

## Pokračovanie prezenčných tréningov v Centre pohybovej aktivity

Aktualizácia od 01. 09. 2020

Keďže riziko vírusové ochorenia COVID–19 stále pretrváva, je pri prezenčných tréningoch **nevyhnutné dodržiavať preventívne hygienické a epidemiologické opatrenia**, podľa platných nariadení

<https://korona.gov.sk/platne-hygienicke-opatrenia/>

**Je dôležité, aby každý tréner dohliadal na dodržiavanie aktualizovaných opatrení.**

1. **Nosenie masky / rúška**, s prekrytím úst a nosa
2. **Dodržiavanie odstupov 2 m** (medzi cvičiacimi navzájom ako aj medzi cvičiacimi a trénerom)
3. **Dezinfekcia rúk**
4. **Dezinfekcia pomôcok a kľúčiek na dverách** (počas 15 min prestávky po tréningu)
5. **Vetranie** (počas cvičenia a počas 15 min prestávky po cvičení)

**Pri pokračovaní tréningov v interiéri ja potrebné dodržiavať tieto opatrenia:**

- **tréner** (zodpovedný zamestnanec CPA) **je zdravý/zdravá**, bez príznakov akútneho ochorenia, s normálnou telesnou teplotou (menej ako 37 °C)
- tréningy prebiehajú podľa aktuálneho harmonogramu, vo vopred stanovenom termíne, každý cvičiaci bude e-mailom vopred jednorazovo informovaný o podmienkach / priebehu tréningov
- **tréningu sa môžete zúčastniť, len keď ste zdravý / zdravá**, bez príznakov akútneho ochorenia
- tréner pred každým tréningom zmeria telesnú teplotu cvičiacich bezkontaktným teplomerom (tréning môžu absolvovať len ľudia s teplotou nižšou ako 37 °C)
- **povrchy kľúčiek na v rámci CPA** (šatne a telocvičňa) **ako aj použitého náradia / pomôcok** sa budú pred a po každom použití **dezinfikovať** (zabezpečí tréner v rámci svojho tréningu)
- na jeden tréning je 4 – 5 cvičiacich, **rozostupy počas tréningu sú minimálne 2 metre**
- tréner aj cvičiace osoby majú počas tréningu v interiéri na tvári **ochranné rúško**
- počas/po tréningu je zabezpečené **adekvátne vetranie** a filtrovanie vzduchu certifikovanou čističkou vzduchu (s Hepa filtrom)
- medzi tréningami je minimálne 15 min prestávka (vetranie a dezinfekcie kľúčiek a náradia)

Dezinfekcia na ruky aj na povrchy / náradie / podrážky je k dispozícii v CPA. **Denné** upratávanie priestorov CPA zabezpečuje upratovačka (zodpovedný pán Kornel Dobročka).

**Cieľom** opatrení je minimalizovať riziko prenosu SARS-CoV-2 a zvýšiť pocit bezpečia u trénerov a cvičiacich.

Doc. MUDr. Barbara Ukropcová, PhD.

## **Pokračovanie prezenčných tréningov:**

Aktualizácia od 01. 09. 2020

Keďže riziko vírusové ochorenia COVID–19 stále pretrváva, je pri prezenčných tréningoch **nevyhnutné dodržiavať preventívne hygienické a epidemiologické opatrenia**, podľa platných nariadení <https://korona.gov.sk/platne-hygienicke-opatrenia/>

1. **nosenie masky / rúška**, s prekrytím nosa a úst
2. **dodržiavanie odstupu** minimálne 2 metre
3. **dezinfekcia rúk** (zabezpečené pri vstupe do Centra)
4. **dezinfekcia použitých pomôcok**
5. **vetranie**
6. **tréner aj cvičiaci sú zdraví, bez príznakov akútneho ochorenia**

Vďaka týmto opatreniam môžeme zabrániť šíreniu ochorenia COVID-19, ale aj šíreniu mnohých ďalších infekčných ochorení, vrátane chrípky, ktorej sezóna sa blíži. Dostatočný odstup od cudzích ľudí, dezinfekcia rúk a respiračnú hygienu je dôležité dodržiavať aj v exteriéri, nielen v interiéroch. Dôležité je vyhýbať sa miestam s vyššou koncentráciou ľudí, ak je to možné.

### **Rúško treba mať správne nasadené na tvári:**

- má priliehať k tvári
- má zakrývať ústa a nos
- je potrebné ho meniť za nové: ak je poškodené, vlhké, špinavé.

Jednorazové rúško nie je na opätovné používanie. Textilné rúška je nevyhnutné pravidelne prať (> 60 °C).

Do telocvične je potrebné sa prezuť – prosím nepoužívajte vonkajšiu obuv.

K dispozícii je dezinfekcia na podrážky / povrchy, ktorú je vhodné použiť.

Opatrenia majú jediný cieľ – chrániť zdravie.  
Ďakujeme za ich rešpektovanie.

Doc. MUDr. Barbara Ukropcová, PhD.