

HIGIENSKA PRIPOROČILA ZA PREPREČEVANJE ŠIRJENJA OKUŽB S SARS-CoV-2 ZA SMUČARJE

14. 12. 2020

Smučanje je šport, ki ga izvajamo v naravi. Zaradi narave športa je tveganje za prenos oziroma okužbo z virusom SARS-CoV2 nizko. Tveganje za prenos se lahko poveča ob spremljajočih aktivnostih, kjer se združuje več ljudi, zlasti, ko vstopamo v zaprte prostore (prevoz, uporaba kabinskih žičniških naprav, izposoja smučarske opreme).

Upravljalci smučišč oziroma žičniških naprav za preprečevanje prenosa in širjenja virusa SARS-CoV2 predvidijo izvajanje ukrepov v skladu s priporočili https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/higienska_priporocila_za_izvajanje_prevoza_potnikov_z_zicniskimi_napravami.pdf.

Glede uporabe predpisane zaščite za usta in nos je treba spremljati in upoštevati trenutno veljavne vladne odloke.

Za preprečevanje širjenja okužbe z virusom SARS-CoV-2 je treba upoštevati splošne in specifične ukrepe, ki jih navajamo v nadaljevanju.

Novi koronavirus se najpogosteje prenaša preko **izločkov iz dihal** med ljudmi, ki so tesno skupaj, oziroma preko onesnaženih rok.

Upoštevajmo priporočila glede vzdrževanja **medosebne razdalje, pravilnega nošenja maske, higijene rok in higijene kašlja**.

Virus v okolico izločamo s kihanjem, kašljanjem, glasnim govorjenjem, zato je priporočena medosebna razdalja vsaj 1,5 oziroma 2 metra. V primeru, da je ta razdalja manjša, je tveganje za okužbo večje.

Ob kihanju, kašljanju ali neposrednem dotikanju površin ali predmetov z umazanimi rokami, virus nanesimo na različne predmete in površine, kot so mize, delovne površine, gumbi na vratih, ročaji, držaji in ograje, denar... Drugi ljudje se lahko okužijo tako, da se dotaknejo teh onesnaženih površin, nato pa se dotaknejo oči, nosu ali ust, ne da bi si prej umili roke.

Roke zato vedno smatramo kot onesnažene, izjema je le neposredno po njihovem umivanju ali razkuževanju.

Z upoštevanjem vseh navedenih ukrepov zmanjšamo možnost za prenos povzročitelja okužbe in s tem ščitimo sebe in druge. Za pravilno izvajanje samozaščitnih ukrepov je odgovoren vsak posameznik.

Vsi smučarji in upravljavci smučišč naj pri izvajanju aktivnosti upoštevajo naslednje splošne ukrepe: Preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV2: <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>

- Ukrepi naj bodo izobešeni na vidnem mestu ob vstopanju k blagajnam oziroma ob vstopanju na žičniške postaje/naprave.
- Udeleženci naj bodo zdravi, brez znakov okužbe dihal in prebavil (npr. povišana telesna temperatura, zamašen nos/nahod, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, težko dihanje, glavobol, bolečine v mišicah, driska, slabost/bruhanje, sprememba zaznavanja vonja in/ali okusa, neobičajna utrujenost, vnetje očesnih veznic tako v blagi kot v težji obliki).
- Upoštevajo naj higieno kihanja, kašljanja.
- Naj se ne dotikajo obraza, zlasti ne ust, nosu in oči, preden so roke umite ali razkužene.
- Ko se gibajo, naj zagotavljajo razdaljo med osebami vsaj 2 metra.
- Po prihodu domov naj si temeljito umijejo roke.

Tveganje za prenos povzročitelja SARS-CoV2 se poveča ob spremljajočih aktivnostih, kjer se zbira več ljudi: npr. uporaba smučarskega avtobusa, blagajne in postaje žičniških naprav, uporaba žičniških naprav, izposoja opreme, zato je treba upoštevati specifična priporočila.

- V smučarskem avtobusu, na blagajnah, postajah dvigal, postajah gondol/nihalk, v čakalnih vrstah na vseh žičniških napravah, je treba ves čas uporabljati zaščito za usta in nos (maske, druga ustrezna zaščita, ki popolnoma prekriva usta in nos).
- Primerno zaščito za usta in nos, naj uporabljajo vsi smučarji, starejši od 6 let.
- Maske je treba pravilno nositi in snemati. Masko se dotikamo samo na robovih in za elastiko oziroma trakove. Masko mora segati od korena nosu do pod brado, med nošenjem se je ne dotikamo. Masko je treba zamenjati na dve do tri ure oziroma prej, če se zmoči. Pred in po uporabi maske si je treba temeljito umiti ali razkužiti roke. Več o pravilni uporabi je dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2_lektorirano.pdf
- V kolikor se uporablja zaščito iz blaga, ki popolnoma prekriva usta in nos, jo je treba zamenjati, če je mokra, in jo po uporabi oprati.
- Ob uporabi smučarskega avtobusa se smiselno upoštevajo priporočila za transport: https://nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prevozi_linijski_avtobusi.pdf.
- **Na blagajnah je treba spoštovati med-osebno razdaljo vsaj 1,5 m. Če je mogoče, se karte plačuje brez-stično.**
- Ob vstopanju na in izstopanju z žičniških naprav je treba dosledno spoštovati medosebno razdaljo vsaj 1,5 m. Žičniške naprave, v katerih ni mogoče zagotoviti medosebne razdalje 1,5 m, uporabljajte sami oziroma le s člani iste družine oziroma gospodinjstva oziroma osebami, s katerimi tudi sicer izvajate aktivnosti v tesnem stiku (npr. udeleženci iste tekmovalne skupine, učenci istega razreda).
- Površin žičniških naprav se po nepotrebem ne dotikajte oziroma se jih dotikajte čim manj.
- Kabine nihalk in gondol naj se stalno zračijo, v skladu z navodili upravljalca.

- Če se le da, naj smučarji uporabljajo lastno opremo in pripomočke (rokavice, čelade, zaščitna očala, smučarske čevlje).
- V kolikor si opremo izposojajo, naj v izposojevalnicah uporabljajo zaščito za usta in nos, si ob vstopu in v primeru dotikanja površin in predmetov umijejo/razkužijo roke. Če si izposojajo opremo, ki prihaja z uporabniki v neposredni stik (čelade, pancerni, ročaji smučarskih palic), naj bo oprema po vsakem uporabniku očiščena/ razkužena na način, kot do dopušča material.
- V kolikor je ob smučišču zagotovljena uporaba WC-jev, naj uporabniki smiselno upoštevajo priporočila za uporabo javnih sanitarij https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/higienska_navodila_za_uporabo_in_ciscenje_javnih_sanitarij.pdf.