



PRIPOROČILA ZA IZVEDBO PLANINSKIH TABORJENJ PZS V LETU 2020

1. UVOD

Organizacija planinskih taborov je ena osnovnih dejavnosti planinskih društev in celotne planinske organizacije. Planinski tabori se v veliki večini organizirajo za mlade planince različnih starosti, nekaj je družinskih taborov. Glede na kompleksnost organizacije tabora, ki zajema izbor prostora, postavitve tabora s šotori, kuhinjo, sanitarijami in igralnim delom, priprava programa, organizacijo prevozov, organizacija vodstva tabora in pomožnega osebja, so tudi priporočila za organizacijo tabora obširna. Poskusil sem vključiti vsa področja. Osnova za ta priporočila so Higijenska priporočila za izvajanje aktivnosti mladinskih organizacije v času epidemije Covid-19 pri pripravi katerih je sodelovala tudi PZS.

Stran | 1

Pojav novega koronavirusa pomeni dodatno tveganje v življenju in potrebo po spremembi obnašanja ter prilagoditvah. Najpomembnejši ukrep za nadzor okužbe je, **da bolni ostanejo doma.**

Z epidemiološkega vidika so otroci in mladostniki, ki predstavljajo večino udeležencev planinskih taborov, tista skupina, pri kateri je verjetnost, da zbolijo, nizka. Še nižja je verjetnost, da bi zboleli s težjo klinično sliko. Blag potek bolezni pri otrocih govori v prid temu, da na taborjenju zadoščajo ukrepi, za katere vemo, da so učinkoviti pri preprečevanju širjenja kapljicnih respiratornih okužb. **Higiena kihanja in kašlja ter vzdrževanje primerne razdalje** sta ključnega pomena za omejevanje širjenja virusa in drugih mikroorganizmov s kapljicami, medtem ko je higiena rok in zlasti izogibanje dotikanju obraza z nečistimi rokami pomembna za preprečevanje posrednega stika z mikroorganizmi. Blag potek bolezni govori v prid temu, da otroci lahko sobivajo na taborjenju in da razmislimo o možnostih normalnih fizičnih stikov med zdravimi udeleženci v času aktivnosti, kamor sodi tudi skupna uporaba raznih rekvizitov (npr. skupna uporaba sekire res ni problematična, če si na koncu vsi umijejo roke). **Zato za taborjenje predlagamo, da ga obravnavamo kot zaprto skupino oseb, ki potuje skupaj oz. je tudi sicer v tesnem stiku, kot predvideva tudi NIJZ v svojih priporočilih za namestitvene obrate.**

Če se izvajajo navedeni ukrepi za preprečevanje okužb, bodo možnosti za širjenje okužbe bistveno manjše. Potrebno se je zavedati, da manj izvajanja ukrepov pomeni manjšo varnost.

Pri izvajanju ukrepov imajo ključno vlogo in odgovornost vodstvo tabora in pomožno osebje, ki morajo poleg podajanja znanja in veščin skrbeti tudi za izvajanje ukrepov za preprečitev širjenja okužbe s korona virusom med udeleženci.

2. TABORJENJE POD ŠOTORI

- Priporočamo, da se tabor izvede s čim manj stiki z drugimi ljudmi (prepoved obiskov in prostih izhodov, prilagojene aktivnosti izven tabora ...). V času tabora se skupina taborečih trudi obnašati kot skupina v izolaciji.
- Na taborjenju so lahko prisotne izključno osebe, ki ne predstavljajo tveganja za prenos okužbe oz. ne kažejo okužbe dihal. Udeležence in starše se posebej opozori, da v času dva tedna pred taborom niso imeli simptomov dihalnih obolenj oz. niso bili testirani kot pozitivni na koronavirus. V nasprotnem primeru naj ostanejo doma.
- Prevoz na tabor in s tabora domov priporočamo z individualnim prevozom s strani staršev oziroma s posebnim avtobusnim prevozom ob upoštevanju pravil, ki veljajo za avtobusne prevoze. Starši otroke in mladostnike oddajo na vhodu v tabor.

