



ПРЕПОРУКЕ ЗА РАД ТЕРЕТАНА И ФИТНЕС КЛУБОВА У ВЕЗИ ПРЕВЕНЦИЈЕ COVID19

Имајући у виду пут преношења корона вируса и чињеницу да се приликом форсираних спортских активности у већој мери у окружење ослобађају секрет и честице које потичу из респираторног тракта, са коже и др. организација рада Т/ФК се мора спровести на начин да се на најмању могућу меру смањи могућност излагања корисника и запослених евентуално присутном узрочнику Covid19 (посебно значајно због постојања случајева асимптоматског оболевања). У том погледу се треба придржавати следећих мера:

1. Пре пуштања у рад, направити план рада у погледу организације функционисања објекта у условима примене неопходних мера заштите.
2. Обезбедити потребну количину прописане личне заштитне опреме и дезинфекционих средстава за запослене и кориснике.
3. На видном месту истакнути правила понашања и услове коришћења услуга Т/ФК у време епидемије корона вируса. О овим правилима обавестити сваког корисника приликом уласка у Т/ФК, као и електронским путем или путем телефона пре најављеног доласка.
4. Корисници услуга морају унапред заказати телефоном, мобилним телефоном или електронском поштом термин за коришћење услуга Т/ФК, којом приликом се обавештавају о условима коришћења.
5. На улазу у клуб поставити дезобаријеру.
6. Приликом уласка запослених и корисника обавити дезинфекцију руку са неким од препоручених дезинфекционих средстава (пожељно 70% алкохол) путем дозера или пумпице са распршивачем (опционо сува дезинфекција гелом).
7. Пожељно је поседовање бесконтактног топломера којим би се сваком кориснику и запосленом приликом уласка измерила телесна температура.
8. Број корисника који бораве у исто време у Т/ФК, као и услови и начин коришћења реквизита и програма морају бити контролисани од стране овлашћеног лица Т/ФК, тако да се у потпуности испоштују ове као и друге важеће препоруке здравствених служби у циљу превенције ширења Covid19.
9. Ангажовати лиценциране инструкторе који ће поред савета корисницима везано за спровођење одговарајућих вежби, координирати ангажовање и распоред корисника унутар Т/ФК и инсистирати на спровођењу наведених мера превенције.
10. У овој фази рада Т/ФК оријентисати се на програм индивидуалног вежбања уз поштовање дефинисаних мера превенције. На отвореном простору могуће је

- организовати групне вежбе у којима нема директног контакта између учесника и уз поштовање социјалне дистанце од минимум 2 метра.
11. Рад Т/ФК организовати тако да се корисници примају уз предходно заказивање у одређене термине по групама, према предходно дефинисаном дозвољеном броју корисника у складу са обавезом поштовања физичког растојања између справа и корисника (социјална дистанца), као и поштовања других наведених услова за рад. Дужину боравка појединих група прилагодити врсти и садржају активности, као и потреби обављања поступка чишћења, прања и дезинфекције свих реквизита, опреме и просторија, после сваке групе корисника, а пре уласка наредне. На пример, уколико се предвиђа трајање вежби од 1,5 сата, наредних пола сата по изласку свих корисника спровести поступак проветравања, чишћења, прања и дезинфекције.
 12. Распоред опреме, справа и других реквизита за вежбање, односно организација активности мора бити таква да у сваком моменту између корисника буде задовољена препоручена социјална дистанца (физичка удаљеност од најмање 2 метра, а по могућству и више).
 13. Справе за вежбање и распоред корисника организовати тако да приликом форсираног дисања корисници нису окренути једни ка другима.
 14. Потребно је да корисници понесу са собом личну заштитну опрему (маске и рукавице) у већем броју (за замену у случају овлаживања, оштећења и сл.), као и средства за дезинфекцију руку, у противном исто им мора обезбедити управа Т/ФК.
 15. Корисници услуга морају користити сопствену спортску и опрему за одржавање хигијене (пешкире, преобуку и др.), као и друге личне предмете који се не смеју међусобно размењивати (боце са средствима за рехидрацију, чаше и др.).
 16. Коришћење заједничких, помоћних просторија, као што су свлачионице, туш кабине и сл. могуће је само уколико постоји могућност да се након сваког коришћења изврши дезинфекција тих просторија. Санитарне просторије (тоалете и простор за прање руку) више пута у току дана дезинфиковати.
 17. Све време рада Т/ФК омогућити природно проветравање просторија, а по изласку сваке групе форсирано проветравање, отварањем свих прозора и врата. Не користити вештачко вентилирање уколико је у питању сплит ситем вентилације (ситем у коме ваздух циркулише унутар просторије проласком кроз унутрашњу јединицу клима уређаја без размене истог са спољним свежим ваздухом).
 18. Опрема, справе и реквизити за вежбање се морају дезинфиковати више пута у току радног времена. Препоручљиво је да се корисницима обезбеди дезинфекционо средство у виду пумпице са распршивачем којим ће они дезинфиковати опрему, справе и реквизите пре сваког коришћења. Обезбедити убрусе за једнократну употребу за брисање влажних површина уз накнадно прскање дезинфекционим средством.
 19. Цео простор Т/ФК, са свим пратећим просторијама, мора свакодневно бити детаљно очишћен и дезинфикован након завршетка рада.
 20. У случају сумње да неко од запослених или корисника има симптоме заразне болести COVID-19, (повишена температура, кашаљ, краткоћа даха и отежано дисање) одговорно лице клуба дужно је да, без одлагања удаљи лице из просторија клуба, са препоруком да се одмах јави надлежном дому здравља -



COVID амбуланти. Уколико се појави такав случај одмах обуставити рад и спровести меру детаљне дезинфекције простора Т/ФК и свих пратећих просторија. Са радом наставити наредног дана након дезинфекције. Узети податке особе која је током боравка у Т/ФК испољила знаке респираторне инфекције или повишене температуре и пратити инструкције надлежних здравствених служби о даљем поступању у случају регистравања позитивног налаза на тесту за вирус SARS-COV-2 (корона вирус).

ISO 9001:2015

Рег.бр. 12 104 41478 TMS
Важи до 14.09.2020.



ISO 14001:2015

Рег.бр. 12 100 41478 TMS
Важи до 14.09.2020.