



## **NAVODILA IN PRIPOROČILA ZA VARNO VADBO PLESALCEV PLESNEGA KLUBA MIKI V ČASU EPIDEMIJE**

Navodila in priporočila so namenjena plesalcem/kam Plesnega kluba Miki in njihovim staršem/skrbnikom.

Virus SARS-CoV-2, ki povzroča COVID – 19, se med ljudmi širi kapljično s kašljanjem, kihanjem, s tesnimi stiki ali preko onesnažene površine. Nahaja se tudi v aerosolu v bližini okuženega uporabnika. Virus SARS-CoV-2 v telo vstopa preko nosne, ustne in očesne sluznice, zaradi česar je potrebno dosledno upoštevati ukrepe za preprečevanje kapljične in kontaktne okužbe. Najpomembnejši so **ukrepi higiene rok, kašlja, vzdrževanja ustrezne razdalje med osebami (vsaj 2 metra) ter razkuževanje površin.**

Pripravljena so navodila o preprečevanju prenosa okužbe in želimo, da se jih dosledno držite. Oblike plesalec, trener, starš in skrbnik se uporabljajo v moški obliki in veljajo tako za moški kot tudi ženski spol.

- Plesalci ne hodijo na treninge, če imajo znake akutne okužbe dihal (npr. izcedek iz nosu, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah...).
- Plesalci ne hodijo na treninge, če živijo z osebo s potrjeno boleznijo COVID-19, ali jim je bila zaradi tesnega stika z bolnikom s COVID-19 (doma ali drugje) odrejena karantena.
- V primeru, da plesalec med treningom začuti začetne znake okužbe dihal (npr. izcedek iz nosu, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, povišana telesna temperatura) takoj obvesti trenerja in upošteva njegova navodila.
- V primeru, da plesalec zboli, ostane doma in o tem starši takoj obvestijo trenerja.
- Plesalci skrbijo za ustrezno in redno higieno rok ter higieno kašlja.
- Plesalci upoštevajo higieno kašlja. Preden zakašljajo ali kihnejo, si usta in nos pokrijejo z robcem ali z zgornjim delom rokava. Robec nato odvržejo v koš za odpadke ali svojo torbo in obvezno umijejo ali razkužijo roke.
- Plesalci se izogibajo osebam, ki kažejo znake okužbe dihal.
- Plesalci na trening pridejo **5 minut pred pričetkom treninga**. V primeru zamude, vstop ne bo mogoče.
- Plesalci trenerja počakajo pred glavnimi vrati Plesnega centra Miki, na vrhu stopnišča PC Jarše, in ves čas držijo varnostno razdaljo 2 metrov. V plesni center vstopajo pod vodstvom trenerja, posamično na razdalji 2 metrov, obvezna je uporaba zaščitne maske in razkuževanje rok (dozirnik z razkužilom je nameščen levo od glavnih vrat).



- Vsi (plesalci in trenerji) si naj pred vstopom v plesni center nadenejo obrazno masko in jo nosijo vse do pričetka treninga, ko jo pospravijo v svojo torbo. Takoj po končanem treningu si naj vsi nadenejo obrazno masko in jo nosijo vse dokler ne zapustijo plesnega centra.
- Starši/skrbniki in druge osebe, ki niso neposredno udeležene v proces treninga, nimajo vstopa v Plesni center Miki.
- Plesalci na trening pridejo **oblečeni za pričetek treninga**. V plesno obuvalo se preobujejo pred glavnimi vrati Plesnega centra Miki, obuvalo pospravijo v vrečko in v svojo torbo za trening.
- Klasične garderobe bodo zaprte. Prav tako bodo s hodnikov in dvoran umaknjene odlagalne površine (stoli, klopi, kauči, mizice). Plesalci bodo osebne stvari odložili v dvorani, na določena mesta, ki bodo med seboj oddaljena 2 metra.
- Plesalci morajo med treningom ves čas ohranjati medsebojno razdaljo najmanj 2 metrov. Na tleh bodo označena mesta za osebni prostor plesalca. Treningi skupin bodo potekali v dvorinah velikosti 180 m<sup>2</sup> (plesalnici 3 in 5), kar omogoča trening 24 plesalcem.
- Plesalci si doma pripravijo zadostno količino pijače, ki jo prinesejo s seboj v svoji steklenički/bidonu, in pospravljeno v torbi. Le te, kot tudi telefone in drugo, si plesalci med seboj ne smejo izmenjevati. Pitje v sanitarijah ni dovoljeno.
- V času odmorov med treningom plesalci ohranjajo medsebojno razdaljo 2 metrov. Dvorano lahko zapustijo le z dovoljenjem trenerja. V tem primeru si nadenejo zaščitno masko in razkužijo roke (dozirnik za razkužilo bo pred dvorano).
- **V sanitarije** plesalci vstopajo posamično, z nadeto masko. Izplakovanje straniščne školjke naj opravijo z zaprtim pokrovom, da se prepreči prenos kapljic v zraku. Po izstopu je obvezno umiti/razkužiti roke.
- Po zaključku treninga bo 15 minut premora pred začetkom naslednjega, da ne pride do nepotrebnih kontaktov med plesalci različnih skupin. V premoru bodo trenerji intenzivno prezračili dvorane, razkužili kljuge ter tla dvorane. Pri uporabi razkužila bomo dosledno upoštevali navodila proizvajalca.
- Po končani vadbi vsak plesalec iz dvorane odnese vse osebne stvari in odpadno embalažo (npr. robčke, obliže, ipd). Pri izstopu iz dvorane si nadene masko in razkuži roke.
- **Plesalci Plesni center Miki zapustijo pod spremstvom trenerja, in se ne zadržujejo pred glavnim vhodom.** Starši/skrbniki plesalce pričakajo na parkirišču.

*Plesni klub Miki s 23 letno tradicijo združuje gibanje uma in telesa na zaupanja vreden in visoko strokoven način. Plesalce obogatimo s kompetencami za življenje, od izkušnje tekmovalnega športa preko prepoznavanja lastnih sposobnosti do kreativnega izražanja svoje osebnosti.*



- Starši/skrbniki podrobno razložijo navodila svojemu otroku. V primeru težav in nejasnosti, vam je na voljo trener.
- Da bomo lahko zagotovili kar se da dobre in varne pogoje za trening, je nujno, da starši/skrbniki in plesalci dosledno upoštevajo navodila trenerjev in ostalih klubskih delavcev.
- Starš/skrbnik mora podpisati izjavo, da je seznanjen z navodili o izvajanju treningov, in podpisano izjavo poslati na [sasa@mikiples.com](mailto:sasa@mikiples.com) do pričetka treningov. Plesalec, ki izjave ne bo imel podpisane, se ne bo mogel udeležiti treninga.

V Domžalah, 12. 5. 2020

Pripravila:

Saša Eminić Cimperman

Predsednica PK Miki

