

# ZASADY ZAPOBIEGANIA INFEKCIJOM DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Jeśli jesteś chory lub masz objawy infekcji dróg oddechowych, zostań w domu.

## ODPOWIEDNIA HIGIENA RĄK I ZASŁANIE TWARZY PRZY KASŁANIU

Myj ręce regularnie:

- przed i po treningu
- po użyciu sprzętu dotykanego rękami
- gdy ręce są brudne
- po wizycie w toalecie
- po kasłaniu lub kichaniu
- przed jedzeniem

## OGRANICZONY KONTAKT BEZPOŚREDNI

Normalny kontakt w czasie treningu jest dozwolony

Odległość 1 metra należy zachować w trakcie przerw, przed i po treningu

Liczebność grupy nie powinna przekraczać 20 osób

Przyjdź na trening punktualnie a po zakończonym treningu opuść obiekt niezwłocznie

Trenuj w stałym składzie/stałym partnerem.



## KORZYSTANIE ZE WSPÓLNEGO SPRZĘTU

Jeżeli będą przestrzegane powyższe zalecenia dotyczące higieny, sprzęt sportowy może być użyty bezpośrednio po poprzedniku.

Sprzęt który ma bezpośredni kontakt z twarzą i dłońmi np. kask i rękawice należy zdezynfekować przed przekazaniem kolejnej osobie.

**Uwaga:** Kluby sportowe mają również własne zasady określone dla danej dyscypliny. Należy się z nimi zapoznać.

