

# ПОСЕТА ПАРКОВИМА, ИЗЛЕТИШТИМА И ОСТАЛИМ МЕСТИМА ЗА РЕКРЕАЦИЈУ ТОКОМ ПАНДЕМИЈЕ COVID-19

Физичка активност је један од најбољих начина за очување физичког и менталног здравља. У тренутку када буде могућ боравак у парковима и другим местима за рекреацију потребно је знати следеће: иако ови објекти и подручја могу понудити здравствене бенефите, важно је поштовати одређена правила како бисте заштитили себе и друге од COVID-19.

ТРЕБА...	НЕ ТРЕБА...
<p><b>...посећивати паркове, излетишта и места за рекреацију који су најбезбеднији</b></p> <p>При избору паркова и места за рекреацију одлучите се за:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Паркове и места за рекреацију коју су вам најближи и најдоступнији</li><li>• За која знате да их не посећује велики број људи или су довољно пространи да обезбеђују безбедну удаљеност између посетилаца (од 1 до 2 метра)</li><li>• Који испуњавају све хигијенске услове.</li></ul>	<p><b>...посећивати паркове, излетишта и места за рекреацију ако сте болесни или сте недавно били изложени новом корона вирусу</b></p> <p>Ако сте болесни од COVID-19, или сте били у контакту са особом оболелом од COVID-19 или се једноставно не осећате добро, не посећујте јавне просторе, укључујући паркове или друга места за рекреацију.</p> <p>Поштујте препоручене мере здравствене службе уколико сте болесни.</p>
<p><b>... се припремити пре посете парку или другом месту за рекреацију</b></p> <p>Унапред се информишите који су паркови и места за рекреацију отворени за грађанство;</p> <p>Понесите са собом све што вам може бити потребно: заштитне маске, рукавице (уколико користите справе за вежбање на отвореном), воду за пиће, средство за дезинфекцију.</p>	<p><b>...посећивати препуне паркове</b></p> <p>Избегавајте посету парковима и местима за рекреацију у којима не можете стално да будете удаљени барем 1 до 2 метра од других посетилаца.</p>

<b>ТРЕБА...</b>	<b>НЕ ТРЕБА...</b>
<p><b>...поштовати социјално дистанцирање и предузети остале кораке како би се спречио настанак COVID-19</b></p> <p>При посети парку или другом месту за рекреацију потребно је поштовати следеће:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Држите одстојање од других особа (1 до 2 метра)</li><li>• Настојте да контакти са другим особама буду безбедни (без руковања, љубљења, грљења и на наведеном одстојању)</li><li>• Перите руке сапуном и водом најмање 20 секунди или их дезинфикујте, посебно након коришћења тоалета, пре јела и пре додиривања лица, након брисања носа, кашљања или кијања, након коришћења справа за вежбање на отвореном уколико нисте носили рукавице, након скидања коришћених маски и рукавица</li><li>• Коришћене маске и рукавице одложите искључиво у доступне канте за смеће или контејнере</li><li>• Понесите са собом средства за дезинфекцију са најмање 70% алкохола, ако сапун и вода нису доступни.</li></ul>	<p><b>...користити игралишта</b></p> <p>Избегавајте коришћење јавних игралишта, укључујући и купалишта.</p> <p>Коришћење игралишта и купалишта може довести до ширења COVID-19 јер на њима често могу бити гужве и лако се могу прекорачити препоручене смернице за окупљања, односно препоручена дистанца од 1 до 2 метра.</p> <p>Одржавање ових површина чистим и дезинфиковним може бити отежано.</p>
<p><b>...дати предност бављењу индивидуалним облицима физичке активности у којима се не оставарује непосредни телесни контакт</b></p> <p>Вожња бицикле, ролера, трчање, брзо ходање и пешачење, планинарење, индивидуалне телесне вежбе и др., представљају сигурније облике бављења физичком активношћу, уколико се поштују мере заштите и препорученог одстојања;</p> <p>Препоручују се и групне активности и спортови у којима нема неспоредног телесног контакта као што су тенис, бадминтон, спидминтон, фризби и др.</p>	<p><b>...учествовати у организованим спортским активностима у којима спортисти оставарују непосредни телесни контакт</b></p> <p>Већина организованих активности и спортова попут кошарке, фудбала, одбојке, џудоа, каратеа, рвања, веслања и др., на отвореним и затвореним теренима се не препоручују. Током ових активности, тренери и спортисти остварују близак телесни контакт, што повећава могућност да буду изложени новом корона вирусу;</p> <p>Вирус се може проширити када се током спортских активности дотакне контаминирана опрема и спортски реквизити, а затим се руком додирују очи, нос или уста.</p>