

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

Posodobljeno: 23. 4. 2021

Člani zbora oziroma skupine naj se **seznanijo** z dejstvi o prenašanju okužbe med pevskega vajami in z vsebino tega dokumenta. Vsak član z osebno odgovornostjo ključno prispeva k zavezitvi širjenja bolezni, tako doma kot v prostorih vaj. Ob tem naj društva in posamezniki ravnajo preudarno, **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 PEVCEV IN 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 prezračiti.
- **Število pevcev** 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 posamezniki – med vzporednimi vrstami in do dirigenta tudi več, do dirigenta vsaj 3 metre. 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, športnih igrišč ...

PRIHOD IN ODHOD

- Ob prihodu in odhodu naj udeleženci pravilno nosijo **maske**, umijejo ali **razkužijo roke**, se čimmanj dotikajo skupnih površin in ohranjajo ustrezno medosebno **razdaljo** najmanj 2 m, tudi zunaj.
- **V notranjih prostorih** naj pevci nosijo **maske, če je le mogoče tudi med petjem**. Za dirigenta priporočamo masko FFP2.
- **Osebnosti** (vrhnja oblačila, torbe ipd.) naj vsak hrani pri sebi, ne v skupnih prostorih ali na obešalnikih, in jih po vaji odnese domov. Po vaji naj pevci čimprej zapustijo prostor in se ne zadržujejo v njem.
- Če v istem prostoru vadi več različnih 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 prostorov.

PRIPRAVA PROSTORA, PREZRAČEVANJE IN RAZKUŽEVANJE

- Ob vhodu v prostor, izhodu in na več vidnih mestih v stavbi naj bodo nameščena **razkužila**. Priporočamo tudi **plakate**, infografike ipd. Za čas vstopanja in izstopanja naj bodo **vrata odprta**, da se udeleženci ne dotikajo kljuk.
- Uporabe skupnih/garderobnih prostorov ne priporočamo.
- Pevci naj v prostoru ves čas uporabljajo **stalno mesto**, stol, prostor, kjer odlagajo svoje stvari. Priporočamo, da so mesta označena oz. je zabeležen (ali npr. fotografiran) **sedežni red** zaradi lažjega sledenja stikov. Če je mogoče, naj se stoli v času, ko ni vaje, ne prestavljajo.
- Med dirigentom in zborom je priporočljiva dodatna zaščita, npr. povečana oddaljenost od pevcev (vsaj 3 metre) 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-prezracevanja-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_sanitarij.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.

NOTE, REKVIZITI IN DRUGA OPREMA

- Vsak naj pride na vajo s **svojimi notami**, pisali, rekviziti, platenkami 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 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 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)

SPODBUJANJE OSEBNE ODGOVORNOSTI

Poudarjamo, da je poleg splošnih priporočil ključno samozaščitno odgovorno ravnanje 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 vedno 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 člani zborov:

- ne hodijo na vaje, 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.