

ПРЕПОРУКЕ ЗА ПОНАШАЊЕ У ПАРКОВИМА, ДЕЧЈИМ И СПОРТСКИМ ИГРАЛИШТИМА, ИЗЛЕТИШТИМА И ТОКОМ ВЕЖБАЊА НА ОТВОРОНОМ У ОКВИРУ ПОСТУПНОГ УБЛАЖАВАЊА МЕРА ВЕЗАНИХ ЗА СПРЕЧАВАЊЕ ШИРЕЊА БОЛЕСТИ COVID-19

Напомена: Поштовани, препоруке су подложне изменама у зависности од промене епидемиолошке ситуације

Пре одласка у парк, на дечје или спортско игралиште, на излетиште, пре одласка на места где планирате вежбања на отвореном, информишите се о препорученим мерама заштите које је потребно примењивати како бисте заштитили себе и друге од COVID-19.

1. Бирати места у близини куће/стана. Важно је избегавати боравак на местима која су удаљена од вашег дома, посебно ако користите јавни превоз до одредишта или су то места где се иначе окупља велики број људи (нпр. централни градски парк) јер се тако повећава ризик од заражавања (чешћи контакти са људима, већа могућност додиривања котаминираних површина).

2. Одржавати удаљеност од других најмање два метра. Одржавајте удаљеност од других од најмање два метра. Уколико није могуће одржавање препоручене удаљености, избегавајте боравак на овим местима.

3. Групно окупљање од највише пет особа. Не препоручује се боравак у групи коју чини више од пет особа које међусобно одржавају физичку дистанцу од најмање два метра, осим ако живе у истом домаћинству и у којем иначе не примењују меру физичког дистанцирања.

4. Одржавати хигијену руку. Препоручује се одржавање хигијене руку коришћењем средства за дезинфекцију руку на бази 70% алкохола, и то: одмах по изласку из куће/стана и по потреби (нпр. конзумирања хране). Такође, не додирујте лице, посебно уста, нос и очи пре дезинфекције руку.

5. Брисати рукохвате и држаче на справама за вежбање. Уколико користите справе за вежбање на отвореном, препорука је да пре коришћења обришете рукохвате и држаче средством за дезинфекцију на бази 70% алкохола, а након тога дезинфикујете и своје руке.

6. Користите своје реквизите и опрему. Уколико вежбате и потребни су вам, понесите своје реквизите (нпр. тегове) и своју опрему (нпр. пешкир, простирка, резервна гардероба) и не размењујте их са другима. Не пијте воду из исте флаше са другима!

7. „Обрисати” изнајмљене бицикле, тротинете... Уколико изнајмљујете бицикл или тротинет, пре употребе дезинфикујте средством за дезинфекцију на бази 70% алкохола

све делове/површине које додирујете рукама: управљач, седиште, пртљажник/корпу итд. Након тога обавезна је дезинфекција руку средством на бази 70% алкохола.

8. Бирати групни спорт који омогућава одржавање физичке дистанце. Не саветује се бављење групним спортовима током којих долази до блиског контакта као што су фудбал, кошарка, рукомет, рагби, док су бадминтон, тенис, куглање, боћање, голф и сл. спортови који омогућавају да будете физички активни у друштву, а да истовремено одржавате препоручену удаљеност од саиграча.

9. Обратити посебну пажњу на хигијену руку по повратку кући. Након повратка кући темељно оперите руке сапуном и водом у трајању од најмање 20 секунди.