортско – рекреативних активности. У спортским дворанама, у просторима гдје се реализују спортске и спортско – рекреативне активности препоручује се обезбједити најмање три мјеста за дезинфекцију руку, а на отвореним спортским теренима најмање шест мјеста за дезинфекцију руку.
- Обавезна је дезинфекција руку на улазу за све особе које улазе у објекат, такође на улазу/излазу у тоалет.
- Препоручује се да се ставе видљиве ознаке за обавезу дезинфекције руку, држања физичке дистанце и ношења маски.
- Физичку удаљеност на рецепцији треба организовати тако да се осигура довољна дистанца између особља на рецепцији и корисника, те између запослених или ако је могуће поставити преграде (од плексигласа или сличног материјала који осигурава потребну дистанцу). Организује се рад при чему се ограничава максималан број особа у простору рецепције, у складу са мјерама физичке удаљености од 2 метра.
- Евиденција о присутним особама мора да се води за сваки тренинг и организовану спортско-рекреативну активност (подаци о тренеру, инструктору, вођи, спортисти, кориснику, асистенту и евентуално осталим укљученим особама потребним за одвијање активности, те о локацији провођења активности) ради накнадног лакшег епидемиолошког праћења контаката у случају појаве заразе вирусом COVID-19.

Евиденција се мора водити и за појединачне тренинге с тренером, за све врсте спортова. Евиденција мора да садржи име и презиме, телефонски број, те вријеме доласка и одласка на тренинг.

- Све унутрашње просторије потребно је учестало прозрачивати. Коришћење клима уређаја и гријање у затвореним просторијама се не препоручује.
- Препоруке за чишћење и дезинфекцију односе се на све просторе објекта (улазни простор, рецепција, санитарни чворови, свлачионице и простори за туширање). Радне површине које се често додирују, потребно је учестало чистити и дезинфиковати, а све према упутству Института за јавно здравство Републике Српске ([Упутство за провођење чишћења и дезинфекције површина и простора у објектима](#)).
- Затворене просторије спортских објеката потребно је за вријеме обавезне паузе од сат времена, у средини радног времена, те на крају радног времена темељно дезинфиковати у складу са упутствима Института за јавно здравство Републике Српске и што је могуће чешће провјетравати. Водити евиденцију о свакој дезинфекцији.
- Избјегавати кориштење свлачионица и тушева колико год је то могуће. Ако је неопходно користити свлачионице, потребно је свести на минимум задржавање особа у њима. Улазак у свлачионице организовати на начин да у исто вријеме улази онолико особа колико има могућност да држи физичку дистанцу између себе од 2m. Прије уласка у свлачионице, поставити дозаторе са дезинфекционим средством (на бази алкохола у концентрацији не мањој од 70 %). Дезинфекцију свлачионица и тушева потребно је обавити обавезно два пута у току дана а по потреби и чешће, зависно од тога колико се ове просторије користе. Водити евиденцију о свакој дезинфекцији. Свлачионице држати отворене када нису у употреби.
- Током тренинга/спортско-рекреативних активности препоручује се држати одстојање од 2 m, као неопходне удаљености за физичку дистанцу, а у контактним и другим спортовима гдје није могуће одржавати физичку дистанцу између тренера/инструктора/вође и спортисте/корисника услуга, препоручује се да тренинг/активност одраде увијек исте особе.
- Лопте, други реквизи и остала опрема за тренинге/спортско-рекреативне активности се дезинфикују између тренинга.
- Спортисти/корисници су обавезни да носе маску кад год је то могуће, а да им не отежава дисање приликом вјежбања.
- Сваком спортисти/кориснику се препоручује да има личну, означену флашу са течношћу, као и остале потребне реквизите који морају бити означени именом корисника. Амбалажа од пића и остали отпад настао током тренинга/припремних утакмица одлаже се у зато предвиђену канту за отпад са двоструком врећицом и одговарајућим поклопцем.
- За одлагање отпада препоручује се постављање канте за отпатке са одговарајућим поклопцем у свим затвореним и отвореним дијеловима објекта.
- Након тренинга/спортско-рекреативних активности корисници/спортисти се не задржавају у просторијама дуже него што је потребно.
- Ако је могуће, организовати рад у двије смјене, на начин да између прве и друге смјене буде минимум сат времена размака, који ће се користити за чишћење и дезинфекцију површина током редовног чишћења.
- Долазак других особа (нпр. мајстора, курира, достављача) треба организовати на начин да се прије доласка те особе телефонски најаве. Тада се провјерава има ли особа симптоме COVID-19 (повишене тјелесна температура, кашаљ, отежано дисање/кратак дах, грлобоља, поремећај чула мириса и укуса) и да ли је имала контакт с обољелим особама.

Конзумирање хране и пића, у за то предвиђеним дијеловима објеката, проводи се према препорукама за рад угоститељских објеката, доступним на сајту Института за јавно здравство Републике Српске ([Упутство за постепено ублажавајуће мјера- Угоститељски објекти \(ресторани, кафићи, роштиљнице...\)](#))

### Организација такмичења

Уколико се организују такмичења, потребно је придржавати се ових препорука и свих других важећих епидемиолошких мјера дефинисаних у закључку Републичког штаба за ванредне ситуације.

Током боравка спортиста и других особа у објектима у којима се одржава такмичење потребно је примјењивати физичку дистанцу од 2m. У затвореним просторима је обавезно ношење маски. Маска се носи на начин да покрива нос, уста и браду и да добро налијеже на лице. Након такмичења спортисти се не задржавају у просторима дуже него што је то потребно.

Приликом уласка односно изласка из објекта потребно је обезбједити довољан број улаза односно излаза како се не би стварала гужва. Означити правце кретања особа који долазе у својству гледалаца у односу на улазе/излазе.

Број особа у публици треба ограничити тако да је могуће обезбједити удаљеност од најмање 2m од других особа у свим правцима, са истакнутим јасним обавјештењем о одржавању физичке дистанце. То се може постићи да особе у публици сједе у сваком другом реду и свако треће сједиште (изузев особа које су дошле из истог домаћинства или скупа, када могу сједити на сусједним сједиштима).

*Напомена: Препоруке су подложне измјенама у зависности од промјене епидемиолошке ситуације.*

28.12.2021.