



**СВИМ ЗАПОСЛЕНИМА И
ПОСЕТИОЦИМА
ТЕРЕТАНЕ/ФИТНЕС КЛУБА
ПРЕПОРУЧУЈЕ СЕ ВАКЦИНАЦИЈА
ПРОТИВ COVID-19**

запослених за обезбеђење процеса рада формирањем два или више тимова који ће се недељно смењивати у раду од куће и онлајн).

3. Ограничити број особа који истовремено бораве у теретани/фитнес клубу тако да удаљеност међу корисницима теретане/фитнес клуба буде најмање два метра у свим правцима, а за сваког корисника мора постојати простор за вежбање од 12 квадратних метара. Посебно поштовати прописану дистанцу када се ради о групним тренинзима, при чему је пожељно смањити број вежбача у стандардним групама за минимум 50%.

4. На сајту теретане/фитнес клуба, на улазу на видном месту и у објекту морају бити истакнута правила понашања запослених и корисника услуга.

5. 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). У супротном запослени и/или одговорно лице клуба дужни су да упозоре корисника и да га замоле да напусти просторије клуба, са препоруком да се одмах јави свом изабраном лекару дома здравља, COVID амбуланти.

6. Одредити максимални број особа које у једном тренутку могу да буду у просторији за пресвлачење и то тако да се обезбеди дистанца између тих особа од најмање 1м, а

обавештење о томе поставити на улазна врата свлачионице. Саветовати коришћење маске током боравка у свлачионици. Едуковати све особе које користе теретане да поштују прописани број особа у свлачионици. Обезбедити редовно проветравање свлачионица, чишћење и дезинфекцију површина пребрисавањем.

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

8. На отвореном простору могуће је организовати групне вежбе у којима нема директног контакта између учесника и уз поштовање физичке дистанце од најмање 1 метар.

9. 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 COVID амбуланти. 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

- На улазу у теретану/фитнес клуб као и 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.
- 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...).
- Редовно проветравати просторије природним путем (отварањем прозора), када год је то могуће. Централизоване вентилационе системе или клима уређаје користити у таквом режиму рада да се ваздух измењује само свежим спољним ваздухом, без рецикулације ваздуха. За рад система за вештачку вентилацију морају се консултовати компаније/сервиси за њихову уградњу и одржавање. Замена филтера и/или уградња посебних филтера на уређајима вештачке вентилације, одређивање учесталости замене филтера и сагледавање потреба за уградњу посебних, обавља се у консултацији и уз сагласност компанија које су одговорне за њихову уградњу и одржавање.
- Између две групе које вежбају, уколико се ради о групним тренинзима, направити паузу од најмање пола сата.

- После сваке, а пре уласка следеће групе потребно је спровести чишћења, прање и дезинфекцију просторија дезинфекционим средством у складу са упутством произвођача. Површине које се често додирују рукама пребрисати дезинфекционим средством на бази 70% алкохола (справе, струњаче, реквизити за вежбање, кваке, прекидачи и др).
- Проветравање просторија најмање пола сата након чишћења.

Напомена: Препоруке су подложне изменама у зависности од промене епидемиолошке ситуације.