

# Prevádzka Centra pohybovej aktivity BMC SAV

v súlade s platnými nariadeniami Vlády SR

od 26.4.2021, platí do odvolania

Vzhľadom na aktuálne opatrenia v súvislosti s rizikom nákazy novým koronavírusom (<https://korona.gov.sk/> aktualizácia 30. marca 2021) a na nariadenia Ministerstva zdravotníctva SR [www.health.gov.sk](http://www.health.gov.sk) sa obnovujú prezenčné tréningy v Centre pohybovej aktivity Biomedicínskeho centra SAV (ďalej CPA).

Podmienky prezenčných tréningov v CPA BMC SAV:

## Tréningy v interiéri a v exteriéri:

- **tréner** (zodpovedný zamestnanec CPA) **je zdravý/zdravá**, bez príznakov akútneho ochorenia, s normálnou telesnou teplotou (menej ako 37°C). Telesná teplota personálu sa každý deň pred začiatkom tréningu meria bezkontaktným teplomerom.
- **tréner**, ktorý vedie tréningy v interiéri, **je minimálne dva týždne po zaočkovaní druhou dávkou niektorej zo schválených vakcín proti SARS-CoV-2** (Pfizer/BioNTech, Astra-Zeneca, Moderna, Johnson & Johnson). Tréner, ktorý vedie tréningy v exteriéri, je minimálne po očkovaní prvou dávkou niektorej zo schválených vakcín (uvedené vyššie).
- **tréneri aj cvičiaci** podpíšu jednorázovo (na začiatku tréningového cyklu) **vyhlásenie o neinfekčnosti** (k dispozícii v CPA); o prípadných zmenách budú cvičiaci hneď informovať trénerov, a tréneri vedenie CPA; Zaočkovaní pacienti sa preukážu potvrdením o prvom alebo druhom očkovaní jednou zo schválených vakcín.
- cvičiaci aj tréneri, ktorí nie sú 2 týždne po zaočkovaní druhou dávkou schválenej vakcíny, sa 1x týždenne preukážu negatívnym výsledkom RT-PCR testu na koronavírus SARS-CoV-2 nie starším ako 72 hodín alebo negatívnym výsledkom antigénového testu na ochorenie COVID-19 nie starším ako 24 hodín alebo potvrdením o prekonaní ochorenia COVID-19 (pred nie viac ako tromi mesiacmi)
- tréningy prebiehajú podľa aktuálneho harmonogramu, ktorý je k dispozícii na <http://www.biomedcentrum.sav.sk/centrum-pohybovej-aktivity/>, vo vopred stanovenom termíne
- prezenčné tréningy v interiéri môžu absolvovať len cvičiaci, ktorí sú **minimálne dva týždne po zaočkovaní druhou dávkou niektorej zo schválených vakcín proti SARS-CoV-2** (Pfizer/BioNTech, Astra-Zeneca, Moderna, Johnson & Johnson)
- prezenčné tréningy v exteriéri môžu absolvovať aj zatiaľ nezaočkovaní pacienti, pri dodržaní ostatných opatrení (dodržiavanie rozstupov, nosenie rúšok, s riadnym prekrytím horných dýchacích ciest - nos a ústa - pomocou respirátora FFP2, KN95 alebo N95 (bez výdychového ventilu), dezinfekcia rúk, nedotýkať sa rukami tváre).
- každý cvičiaci bude e-mailom vopred jednorázovo podrobne informovaný o podmienkach / priebehu tréningov (tréningu sa môžete zúčastniť, len keď ste zaočkovaný proti SARS-CoV-2, 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 **pčas tréningu v interiéri dýchacie cesty prekryté respirátorom** (špecifikované vyššie), pokiaľ to intenzita tréningu umožňuje
- počas tréningu je zabezpečené **adekvátne vetranie telocvične / CPA, filtrovanie vzduchu certifikovanou čističkou vzduchu** (s Hepa filtrom) a zvlhčovanie vzduchu
- 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 dr. Lucie Slobodovej.

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 vytvoriť bezpečné prostredie a podmienky na pravidelný tréning.

## Prevádzka Centra pohybovej aktivity BMC SAV

Platné od 26.4. 2021, do odvolania

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

1. **prekrytie horných dýchacích ciest (nos a ústa) pomocou respirátora FFP2, KN95 alebo N95 (bez výdychového ventilu)**
2. **dodržiavanie odstupu** minimálne 2 metre
3. **dezinfekcia rúk** (zabezpečené pri vstupe do CPA)
4. **dezinfekcia kľučiek a použitých pomôcok**
5. **vetranie, čistička a zvlhčovač vzduchu počas tréningu a po tréningu**
6. **tréner aj cvičiaci sú zdraví, bez príznakov akútneho ochorenia, s negatívnym RT-PCR alebo antigénovým testom na SARS-CoV-2 (testovanie 1x týždenne)**
7. **po prekonaní akútneho respiračného ochorenia je potrebné preukázať sa negatívnym testom na SARS-CoV-2**
8. **tréningy v interiéri môžu absolvovať len cvičiaci, ktorí sú dva a viac týždňov po druhom očkovaní jednou zo schválených vakcín proti SARS-CoV-2**

Vďaka týmto opatreniam môžeme zabrániť šíreniu ochorenia COVID-19, ale aj šíreniu ďalších infekčných ochorení. 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.

Respirátor treba mať správne nasadený na tvári:

- má priliehať k tvári
- má zakrývať ústa a nos
- je potrebné vymeniť ho za nový: ak je poškodený, vlhký, špinavý.

Respirátor nie je na opätovné používanie.

Cieľom odporúčaní je chrániť zdravie a minimalizovať riziko vzniku ochorenia.

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

K dispozícii je dezinfekcia na podrážky / povrchy.