- Obiski v taboru niso dovoljeni. Stiki z drugimi osebami in skupinami so omejeni na najmanjši minimum ob upoštevanju pravil za zaščito pred okužbo z novim koronavirusom: <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>.
- V primeru zaznane okužbe udeležencu nemudoma namestite masko in ga izolirajte od ostalih do prihoda staršev. Delujte mirno in korektno. Ob morebitni potrjeni okužbi z COVID-19, sledite navodilom pristojnih služb.

SPANJE V ŠOTORU

- Priporočamo postavitev šotorov vsaj dva dni pred prihodom udeležencev in med izmenami prav tako dva dni neuporabe šotorov. Nekaj dni sončnega obsevanja ali zgolj neuporabe bo dovolj za varno nadaljevanje taborenj drugih izmen.
- Aktualna priporočila NIJZ dovoljujejo spanje več oseb v istem šotoru za skupino, ki skupaj potuje oz. je že sicer v tesnem stiku.

PREHRANA/OBROKI

- Taboreče se ves čas dosledno spodbuja k rednemu in pravilnemu umivanju rok (po kihanju, kašljanju, pred in po obroku).
- Priporoča se, da se pripravljena hrana se polni v lastno posodo (npr. menažko) za katero je zadolžen njen lastnik oz. uporabnik. Pomivanje posode in pribora se redno pomiva po vsakem obroku s toplo vodo in detergentom. Priporočamo tudi za vsaj tri ure izpostavljanja neposredni sončni svetlobi.
- Priporočamo uporabo lastnega lončka za pijačo, ki ga taboreči redno pomiva s toplo vodo in detergentom. V skrajnih primerih lonček za enkratno uporabo. Pri tem je treba poskrbeti za ustrezno zbiranje in odstranjevanje odpadkov.

KUHINJA

- Nabavo in pripravo hrane izvaja ekipa, ki je ločena oziroma na ustrezni distance od ostalih taborečih.
- Oseba, ki deli hrano, nosi rokavice in masko.
- Osebe naj bo seznanjeno s posebnim delovnim režimom, planom čiščenja za površine in prostore v obdobju epidemije COVID-19.
- Jedilniki naj bodo enostavnejši.
- Redno umivanje rok, redno čiščenje površin in pultov.

SANITARIJE

- Zagotoviti ustrezno čiščenje in razkuževanje prostorov z upoštevanjem navodil iz dokumenta Priporočila za čiščenje in razkuževanje prostorov izven zdravstvenih ustanov v času epidemije COVID-19 <https://www.nijz.si/sl/navodila-za-ciscenje-in-razkuzevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-katerih-se-je-zadrzeval> ter stalno zračenje.
- Taboreči naj si po uporabi sanitarij umijejo roke in pipo odprejo in zaprejo z brisačko ali komolcem, ne z golo roko.
- Udeležence se opozori na pravilno in temeljito umivanje rok (https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-rok_zdravstveni-delavci.pdf)
- Pri sanitarijah bo na razpolago tekoča voda, milo in po možnosti tudi papirnate brisače za enkratno uporabo.

3. POHODNI PLANINSKI TABORI IN TABORI V PLANINSKI KOČI

Alternativa klasičnim planinskim taborom pod šotori so lahko tudi planinski tabori organizirani v planinski koči. Pri organizaciji teh veljajo malo drugačna pravila. Organizacija tovrstnega planinskega tabora naj bo v manjših skupinah, ki bodo homogene zaradi lažjega izvajanja programa.

Pri bivanju na planinski koči je potrebno upoštevati vsa pravila, ki veljajo pri njih. Za izvajanje izletov se upoštevajo pravila, ki so pripravljena za to področje.

