

# PRIPOROČILA ZA PREPREČEVANJE OKUŽB S SARS-COV-2 PRI SKUPINSKIH KULTURNIH DEJAVNOSTIH FOLKLORNA DEJAVNOST

Posodobljeno: 23. 4. 2021

Člani društva oziroma skupine naj se **seznani** o dejstvi o prenašanju okužbe med vajami in z vsebino tega dokumenta. Vsak član z osebno odgovornostjo ključno prispeva k zaježitvi širjenja bolezni, tako doma kot v prostorih vaj. Ob tem naj društva in posamezniki ravnajo preudarno, **(samo)odgovorno** ter glede na posebnosti delovanja skupine prilagodijo pogoje na vajah. Vsak naj se sam odloči, ali se želi udeležiti vaj, poseben premislek naj velja za ranljive skupine zaradi starosti ali kroničnih obolenj. Vaj se lahko **udeležijo samo zdravi** udeleženci (brez katerega od navedenih simptomov: povišana telesna temperatura, zamašen nos/nahod, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, težko dihanje, glavobol, bolečine v mišicah, driska, slabost/bruhanje, sprememba voha in/ali okusa, neobičajna utrujenost, vnetje očesnih veznic), **ki v zadnjih 14 dneh niso bili v stiku** z osebo z navedenimi simptomi ali s potrjeno okužbo s COVID-19.

## VELIKOST PROSTORA ZA VAJE, ŠTEVILO PLESALCEV IN INSTRUMENTALISTOV TER RAZDALJE

- Če je le mogoče in če vreme dopušča, naj se vaje izvajajo **zunaj na prostem**, v odprtih atrijih ipd.
- Pri izvedbi vaj v notranjih prostorih so ključni **veliki prostori**, večje medosebne **razdalje**, pravilno nošenje **mask**, stalno, intenzivno in pravilno **zračenje**, pogosti **odmori** na prostem (na 30 min) ter **razkuževanje** rok in skupnih površin (podrobnejša priporočila v nadaljevanju). Odsvetujemo uporabo prostorov, ki jih ni mogoče učinkovito prezračiti. Vaje naj bodo časovno omejene, po pol ure vaje naj se prostor izprazni in dodatno učinkovito prezrači.
- **Število udeležencev** naj bo **v skladu z veljavnimi odloki o zbiranju** oseb ter **prilagojeno velikosti prostora**, in sicer glede na izkušnje in priporočila v Sloveniji in drugih evropskih državah v naslednjih okvirih: najmanj 2 m razdalje med posameznimi instrumentalisti, med posameznimi plesalci ali plesnimi pari in do umetniške vodje vsaj 2 do 3 m.
- Plesna aktivnost naj poteka po praksi stalnih parov.
- Če društva nimajo na voljo dovolj velikega prostora za izvedbo vaj pod temi prostorskimi pogoji, svetujemo, da jih organizirajo **v manjših skupinah** ali poiščejo možnosti **večjih dvoran**, predavalnic, telovadnic, hal z učinkovitim zračenjem, odprtih atrijev, športnih igrišč ...

## PRIHOD IN ODHOD

- Ob prihodu in odhodu naj udeleženci pravilno nosijo **maske**, umijejo ali **razkužijo roke**, se čimmanj dotikajo skupnih površin roke in ohranjajo ustrezno medosebno **razdaljo** najmanj 2 m, tudi zunaj.
- Maske nosijo udeleženci do svojega mesta, če je mogoče tudi med plesom.
- **Osebnosti** (vrhnja oblačila, torbe ipd.) naj vsak hrani pri sebi, ne v skupnih prostorih ali na skupnih obešalnikih ipd., in jih po vaji, skupaj z odpadno embalažo, odnese domov. Po vaji naj udeleženci čimprej zapustijo prostor in se ne zadržujejo v njem.
- Če v istem prostoru vadi več različnih glasbenih skupin, svetujemo, da je **razpored vaj** pripravljen tako, da se med seboj časovno ne prekrivajo, se skupine med seboj ne srečujejo in je dovolj časa za ustrezno razkuževanje in čiščenje ter dodatno učinkovito prezračevanje.

## PRIPRAVA NOTRANJEGA PROSTORA, PREZRAČEVANJE IN RAZKUŽEVANJE

- Ob vhodu v prostor, na več vidnih mestih v stavbi in ob izhodu naj bodo nameščena **razkužila**. Priporočamo tudi plakate, infografike ipd.
- Glasbeniki naj v prostoru uporabljajo **stalno mesto**, stol, notno stojalo, prostor, kjer odlagajo svoje stvari – če jih ne morejo pustiti doma ali v avtu. **Priporočamo, da so pred vajo mesta označena**. Če je mogoče, naj se stoli in notna stojala v času, ko ni vaje, ne predstavljajo. To priporočilo ne velja, če vadbeni prostor uporablja več različnih skupin, takrat je potrebno ustrezno in redno razkuževanje neosebni predmetov.
- Uporabe skupnih/garderobnih prostorov ne priporočamo, razen če je to nujno zaradi odlaganja večje opreme (kovčki, nahrbtniki, torbe za glasbila ipd.).
- Med umetniško vodjo in skupino je priporočljiva dodatna zaščita, npr. povečana oddaljenost od glasbenikov, plesalcev ali uporaba vizirja prek maske ...

