

NAVODILA ZA OBISKOVANJE TRENINGOV

(povzetek priporočil NIJZ in GZS za izvajanje treningov v obdobju povečanega zdravstvenega tveganja zaradi COVID-19)

VSTOP V DVORANO

- V dvorano vstopajo le vadeči in trenerji, staršem in drugim osebam vstop v telovadnico ni dovoljen.

RAZKUŽEVANJE

- Trenerji in vadeči si morajo pri vstopu v dvorano obvezno razkužiti roke (razkužilo je na voljo pri vhodu).
- Če vadeči med treningov kašlja, kiha si mora obvezno umiti in razkužiti roke. Enako velja po obisku wc-ja.

MASKE

- Trenerji in vadeči morajo masko nositi od vstopa v dvorano do samega začetka treninga.
- Vadeči naj imajo masko tudi med preoblačenjem v garderobi.
- Med samim treningom maska ni potrebna.

GARDEROBA

- V garderobi naj se dekleta zadržujejo čim krajši čas.
- Če je možno, naj prihajajo že na do dvorane pripravljene v kar največji možni meri.
- Garderoba naj se prezračuje v največji možni meri (med treningom, ko do dekleta v telovadnici).

RAZDALJA

- Vadeči naj pazijo, da bodo vzdrževali medsebojno fizično razdaljo, kjer je to le možno.

REKVIZITI

- Dekleta, ki trenirajo skupinske vaje, pare in trojice, morajo po treningu obvezno razkužiti rekvizite.

OSTALA PREVENTIVA

- Po navodilih NIJZ moramo vadečim na vsakem treningu meriti temperaturo, kar bomo beležili v seznamih za posamezni trening in sezname hranili 30 dni.
- Starši vadečih naj se ne zadržujejo v predprostoru dvorane.
- Če se kateri od vadečih ne počuti dobro, naj ostane doma.