



NAVODILA IN PRIPOROČILA ZA VARNO VADBO V ŠD TRNOVO

Ljubljana , 13.10.2020

Glede na vsa navodila in priporočila za to odgovornih institucij vas obveščamo, da bomo v našem športnem društvu nadaljevali z vsemi vadbenimi programi, ampak pri tem bomo še bolj dosledno upoštevali vse ukrepe in omejitve:

1. Vstop bo omogočen le zdravim članom športnega centra ŠD Trnovo, zato bomo pred vstopom v dvorane merili telesno temperaturo.
2. Vstopajte posamezno in ves čas držite varnostno razdaljo, zaščitna maska je obvezna, razen med samo športno aktivnostjo med katero je potrebno držati varnostno razdaljo vsaj 2 m.
3. Ob vstopu, si najprej razkužite roke, potem pa po prejetih navodilih s strani odgovorne osebe izpolnite vpšrašalnik o vašem zdravstvenem stanju.
4. V kolikor vas sili na kašelj ali kihanje storite to v notranjo stran komolca in komolec takoj dezinficirajte.
5. Zelo pomembno je, da pred vadbo med vadbo in po vadbi vseskozi držite varnostno razdaljo. Vsi prostori bodo omejeni glede na velikost in sicer za vsako stranko mora biti na voljo vsaj 4 m² prostora. Dovoljeno število oseb v vsakem prostoru je pa ne sme presegati št.10.
6. Po uporabi naprav ter rekvizitov jih za seboj razkužite s sredstvom, ki je na razpolago v vsakem prostoru.
7. Na vadbo prihajte v športni opremi, s seboj prineseti svojo brisačo oz. podlogo za ležanje.
8. V prostor toalet vstopajte posamezno in si po uporabi roke temeljito operite z milom in razkužite.

Za upoštevanje vseh priporočil in navodil se vam v naprej zahvaljujemo!

Ekipa ŠD Trnovo