



PRAVILA IN HIGIENSKI UKREPI V ČASU EPIDEMIJE COVID-19

1. Na trening pridi le, če si **zdrav** in nimaš akutne okužbe dihal.
2. Če je doma kdo bolan ali kaže znake okužbe dihal naj ne hodi na trening.
3. Na vadbo pridi že **ustrezno oblečen** (dobok, speti lasje, maska).
4. Obleko in čevlje pusti spodaj v objektu ali pred telovadnico.
5. Pri vstopu in izstopu v/iz objekt/a si **razkuži roke**.
6. Pri hoji po objektu se **ne dotikaj** predmetov, ograje in drugih stvari.
7. Pri vstopu in izstopu v/iz telovadnico/e si umij in/ali **razkuži roke**.
8. Nosi **obrazno masko** pred vstopom in do izstopa v/iz telovadnice.
9. V telovadnico vstopaj **posamično**.
10. Stalno imej pri sebi lastno brisačo in lastno plastenko s pijačo.
11. Obvezna stalna medsebojna **razdalja najmanj 2m**.
12. **Ne dotikajte** se med seboj.
13. Garderobo, kopalnico in WC uporabljaj **posamično**.
14. **Ne dotikaj** se oči, nosu in ust.
15. Obvezna **redna higiena rok** (umivanje, razkuževanje) in kašlja (v rokav).
16. Športnih rekvizitov in opreme si med seboj **ne izmenjuj**.
17. Ko zaključiš trening, **čim prej zapusti objekt**.