



Društvo Joga v vsakdanjem življenju Nova Gorica

Prvomajska ulica 39, 5000 Nova Gorica

tel. +386 (0)31 706 320

splet: <http://www.jvvz.org/nova-gorica>

e-pošta: nova.gorica@jvvz.org

NAVODILA ZA IZVAJANJE VADBE JOGE

Vlada RS je na 42. dopisni seji dne 15/05-2020 sprejela Odlok o začasnih pogojih za izvajanje športne dejavnosti, ki dovoljuje izvajanje različnih športnih dejavnosti, med katerim je tudi joga, z 18. majem 2020.

Pri izvajanju aktivnosti vadbe je potrebno upoštevati vsa navodila Ministrstva za zdravje in Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) z namenom, da se prepreči širjenje okužbe z virusom SARS – CoV-2. Ta navodila vključujejo naslednje:

1. Vadečim in inštruktorjem se za izvajanje vadbe svetujemo, da upoštevajo priporočila, ki veljajo za zmanjšanje prenosa povzročiteljev nalezljivih bolezni:
 - ne hodijo na vadbe, če imajo znake akutne okužbe dihal (izcedek iz nosu, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu ali povišana telesna temperatura),
 - ne hodijo na vadbe, če živijo z osebo s potrjeno boleznijo COVID-19,
 - skrbijo za ustrezno in redno higieno rok in higieno kašlja.
2. Poleg navedenih priporočil priporočamo, da se poskrbi za zaščito z dodatnimi ukrepi in prilagojenim načinom vadbe:
 - vadečim priporočamo, da na vadbo pridejo opremljeni v največji možni meri, tako da se preoblačenje, obuvanje in podobno opravi čim hitreje,
 - vadečim svetujemo uporabo lastne opreme (brisače, vzglavniki in ostalo)
 - v prostor vadeči vstopajo posamezno na razdalji dveh metrov. Pred vstopom v vadbeni prostor si vadeči nadenejo obrazno masko in jo nosijo do pričetka vadbe. Ob vstopu v objekt si razkužijo roke. Po končani vadbi si zopet nadenejo obrazne maske, ki jih nosijo, dokler ne zapustijo objekta,
 - vadeči morajo med vadbo ves čas ohranjati medsebojno razdaljo najmanj dveh metrov. Neposredni stik med udeleženci ni dovoljen,
 - po končani vadbi vadeči odnesejo vso osebno opremo, se čim hitreje uredijo, pred odhodom ponovno razkužijo roke in čim hitreje zapustijo vadbeni objekt.