SPLOŠNI HIGIENSKI UKREPI

- Redno in temeljito umivanje rok z milom in vodo.
- V primeru, da voda in milo nista dostopna, si roke razkužimo z namenskim razkužilom za roke. Vsebnost alkohola (etanol, izopropanol) v razkužilu za roke naj bo 60 do 80 %. Razkužilo za roke je namenjeno samo zunanji uporabi.
- Umivanje ali razkuževanje rok je obvezno po vsakem prijemanju kljuk (npr. vstopanje v ali izstopanje iz sob, pri odhodu na stranišče ali prihodu iz stranišča), ograje stopnišča ali po dotikanju drugih površin.
- Ne dotikajmo se obraza (oči, nosu in ust) z nečistimi/neumitimi rokami.
- Upoštevajmo zadostno medosebno razdaljo, vsaj 1,5 do 2 metra.
- Upoštevanje pravilne higiene kašlja (preden zakašljamo/kihnemo, si pokrijemo usta in nos s papirnatim robčkom ali zakašljamo/kihnemo v zgornji del rokava).
- Papirnat robček po vsaki uporabi odvržemo med odpadke in si nato umijemo roke z milom ter vodo.
- Zaprte prostore večkrat dnevno temeljito prezračimo (na stežaj odprta okna).

PRIPRAVE NA PLANINSKI TABOR

- Na taborjenju so lahko prisotne izključno osebe, ki ne predstavljajo tveganja za prenos okužbe oz. ne kažejo okužbe dihal. Udeležence in starše se posebej opozori, da v času dva tedna pred taborom niso imeli simptomov dihalnih obolenj oz. niso bili testirani kot pozitivni na koronavirus. V nasprotnem primeru naj ostanejo doma. Vodje tabora pred pričetkom planinskega tabora vsa navodila v elektronski obliki pošljejo udeležencem.

IZVAJANJE PLANINSKEGA TABORA

- Vodja tabora zagotovi ustrezno količino razkužila in zaščitnih mask za vodstvo tabora
- Udeleženci morajo imeti na voljo dovolj zaščitnih mask glede na čas trajanja tabora (v notranjih prostorih, kjer ni mogoče zagotoviti medsebojne razdalje 1,5 – 2 metra razdalje, so maske še vedno priporočene). Čim več aktivnosti, ki so v programu se izvede na prostem v obliki delavnic
- Osebna varovalna oprema se med udeleženci ne izposoja.
- Skupno opremo za izvedbo programa član vodstva pred izmenjavo razkužijo z razkužilom.
- V primeru zaznane okužbe udeležencu nemudoma namestite masko in ga izolirajte od ostalih do prihoda staršev. Delujte mirno in korektno. Ob morebitni potrjeni okužbi z COVID 19, sledite navodilom pristojnih služb.

PREHRANA

Vodja tabora organizira prehrano v dogovoru z oskrbnikom planinske kočje ob upoštevanju priporočil:

- pred hranjenjem naj si svojo mizo udeleženci obrišejo z alkoholnimi robčki ali papirnato brisačko za enkratno uporabo in razkužilom in naredijo pogrinjek z brisačko za enkratno uporabo. Pred in po končanem hranjenju naj si umijejo roke z vodo in milom.
- Hrane in pijače si medsebojno ne izmenjujemo.

PRENOČEVANJE

Prenočevanje se organizira po pravilih, ki veljajo v planinski koči. Aktualna priporočila NIJZ dovoljujejo spanje več oseb v istem prostoru za skupino, ki skupaj potuje oz. je že sicer v tesnem stiku.

Stran | 4

Udeležencem priporočamo, da uporabljajo spalne rjuhe za večkratno uporabo.

Obvezno se pravočasno dogovorite z oskrbnikom. Glede na veljavne omejitve, se bodo razpoložljive kapacitete v kočah hitreje zapolnile.

Ljubljana, 16. junij 2020