

Prevádzka Centra pohybovej aktivity BMC SAV

v súlade s platnými nariadeniami Vlády SR

od 4.10.2021, platí do odvolania

Vzhľadom na aktuálne opatrenia v súvislosti s rizikom nákazy novým koronavírusom (<https://korona.gov.sk/> aktualizácia 16. augusta 2021) a na nariadenia Ministerstva zdravotníctva SR www.health.gov.sk pokračujú 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** (zodpovedný zamestnanec CPA) je **minimálne dva týždne po zaočkovaní druhou dávkou niektorej zo schválených vakcín proti SARS-CoV-2** (Pfizer/BioNTech, Astra-Zeneca, Moderna, Johnson & Johnson len jednou dávkou).
- **tréneri aj cvičiaci** podpíšu jednorázovo (na začiatku tréningového cyklu) **vyhlásenie o neinfekčnosti** (k dispozícii v CPA); o prípadných zmenách resp. pri prítomnosti príznakov akútneho respiračného ochorenia budú cvičiaci ihneď informovať trénerov (telefonicky/SMS a pod), a tréneri vedenie CPA
- 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 len jednou dávkou)
- 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/-á proti SARS-CoV-2, zdravý / zdravá**, bez príznakov akútneho ochorenia a bez zvýšenia telesnej teploty; je potrebné mať na tvári rúško, pokiaľ to intenzita tréningu umožní; 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 (pokiaľ to intenzita tréningu umožní) majú počas tréningu v interiéri na tvári **ochranné rúško**
- počas tréningu je zabezpečené **adekvátne vetranie priestorov / CPA, filtrovanie vzduchu certifikovanou čističkou vzduchu** (s Hepa filtrom) a zvlhčovanie vzduchu
- medzi tréningami bude minimálne 15 minútová prestávka, na vyvetranie a zabezpečenie dezinfekcie kľúčiek a použitého náradia adekvátnym dezinfekčným prostriedkom

Dezinfekcia (i) na ruky aj na (ii) povrchy je k dispozícii v CPA alebo u Mgr. Lucie Slobodovej, PhD.

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 a iných infekčných ochorení v CPA a vytvoriť bezpečné prostredie a podmienky na pravidelný tréning.

V Bratislave 4.10.2021

doc. MUDr. Barbara Ukropcová, PhD.

Prevádzka Centra pohybovej aktivity - CPA BMC SAV

Platné od 4.10. 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. **nosenie rúška**, s prekrytím nosa a úst
2. **dodržiavanie odstupu** minimálne 2 metre
3. **dezinfekcia rúk** (zabezpečené pri vstupe do Centra)
4. **dezinfekcia kľučiek 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.