- Izjemno pomembno je intenzivno stalno **prezračevanje** prostora, pred pričetkom in po koncu vaje dodatno intenzivno prezračevanje, večkrat pa tudi med vajo. Na vsakih 30 min vaje je priporočeno izprazniti prostor in prezračiti tako, da se celotna prostornina zraka zamenja vsaj enkrat, bolje trikrat pred naslednjo periodo vaje. Priporočamo naravno zračenje z rednim odpiranjem oken/vrat na stežaj. Pri mehanskem prezračevanju sistem nastavite tako, da med vajo deluje s povečanim pretokom zraka in da zrak v prostorih **ne kroži**. Deluje naj vsaj 2 uri pred prihodom in še vsaj 2 uri po odhodu. Redno je treba zračiti tudi skupne/prehodne prostore. (Več: [Navodila NIJZ za prezračevanje prostorov](#) in <https://www.nijz.si/sl/pomen-prezracovanja-zaprtyh-prostorov-za-preprecevanje-sirjenja-okuzb-z-virusom-sars-cov-2>)
- Po vsaki vaji je nujno **čiščenje in razkuževanje prostorov** (predmetov in površin, ki se jih pogosto dotikamo, skupnih rekvizitov, stolov, inštrumentov, stojal, tal ...), še posebno, če iste prostore uporablja več skupin. Če so stoli iz tkanine, naj se uporabi enkratna zaščitna prevleka. (Več: [Priporočila NIJZ za čiščenje in razkuževanje prostorov](#))
- Tudi v toaletnih prostorih naj bo zagotovljena ustrezna medosebna razdalja, pogosto čiščenje in razkuževanje ter stalno in pravilno zračenje. (Več: [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/higienska\\_navodila\\_za\\_uporabo\\_in\\_ciscenje\\_javnih\\_sanitarnih.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/higienska_navodila_za_uporabo_in_ciscenje_javnih_sanitarnih.pdf))
- **Med odmori** naj si vsak umije in/ali razkuži roke, odide na prosto ter ohranja medosebno razdaljo. Odsvetujemo vsako uživanje hrane (razen vode) in druženje.

### REKVIZITI, NOTE IN DRUGA OPREMA

- Vsak naj pride na vajo s **svojimi notami**, pisali, rekviziti, plastenkami vode ipd., ki jih ne pušča v prostoru in **ne izmenjuje** z drugimi. Notnega gradiva ne delimo in ga ne pobiramo.
- Večji inštrumenti, **skupni rekviziti**, oprema in naprave, ki se uporabljajo med vajo, morajo biti prej ustrezno **razkuženi** oz. primerno očiščeni.

### KAKO RAVNATI OB SUMU ALI POTRJENEM PRIMERU COVID-19

- Če udeleženec pri sebi opazi bolezenske znake (povišana telesna temperatura, zamašen nos/nahod, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, težko dihanje, glavobol, bolečine v mišicah, driska, slabost/bruhanje, spremembe zaznavanja vonja in/ali okusa, neobičajno utrujenost, vnetja očesnih veznic) tako v blagi kot v težji obliki, naj **ostane doma, se izogiba stikom** z drugimi in se posvetuje s svojim zdravnikom.
- Če začne čutiti pojav naštetih težav oz. slabega počutja na vaji ali nastopu, naj takoj zapusti prostor.
- Če je pri posamezniku potrjena okužba, naj **se izolira**, sledi navodilom NIJZ in izbranega zdravnika, čimprej **obvesti vse udeležence** na vajah in druge osebe, s katerimi je bil v stiku, ter jim **posreduje navodila** NIJZ za osebe, izpostavljene okužbi: izogibanje stikom in spremljanje svojega zdravstvenega stanja nadaljnjih 14 dni. (Več: [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/sars-cov-2\\_obvestilo\\_za\\_kontakte\\_23.10.2020\\_final.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/sars-cov-2_obvestilo_za_kontakte_23.10.2020_final.pdf))

### SPODBUJANJE OSEBNE ODGOVORNOSTI

Poudarjamo, da je poleg splošnih priporočil ključno samozaščitno in odgovorno delovanje vsakega posameznika, zato svetujemo:

- redno **učinkovito komuniciranje** in opozarjanje na ustrezno izvajanje ukrepov s strani vseh udeležencev;
  - **infografike in plakate** na vhodih, stenah prostorov, talne oznake smeri gibanja, obveščanje po e-pošti,
  - **skrb posameznika**, da pravilno nosi in ravna z masko, ima pri sebi vedno žepno razkužilo itd.;
  - **izogibanje medsebojne izmenjave predmetov**;
  - po presoji tudi **izjave članov** društva o odgovornem medsebojnem ravnanju.
- Posebej izpostavljamo, naj člani folklornih skupin in glasbenih sestavov:
- ne hodijo na vadbe, če imajo bolezenske znake, navedene zgoraj, ali so bili v stiku z osebo s takimi znaki ali s potrjeno okužbo s COVID-19;
  - skrbijo za ustrezno in redno **higieno rok**, **higieno kašlja**, **vzdrževanje priporočene medosebne razdalje**, pravilno **nošenje maske** ter se izogibajo osebam, ki kažejo znake okužbe dihal.