

PRIPOROČILA ZA PREPREČEVANJE OKUŽB S SARS-COV-2 PRI SKUPINSKIH KULTURNIH DEJAVNOSTIH INŠTRUMENTALNA GLASBENA DEJAVNOST

Posodobljeno: 26. 4. 2021

Člani društva oziroma skupine naj se **seznanijo** z dejstvi o prenašanju okužbe med vajami in z vsebino tega dokumenta. Vsak član društva z osebno odgovornostjo ključno prispeva k zavezitvi širjenja bolezni, tako doma kot v prostorih vaj. Ob tem naj društva in posamezniki ravnajo preudarno, **samoodgovorno** ter glede na specifične delovanja posamezne skupine dodatno prilagodijo pogoje na vajah. Vsak inštrumentalist naj se samostojno odloči, ali se želi udeležiti vaj, poseben premislek naj velja za tiste, ki spadajo v ogrožene skupine zaradi starosti, kroničnih obolenj ali drugih zdravstvenih razlogov.

VELIKOST PROSTORA ZA VAJE IN RAZDALJE MED INŠTRUMENTALISTI

- 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 prezračiti.
- **Število udeležencev** vaje 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 inštrumentalisti, med večjimi trobili in do dirigenta vsaj 3 m. Enako tudi zunaj. Priporočena je vadba v manjših skupinah.
- 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 ...

PRIHOD IN ODHOD

- Ob prihodu in odhodu naj udeleženci pravilno nosijo **maske**, umijejo ali **razkužijo roke**, se čim manj dotikajo skupnih površin in ohranjajo ustrezno medosebno **razdaljo** najmanj 2 m, tudi zunaj.
- Maske nosijo udeleženci do svojega mesta v dvorani. Če igranje na inštrument dopušča, je priporočljiva uporaba tudi med igranjem. Za dirigenta priporočamo maske FFP2.
- **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 PROSTORA, PREZRAČEVANJE, RAZKUŽEVANJE

- Na vhodu v prostor, na več vidnih mestih v stavbi in na 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.).
- V prostoru naj bodo stoli postavljeni tako, da je razdalja med njimi najmanj 2 m.
- Kjer je orkestrska postavitve v priporočenih razdaljah zaradi praktikablov ali drugih težav prostora otežena, priporočamo, da zasedba vadi v manjših skupinah ali na prostem.
- Med dirigentom in skupino je priporočljiva dodatna zaščita, npr. povečana oddaljenost od glasbenikov ali uporaba vizirja prek maske.
- Vadbeni prostor je treba stalno zračiti, dodatno intenzivno pred pričetkom in po koncu vaje, 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. Pri mehanskem prezračevanju sistem nastavite tako, da med vajo zrak v prostorih **ne kroži**. Redno je treba zračiti tudi skupne/garderozne/prehodne prostore. (Več: [Navodila NIJZ za prezračevanje prostorov](https://www.nijz.si/sl/pomen-prezracevanja-zaprtih-prostorov-za-preprecevanje-sirjenja-okuzb-z-virusom-sars-cov-2) in <https://www.nijz.si/sl/pomen-prezracevanja-zaprtih-prostorov-za-preprecevanje-sirjenja-okuzb-z-virusom-sars-cov-2>)
- Prostore je treba čistiti in razkuževati po vsaki vaji (predmete in površine, ki se jih pogosto dotikamo, skupne rekvizite, stole, inštrumente, stojala, tla ...), še posebno, če iste prostore uporablja več skupin. Če so stoli iz tkanine, naj se uporabi zaščitna prevleka za enkratno uporabo (gl. tudi [Priporočila NIJZ za čiščenje in razkuževanje prostorov](#)).
- Pri pihalih in trobilih se je treba izogibati pihanju kondenza iz inštrumenta. Za potrebe lovljenja kapljičnih izločkov iz inštrumentov je treba po talnih površinah postaviti enkratne lovilce, ki se po vaji zavržejo v ustrezne smeti (npr. papirnate brisače). Priporočljiva je tudi uporaba pokrival (bell cover) za trobila.
- Tudi v toaletnih prostorih naj bo zagotovljena priporočena medosebna razdalja, pogosto čiščenje in razkuževanje ter stalno zračenje. (Več: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/higienska_navodila_za_uporabo_in_ciscenje_javni_sanitarij.pdf)
- Med odmori naj si vsak umije ali razkuži roke, priporočamo odhod na prosto ter ohranjanje medosebne razdalje. Odsvetujemo uživanje hrane (razen vode) in druženje.

