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, 1. ožujka 2021.

Preporuka za treninge i športsko-rekreativne aktivnosti u zatvorenim športskim objektima

Ove se preporuke odnose na provedbu mjera prilikom treninga i športsko-rekreativnih aktivnosti u zatvorenim športskim objektima tijekom epidemije koronavirusa (COVID-19) radi zaštite korisnika i djelatnika objekta te drugih suradnika. Primjenjuju se na fitness centre, rekreacijske centre i športsko-rekreacijske centre, uključujući teretane i sve vrste zatvorenih športskih objekata (dvorane, montažne objekte, streljane, kuglane i sl.) kojima nije obustavljen rad odlukama Stožera civilne zaštite Republike Hrvatske.
U zatvorenim športskim objektima kojima nije obustavljen rad dopušteno je samo održavanje treninga i športsko-rekreativnih aktivnosti koje odlukama Stožera civilne zaštite Republike Hrvatske nisu obustavljene i to 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 treninga i športsko-rekreativnih aktivnosti. Treninzi i športsko-rekreativne aktivnosti mogu se održavati u zatvorenim športskim objektima koji mogu udovoljiti posebnim tehničkim i sigurnosnim uvjetima za provedbu aktivnosti: treba osigurati najmanje 20 m^2 bruto površine po osobi. Broj osoba pritom uključuje i trenere, instruktore, voditelje odnosno sve osobe koje se nalaze u prostoru za trening ili športsko-rekreativnu aktivnost i o tome se na ulazu u objekt mora istaknuti odgovarajuća obavijest. Korisnici upotrebljavaju samo vlastiti ručnike, tuševi, svlačionice nisu u uporabi.

Dezinfekcija ruku. Na ulazima u prostore 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 imati na raspolaganju postavljene dozatore 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.

Dezinfekcija opreme. Na svakih 50 m^2 prostora potrebno je postaviti najmanje jedan prenosivi dezinficijens 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 distancu).

Evidencija. Za svaki trening i organiziranu športsko-rekreativnu aktivnost 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 odnosno športsko-rekreativne aktivnosti 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.

Plan i prioriteti. Ako za treninge i športsko-rekreativne aktivnosti 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 objektim da se treninzi i športsko-rekreativne aktivnost što je više moguće održavaju na otvorenom prostoru. U slučaju provedbe aktivnosti na otvorenome, maksimalan dopušteni broj osoba je 40, pri čemu razmak među njima mora biti najmanje 1 ,5 m. Kada god je to moguće, preporučuje se da se intenzivnije aktivnosti provode 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)

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 čistiti i dezinficirati zatvorene športske objekte u kojima se provode treninzi (što obuhvaća sve dijelove športskog objekta – trenažni prostor, sanitarni čvor…), a posebno nakon svakog treninga. Prostore centara u kojima se provode športsko-rekreativne aktivnosti, poput teretana i fitness centara, 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 fitness i druge športsko-rekreativne centre, teretane i dvorane, sukladno uputama HZJZ-a.

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-sumnjom-na-zarazu-COVID-19-5.3.2020..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 puteva), 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.

Odvijanje treninga. Trening grupnih sportova (npr. nogomet, košarka) i kontaktinih sportova (npr. borilačke vještine) se može održavati samo na način da se provode trenažne aktivnosti za koje nije potreban kontakt. Drugim riječima, boksači mogu individualno vježbati sa ili bez trenažera i sprava, ali nema sparinga; košarkaši mogu individualno vježbati tehničko-taktičke i kondicijske vježbe s ili bez lopte i rekvizita, ali ne mogu igrati utakmice u okviru treninga.

Svlačionice i tuševi. Grupiranje i dolazak u bliski kontakt sportaša u svlačionici i tuševima se mora spriječiti. To se može spriječiti na način da ne ulazi više od jedne ili dvije osobe u svlačionicu i tuševe istovremeno (red na ulazak u svlačionicu) ili još bolje, ne korištenjem svlačionice i tuševa.

Fizički razmak. Tijekom treninga ili športsko-rekreativnih aktivnosti u zatvorenom prostoru preporučuje se držati razmak od 4 metra kao nužnu fizičku distancu. Za treninge i športsko-rekreativne aktivnosti u kontaktnim i drugim športovima gdje nije moguće održavati fizičku distancu 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 razmak od 4 metra (primjerice puštanjem u rad svake treće trake za trčanje u nizu ili razmještanje 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/wp-content/uploads/2020/03/Maske-za-lice-1.pdf)

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

Dezinfekcija i higijena opreme. Nakon korištenja rekvizita, sprava za vježbanje i ostale opreme potrebne za trening i športsko-rekreativne aktivnosti, 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 ili športsko-rekreativne aktivnosti korisnici ili športaši ne zadržavaju se u prostorima dulje nego što je potrebno.

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

Kozmetičke usluge. Detaljne upute dostupne su **ovdje**.
(https://www.hok.hr/sites/default/files/article-docs/2020-05/Kozmeticari_.pdf)

Maserske usluge. Detaljne upute dostupne su **ovdje**. (https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Fizioterapeuti-i-maseri-30-04-2020.pdf?fbclid=IwAR1NXZ0z5ET0Qumyi49s7kmv5tG-SvcbHGFTHUjpFx5q6plHzKR34oKQrP8)

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