

	Monitoring	Stupeň ostráživosti I.	Stupeň ostráživosti II.	I. stupeň varovania	II. stupeň varovania	III. stupeň varovania	IV. stupeň varovania
interiér	zvýšené hygienické opatrenia	15m ² / 1 osoba / športovisku, podmienky dobrého vetrania alebo kvalitnej vzduchotechniky	25m ² / 1 osoba / športovisku, podmienky dobrého vetrania alebo kvalitnej vzduchotechniky	35m ² / 1 osoba / športovisku, za podmienky dobrého vetrania alebo kvalitnej vzduchotechniky	45m ² / 1 osoba / športovisku, za podmienky dobrého vetrania alebo kvalitnej vzduchotechniky	Prevádzka fitness centier nie je povolená	Prevádzka fitness centier nie je povolená
test	podľa aktuálnej situácie	podľa aktuálnej situácie	podľa aktuálnej situácie	s platným testom Atg/PCR - platnosť podľa reg.covidautomat u, platí pre športovcov, trénerov a realizačný tím	s platným testom Atg/PCR - platnosť podľa reg.covidautomat u, platí pre športovcov, trénerov a realizačný tím	s platným testom Atg/PCR - platnosť podľa reg.covidautomat u, platí pre športovcov, trénerov a realizačný tím	
rúško	pri výkone športovej aktivity NIE, mimo športoviska ÁNO	pri výkone športovej aktivity NIE, mimo športoviska ÁNO	pri výkone športovej aktivity NIE, mimo športoviska ÁNO	pri výkone športovej aktivity NIE, mimo športoviska ÁNO	pri výkone športovej aktivity NIE, mimo športoviska ÁNO	pri výkone športovej aktivity NIE, mimo športoviska ÁNO	Rúško nie je povinné v prípade pobytu v exteriéri mimo zastavaného územia (intravilánu) obce, pokiaľ ste od ostatných osôb, s ktorými nežijete v jednej domácnosti vzdialení viac ako 5 metrov a pri výkone športu.

Miera kontaktu	Bez obmedzenia	Bez obmedzenia	Bez obmedzenia	Posilňovňa: každé druhé stanovište mimo prevádzku Kardio Zona: každé druhé stanovište Skupinové cvičenia: ak sú v stavebne oddelenej miestnosti 15m ² /osobu	Posilňovňa: rozostupy medzi cvičiacimi na stanovištiach musia byť min 5 metrov. Na multifukčných vežiach môže cvičiť iba jedna osoba v rovnakom čase. Kardio Zona: nepoužívať. Ak sú priestory stavebne oddelené tak: Skupinové cvičenia: iba cvičnia pilates, yoga, zdravý chrbát 5+1 (min 25m ² /osoba) Boxerňa: nepoužívať	Posilňovňa: rozostupy medzi cvičiacimi na stanovištiach musia byť min 5 metrov. Na multifukčných vežiach môže cvičiť iba jedna osoba v rovnakom čase. Kardio Zona: nepoužívať. Ak sú priestory stavebne oddelené tak: Skupinové cvičenia: iba cvičnia pilates, yoga, zdravý chrbát 5+1 (min 25m ² /osoba) Boxerňa: nepoužívať	Dodržiavajte sociálny dištanc aj pri pohybe v prírode
sektory	nie	nie	nie	vždy vytvárať sektory	vždy vytvárať sektory	vždy vytvárať sektory	
zázemie	Bez obmedzenia	šatne, sprchy a toalety je možné využívať	šatne, sprchy a toalety je možné využívať	nevyužívať sprchy a šatne, minimalizovať stretávanie klientov, šatne iba na zloženie vecí	nevyužívať sprchy a šatne, minimalizovať stretávanie klientov, šatne iba na zloženie vecí	nevyužívať sprchy a šatne, minimalizovať stretávanie klientov, šatne iba na zloženie vecí	
pomôcky	Bez obmedzenia	pravidelná definfekcia strojov, minimalizovať zdieľanie náčinia.	pravidelná definfekcia strojov, minimalizovať zdieľanie náčinia.	pravidelná definfekcia strojov, minimalizovať zdieľanie náčinia, pri skupinových programoch používať vlastné podložky na cvičenie	pravidelná definfekcia strojov, minimalizovať zdieľanie náčinia, pri skupinových programoch používať vlastné podložky na cvičenie	pravidelná definfekcia strojov, minimalizovať zdieľanie náčinia, pri skupinových programoch používať vlastné podložky na cvičenie	

V prípade že ÚVZ prehodnotí možnosť otvoriť prevádzky fitness centier, navrhujeme aby v III. Stupni varovania bolo umožnené trénovať v režime 5+1.

Vysvetlenie niektorých pojmov

Sektory: vždy keď je to možné doporučujeme rozdeliť športovcov / skupinky športovcov na športovisku do sektorov. Vo fitness centre vyčleniť oddelené zóny/sektory v ktorých bude prebiehať tréning určitej skupiny. Minimalizovať premiešavanie športovcov z jednotlivých sektorov.

Podstata opatrenia je aby sa vždy keď je to možné rozdeľovali skupiny športovcov na rôzne stanovištia, zóny, sektory. Ideálne aby sa navzájom tieto skupiny nepremiešavali.

Bez stretávací výmena: úprava začiatkov a koncov tréningov tak aby, sa po sebe naväzujúce skupiny nestretávali a mohli bezpečne opustiť športovisko a spoločné priestory. Medzi skupinami zabezpečiť vetranie ak ide o interiér a dezinfekciu

Podstata opatrenia je aby sa minimalizovali riziko stretávania sa väčšieho počtu športovcov, sprievodných osôb na jednom mieste.

