

Prevádzka Centra pohybovej aktivity BMC SAV

Platné od 30. 11. 2020, do odvolania

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/>

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

Indoor tréningy (cvičenie v interiéri):

- **tréner** (zodpovedný zamestnanec CPA) **je zdravý/zdravá**, bez príznakov akútneho ochorenia, s normálnou telesnou teplotou (menej ako 37 °C)
- tréneri aj cvičiaci podpíšu jednorazovo (na začiatku tréningového cyklu) **vyhlásenie o neinfekčnosti** (k dispozícii v CPA); o prípadných zmenách budú cvičiaci hneď informovať trénerov, a tréneri vedenie CPA
- tréningy prebiehajú podľa aktuálneho harmonogramu, vo vopred stanovenom termíne
- každý cvičiaci bude e-mailom vopred jednorazovo podrobne informovaný o podmienkach / priebehu tréningov (tréningu sa môžete zúčastniť, len keď ste zdravý / zdravá, bez príznakov akútneho ochorenia a bez zvýšenia telesnej teploty, je potrebné mať na tvári masku, nedotýkať sa rukami tváre)
- tréner pred každým tréningom **zmeria telesnú teplotu** cvičiacich bezkontaktným teplomerom (tréning môžu absolvovať len ľudia s teplotou nižšou ako 37 °C)
- **povrchy kľučiek v rámci CPA** (šatne a telocvičňa), **ako aj použitého náradia / pomôcok** sa budú pred a po každom použití **dezinfikovať** (zabezpečí každý tréner v rámci svojho tréningu)
- na jeden tréning je maximálne 4 – 5 cvičiacich, **rozostupy počas tréningu sú minimálne 2 metre**
- tréner aj cvičiace osoby majú počas tréningu v interiéri na tvári **ochranné rúško**
- počas tréningu je zabezpečené **adekvátne vetranie telocvične / CPA** a **filtrovanie vzduchu certifikovanou čističkou vzduchu** (s Hepa filtrom)
- medzi tréningami bude minimálne 15 minútová prestávka, na vyvetranie a zabezpečenie dezinfekcie kľučiek a použitého náradia

Dezinfekcia (i) na ruky aj na (ii) povrchy je k dispozícii v CPA alebo u Mgr. Renáty Kučerovej.

Denné upratávanie priestorov CPA (utieranie podlahy a vynášanie odpadového koša) zabezpečuje upratovačka (zodpovedný pán Kornel Dobročka).

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

Prevádzka Centra pohybovej aktivity BMC SAV

Platné od 7. 9. 2020, do odvolania

Keďže riziko vírusové ochorenia COVID–19 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 kľúčiek a použitých pomôcok**
5. **vetranie počas tréningu a po tréningu**
6. **tréner aj cvičiaci sú zdraví, bez príznakov akútneho ochorenia**
7. **po prekonaní akútneho respiračného ochorenia je potrebné preukázať sa negatívnym testom na SARS-CoV-2**

Vďaka týmto opatreniam môžeme zabrániť šíreniu ochorenia COVID-19, ale aj šíreniu ďalších infekčných ochorení, vrátane chrípky, ktorej sezóna sa blíži. Dezinfekciu / umývanie 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).

Odporúčania majú cieľ jediný – chrániť naše zdravie.

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

K dispozícii je dezinfekcia na podrážky / povrchy.