

Higienos reikalavimai sporto
ar fizinio aktyvumo veikloms
vykdyti

Įžanga

- ▶ **Trumpa anotacija:**

Sporto veiklų kokybė ir saugumas neatsiejami nuo griežtai laikomų higienos normų. Šiandien panagrinėsime, kokie reikalavimai keliami aplinkai, inventoriui, įrangai ir darbuotojams.

Aplinka sporto organizacijose

Svarbiausi higienos reikalavimai aplinkai:

- ▶ Reguliarus valymas – kasdienis grindų, dušų, persirengimo kambarių valymas.
- ▶ Tinkamas vėdinimas – mechaninė arba natūrali ventiliacija; rekomenduojama CO₂ koncentracija <1000 ppm.
- ▶ Mikroklimatas – temperatūra: 18–22 °C, santykinė oro drėgmė: 40–60%.
- ▶ Švarus geriamasis vanduo ir tvarkingos sanitarinės zonos.

Inventorius ir įranga

Pagrindiniai reikalavimai:

- ▶ Įranga turi būti reguliariai dezinfekuojama (ypač kontaktinė).
- ▶ Dezinfekavimo tvarkaraščiai – privaloma turėti dokumentaciją.
- ▶ Įranga turi būti techniškai tvarkinga – reguliari priežiūra ir patikros.
- ▶ Asmeninis inventorius – rekomenduojamas (pvz., jogos kilimėliai, bokso pirštinės).







Darbuotojų sveikatos dokumentų prižiūra

Ką privalo turėti sporto darbuotojai:

- ▶ Galiojančios sveikatos pažymos (forma Nr. 048/a).
- ▶ Reguliarūs profilaktiniai sveikatos patikrinimai – dažnis priklauso nuo darbo pobūdžio.
- ▶ Instruktažai apie darbo saugą, pirmąją pagalbą ir higieną.
- ▶ Dokumentacijos tvarkymas – registracijos žurnalai, ataskaitos, pažymų kopijos.

Kodėl tai svarbu?

Nauda laikantis higienos normų:

-  Saugumas klientams ir darbuotojams.
-  Profesionali reputacija.
-  Infekcijų prevencija (ypač virusinių ligų sezono metu).
-  Geresnė klientų patirtis ir pasitikėjimas organizacija.

Apibendrinimas

Trumpai:

- ▶ Higiena sporte – ne tik reikalavimas, bet būtinybė.
- ▶ Svarbi tiek aplinka, tiek įranga, tiek žmogiškasis faktorius.
- ▶ Tvarkinga dokumentacija = veiklos skaidrumas ir saugumas.