



NAVODILA ZA OBNAŠANJE, RAVNANJE IN UPORABO UNIVERZITETNE ŠPORTNE DVORANE ROŽNA DOLINA

Pripravljeno v skladu s trenutno veljavnimi priporočili NIJZ (v primeru spremenjene epidemiološke situacije v RS je vsak udeleženec dolžan upoštevati tudi tedaj veljavna priporočila NIJZ)

Ne vstopajte v prostore Univerzitetne športne dvorane Rožna dolina s povišano telesno temperaturo in znaki okužbe (kašelj, nabor, izcedek iz nosu in oči, težko dihanje, bolečine v žrelu, grlu, bolečine v mišicah, prebavne težave). Prav tako ne vstopajte v dvorano, če ste bili v stiku z osebo, ki kaže znake okužbe s COVID-19.

Prosimo, da upoštevate posebna navodila, ki smo jih uvedli, da bi zagotovili higienške standarde in vašo varnost:

VSTOP V DVORANO

- Ob vstopu v UŠD Rožna dolina je obvezno pravilno nošenje maske, ki jo morate nositi ves čas do začetka vadbe, med vadbo pa jo lahko odložite med osebno opremo.
- Ob vstopu si razkužite roke.
- Vstop v dvorano je možen 15 min pred pričetkom vadbe, in sicer izključno na vadbo, na katero ste prijavljeni. Vadbe se začenjajo natančno ob uri, ki je navedena po programu, po začetku vstop ni možen. Prav tako dvorano zapustite najkasneje 15 min po zaključku programa.
- Ob vstopu v dvorano izpolnite podatke v evidenco zbiranja udeležencev na dogodkih za potrebe NIJZ (študentom, ki pridete na program članic, tega ni potrebno izpolniti, saj za vas evidenco vodijo športni pedagogi).
- Ves čas, ko ste v dvorani, zagotavljajte ustrezno varnostno razdaljo z ostalimi prisotnimi, priporočamo 1,5 m - 2 m.

GARDEROBE, SANITARIJE, TUŠI

- Na voljo so garderobne omarice, ki se redno razkužujejo. Po uporabi obvezno odnesite ključ receptorju.
- Uporaba tušev ni dovoljena.
- Odsvetujemo uporabo sušilcev za roke.
- Straniščne školjke izplakujte s pokritim pokrovom, da se prepreči prenos kapljic v zrak.

UPORABA ŠPORTNIH PRIPOMOČKOV

- Uporaba skupnih športnih pripomočkov pri vadbi ni dovoljena - IZJEMA: fitness naprave, ki jih pred in po uporabi obvezno razkužite.
- Za vadbo uporabljajte lastno blazino (če je nimate, lahko uporabite naše, ki jo po uporabi odložite na označeno mesto, kjer jo bomo razkužili).
- Tudi za ostale športne pripomočke svetujemo, da v največji možni meri uporabljate svoje. Pripomočkov si med vadbo ne izmenjujte med seboj.
- Športi z žogo (košarka, odbojka, nogomet) zaenkrat niso dovoljeni.

Med posameznimi programi bomo veliko dvorano, fitness in plesno dvorano zračili 30 min (vsak posamezni prostor).