NOTNO GRADIVO, REKVIZITI IDR. OPREMA

- Vsak naj pride na vajo **s svojimi notami**, rekviziti, pisali, plastenkami vode ipd., ki jih ne pušča v prostoru vaje in **ne izmenjuje** z drugimi. Notnega gradiva ne delimo in ga ne pobiramo. Če je mogoče, si vsak prinese svoje notno stojalo, oz. uporablja vseskozi istega, ki je primerno označen.
- Večji inštrumenti, **skupni rekviziti**, oprema in naprave, ki se uporabljajo med vajo, morajo biti prej ustrezno **razkuženi** oz. primerno očiščeni. Pri inštrumentih, ki si jih glasbeniki delijo (npr. metalofoni, tolkala), naj vsak pazi na čim manjši možen prenos okužbe (pogostejše umivanje ali razkuževanje rok), tolkalci naj uporabljajo vsak svoje tolkalne palice.

VAJE NA PROSTEM

- Tudi pri vajah na prostem naj bo število udeležencev v skladu z veljavnimi odloki. Razdalja med udeleženci, vzporednimi vrstami ter med dirigentom in udeleženci: najmanj 2 m.
- Ob robu prostora se določeno mesto pokrije z zaščitno prevleko, za odlaganje kovčkov in ostale opreme. Pri prenosu stolov, opreme iz notranjih prostorov naj bo zagotovljeno razkuževanje rok.
- Ostala priporočila veljajo enako kot za vaje v notranjem prostoru.

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 udeleženec začne čutiti naštete težave oz. slabo počutje 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 vodstvo društva, da se lahko obvesti 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)

SPODBUJANJE OSEBNE ODGOVORNOSTI

Poleg splošnih priporočil je ključno samozaščitno in odgovorno ravnanje vsakega posameznika, zato svetujemo:

- redno **učinkovito komuniciranje** in opozarjanje na ustrezno izvajanje ukrepov s strani vseh;
- **infografike in plakate** na vhodih, stenah vadbenih prostorov, obveščanje po e-pošti;
- **skrb posameznika**, da pravilno nosi in ravna z masko, ima pri sebi žepno razkužilo itd.;
- **izogibanje medsebojni izmenjavi predmetov**;
- po presoji tudi **izjave članov** društva o odgovornem medsebojnem ravnanju.

Vsak udeleženec vaje se mora zavedati, da so **glavni prenosi okužbe** možni na naslednje načine: **fizični stiki, kapljični prenos, prenos prek aerosolov, prenos prek rok, površin in predmetov.**

Posebej izpostavljamo, naj udeleženci:

- ne hodijo na vaje, če imajo znake in simptome akutne 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), sprememb zaznavanja vonja in/ali okusa, neobičajne utrujenosti, vnetja očesnih veznic, tako v blagi kot v težji obliki, ali so bili v stiku z osebo s takimi znaki ali s potrjeno okužbo s COVID-19;
- če udeleženec začne čutiti pojav naštetih težav oz. slabega počutja na vaji ali nastopu, naj takoj zapusti prostor;
- skrbijo za vzdrževanje priporočene medosebne **razdalje**, ustrezno in redno **higieno rok, higieno kašlja**, pravilno **nošenje maske** ter se izogibajo osebam, ki kažejo znake okužbe dihal.