

**ПРЕПОРУКЕ ЗА ПОСТУПАЊЕ ЗАПОСЛЕНИХ И КОРИСНИКА УСЛУГА У
ТЕРЕТАНАМА И ФИТНЕС КЛУБОВИМА У ОКВИРУ ПОСТУПНОГ
УБЛАЖАВАЊА МЕРА ВЕЗАНИХ ЗА СПРЕЧАВАЊЕ ШИРЕЊА БОЛЕСТИ
COVID-19**

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

1. Пре отварања теретане/фитнес клуба потребно је направити план рада у погледу организације радног времена и броја запослених (на пример: организовање онлајн часова и ангажовати минималан број запослених за обезбеђење процеса рада формирањем два или више тимова који ће се недељно смењивати у раду од куће и онлајн).
2. Ограничити број особа који истовремено бораве у теретани/фитнес клубу. Максимални број особа које могу истовремено боравити у теретани/фитнес клубу зависи од нето површине објекта (брuto површина објекта умањена за површину коју заузимају справе за вежбање/ намештај постављен у објекту, а израчунава се тако што се брутo површина објекта подели са 5). Препорука је да на 100 m² нето површине у простору може боравити највише 15 особа. Ако је тешко израчунати нето површину, максималан број особа у објекту може се израчунати тако да се брутo површина подели са 10. Удаљеност међу корисницима теретане/фитнес клуба треба да је најмање три метра у свим правцима.
3. Корисници услуга морају унапред заказати термин телефоном или електронском поштом и добијају обавештење о правилима и условима за коришћење. Улазак корисника мора бити контролисан од стране запослених на улазним вратима. На сајту теретане/фитнес клуба, на улазу на видном месту и у објекту обавезно морају бити истакнута правила понашања запослених и корисника услуга.
4. Корисници услуга морају бити без симптома који указују на COVID-19 (повишена температура и један од знакова и симптома – кашаљ, краткоћа даха, отежано дисање, губитак чула укуса и мириса).
5. Корисници треба да дођу у теретану обучени за тренинг са свом потребном опремом и гардеробом, а обућу презути на улазу у теретану, ставити у кесу и окачити на посебно за то адаптираном месту поред улаза. Простор за пресвлачење обуће после сваког корисника очистити и дезинфиковати.
6. Свлачионице и складишта опреме за сада држати затворене, као и купатила за туширање после коришћења теретане.
7. Тоалете треба отворати само уколико је могуће обезбедити правилно чишћење и дезинфекцију средством на бази хлора у складу са упутством произвођача, као и доступност

средстава за одржавање хигијене руку (вода, сапун, средство за дезинфекцију на бази 70% алкохола и папирне убресе).

8. Дужину боравка група у теретани/фитнес клубу прилагодити врсти и садржају активности.

9. Препорука је да кафетерије и слични простори где се продаје и служе вода, сокови или храна, а који се налазе у склопу теретане/фитнес клуба, не раде до даљњег, како би се спречило окупљање већег броја особа на једном месту и спречило задржавање у теретанама/фитнес клубовима.

10. Пре напуштања теретане/фитнес клуба треба дезинфиковати руке, уклонити и одложити маску у канту за смеће и поново дезинфиковати руке. Корпа за бацање искришћених маски и осталог отпада треба да буду постављена поред улазних/излазних врата. Сав отпад у који улазе и употребљене маске одлаже се у кесу која се мора завезати пре одлагања у контејнер.

11. На отвореном простору могуће је организовати групне вежбе у којима нема директног контакта између учесника и уз поштовање физичке дистанце од најмање два метра.

12. Осигурати надзор над здравственим стањем запослених. Запослени треба свакодневно, бар два пута дневно, да мере температуру и проверају да ли имају неки од симптома COVID-19, а посебно пре доласка на посао. У случају појаве симптома који указују на COVID-19 запослени треба да се јави надређеном и не долази на посао док се не јави свом изабраном лекару дома здравља. У том случају одмах обуставити рад теретане/фитнес клуба и спровести мере проветравања, чишћења и дезинфекције просторија, справа и реквизита за вежбање средством на бази хлора у складу са упутством произвођача или на бази 70% алкохола. Са радом је могуће наставити 24 сата након обављеног чишћења и дезинфекције.

Мере личне заштите запослених и корисника услуга

- Запослени и корисници услуга треба да користе заштитне маске тако да маска прекрива нос, уста и браду и практикују одговарајуће мере хигијене руку, тј. да користе сапун и воду у трајању од најмање 20 секунди или средство на бази 70% алкохола. Не сме се додиривати лице, посебно уста, нос и очи пре прања или дезинфекције руку.
- На улазу у теретану/фитнес клуб поставити дезобаријеру – сунђер или крпу натопљену дезинфекционим средством на бази хлора у складу са упутством произвођача, а у објекту/простору поставити дозере са средством за дезинфекцију руку на бази 70% алкохола и јасно истакнуто обавештење о обавезној дезинфекцији руку при уласку у објекат/простор. Теретана/фитнес клуб треба да има на располагању маске за лице у случају да корисник дође без маске.

- Корисници услуга морају користити сопствене пешкире и друга средства личне хигијене. Није дозвољена размена предмета за личну употребу међу корисницима услуга (на пример флаше за воду, чаше...).
- Све време рада теретане/фитнес клуба омогућити природни континуирани проток ваздуха, без коришћења вештачке вентилације.
- После сваке, а пре уласка следеће групе потребно је спровести чишћења, прања и дезинфекције просторија средством на бази хлора у складу са упутством произвођача (за вежбање, купатила, справа и реквизита за вежбање и др), као и проветравање просторија најмање пола сата након чишћења. Не користити вештачко вентилирање са сплит системом вентилације (систем у коме у коме ваздух циркулише унутар просторије проласком кроз унутрашњу јединицу клима уређаја без размене са спољним свежим ваздухом)