



## REKOMENDACIJOS

### DĖL SAUGUMO UŽTIKRINIMO ORGANIZUOJANT IR DALYVAUJANT FIZINIO AKTYVUMO ARBA AUKŠTO MEISTRISKUMO SPORTO VEIKLOSE (IŠSKYRUS AUKŠTO MEISTRISKUMO SPORTO VARŽYBAS\*)

Sveikatos apsaugos ministerija, atsižvelgdama į nepalankią COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) epideminę situaciją, siekdama riboti COVID-19 ligą (koronaviruso infekciją) sukeliančio viruso plitimą visuomenėje, teikia rekomendacijas dėl prevencijos užtikrinimo organizuojant ir dalyvaujant fizinio aktyvumo arba aukšto meistriskumo sporto (toliau – sporto) veiklose (išskyrus aukšto meistriskumo sporto varžybas)

#### **Fizinio aktyvumo arba sporto veiklų organizatoriai turėtų:**

- pirmenybę teikti fizinio aktyvumo arba sporto veiklų organizavimui atvirose erdvėse;
- esant fizinio aktyvumo arba sporto veiklos pasirinkimo galimybei, pirmenybę teikti tokioms veikloms, kuriose būtų kuo mažesnis fizinis kontaktas tarp dalyvių arba jo nebūtų;
- rekomenduoti atvirose erdvėse vykstančių fizinio aktyvumo arba sporto veiklų žiūrovams ir kitiems nedalyvaujantiems fizinio aktyvumo arba sporto veiklose asmenims laikytis minimalaus 1 metro atstumo, uždaroje erdvėje – ne mažesnio nei 2 metrų atstumo; atstumas tarp asmenų gali būti mažesnis, jei jie dėvi nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (veido kaukes, respiratorius ar kitas priemones);
- užtikrinti, kad fizinio aktyvumo arba sporto veiklas vestų ir jose dalyvautų tik asmenys, neturintys ūmių viršutinių kvėpavimo takų ligų, ūmių žarnyno infekcijų ir kt. susirgimų požymių (karščiavimas, kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas ir pan.);
- nuolat stebėti fizinio aktyvumo arba sporto veiklas vedančių asmenų sveikatą. Jei dirbama uždaroje patalpose, kasdien prieš patenkant į fizinio aktyvumo arba sporto veiklų vietą įvertinti šių asmenų sveikatą;
- sudaryti galimybę tinkamai dalyvių rankų higienai ir (ar) dezinfekcijai – prie įėjimo į fizinio aktyvumo arba sporto veiklų vietą ir sanitarinį mazgą gerai matomoje vietoje pakabinti rankų dezinfekcijai skirtą priemonę;
- matomoje vietoje prie įėjimo į fizinio aktyvumo arba sporto veiklų vietą pateikti informaciją apie dalyvių asmens higienos (rankų higienos, kosėjimo, čiaudėjimo etiketo ir kt.) laikymosi būtinybę arba periodiškai skelbti tokią informaciją per garsiakalbius;
- jeigu fizinio aktyvumo arba sporto veiklų metu dalyviams teikiami gėrimai, užtikrinti, kad būtų naudojamos tik vienkartiniais arba nuosavais dalyvių indais;
- dažnai liečiamus paviršius (durų rankenas, laiptinės turėklus, elektros jungiklius, ir kt.) valyti ir dezinfekuoti ne rečiau kaip 2 kartus per dieną, o sporto inventorių ir įrangą – po kiekvieno užsiėmimo;
- vykdant fizinio aktyvumo arba sporto veiklas patalpose, užtikrinti, kad jos būtų vėdinamos ne rečiau nei 1 kartą per valandą, jeigu yra tokia galimybė;
- užtikrinti, kad fizinio aktyvumo arba sporto veiklų vietos valymas ir dezinfekcija būtų atliekami vadovaujantis Rekomendacijomis dezinfekcijai sveikatos priežiūros įstaigose ir ne sveikatos priežiūros patalpose (kai galimas užteršimas SARS-COV-2 virusu): [https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/REKOMENDACIJOS%20dezinfekcijai%2020200327%20\(1\).pdf](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/REKOMENDACIJOS%20dezinfekcijai%2020200327%20(1).pdf);

- gavus informaciją apie fizinio aktyvumo arba sporto veikloje dalyvaujančiam, jas organizuojančiam arba kitaip su fizinio aktyvumo arba sporto veiklos vykdymu jos vietoje susijusiam asmeniui, žiūrovui nustatytą COVID-19 ligą (koronaviruso infekciją), apie tai būtų informuotas Nacionalinis visuomenės sveikatos centras prie Sveikatos apsaugos ministerijos (toliau – NVSC) ir bendradarbiauti su NVSC nustatant sąlytį turėjusius asmenis;
- organizuojant aukšto meistriškumo sporto varžybas, vadovautis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro – valstybės lygio ekstremaliosios situacijos valstybės operacijų vadovo 2020 m. birželio 16 d. sprendimu Nr. V-1467 „Dėl aukšto meistriškumo sporto varžybų organizavimo būtinų sąlygų“.

### **Fizinio aktyvumo arba sporto veiklų dalyviai turėtų:**

- pagal galimybes ir atsižvelgiant į fizinio aktyvumo arba sporto veiklos tipą sportinių veiklų metu, taip pat būdami bendro naudojimo patalpose, kai neužsiima sportinėmis veiklomis, laikytis saugaus (1 metro atvirose erdvėse ir ne mažesnio nei 2 metrų uždaroje erdvėse) atstumo nuo kitų asmenų (išskyrus sutuoktinius, artimuosius giminaičius, tėvius, įvaikius, globėjus ir rūpintojus). Atstumas tarp dalyvių gali būti mažesnis, jei jie dėvi nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (veido kaukes, respiratorius ar kitas priemones);
- tuo metu, kai nesportuoja, dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (veido kaukes, respiratorius ar kitas), ypač uždaroje patalpose ir/arba tais atvejais, kai nėra galimybės išlaikyti saugaus atstumo;
- laikytis kosėjimo, čiaudėjimo etiketo (kosėti ar čiaudėti prisidengus vienkartinėmis servetėlėmis arba į sulenktos alkūnės vidinę pusę), vengti rankomis liesti veidą, akis, nosį, burną ir kt.;
- naudojantis sporto inventoriu ir/arba sporto įranga, pagal galimybes plauti rankas su muilu ir vandeniu, rankas muiluojant ne trumpiau nei 20 sekundžių, naudoti rankų antiseptikus (dezinfekavimo priemones);
- pagal galimybes naudotis asmeniniu sporto inventoriu;
- pasireiškus ūmių viršutinių kvėpavimo takų ligų infekcijų požymiams (karščiavimui, kosuliui, pasunkėjusiam kvėpavimui ir pan.), nedelsiant informuoti atsakingą asmenį, palikti sportavimo vietą ir konsultuotis su savo šeimos gydytoju.

Nosį ir burną dengiančių apsaugos priemonių (veido kaukių, respiratorių ar kitų priemonių) leidžiama nedėvėti neįgalumą turintiems asmenims, kurie dėl savo sveikatos būklės šių priemonių dėvėti negali ar jų dėvėjimas gali pakenkti asmens sveikatos būklei (tokiu atveju, nesportuojant rekomenduojama dėvėti veido skydelį).

*\*būtiniosios sąlygos aukšto meistriškumo sporto varžybų organizavimui nustatomos Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro – valstybės lygio ekstremaliosios situacijos valstybės operacijų vadovo sprendimais.*