

PROCEDURE ZA POČETAK BAVLJENJA SPORTSKO-REKREATIVNIM AKTIVNOSTIMA

- vodič za unapređenje sigurnosti -

UVOD

Referirajući se na sve prethodne preporuke i smjernice Svjetske zdravstvene organizacije, Federalnog ministarstva zdravstva, Zavoda za javno zdravstvo FBiH, Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, te Instituta za zdravlje i sigurnost hrane Zenica, a cijeneći značaj sporta za normalan rast i razvoj, te psiho-fizičko zdravlje stanovništva, posebno mlađih dobnih skupina, te samim tim za društvo u cjelini, pripremljene su Procedure za početak bavljenja sportsko-rekreativnim aktivnostima – vodič za unapređenje sigurnosti, koji se dešava u periodu još uvijek prisutne potencijalne ali smanjene opasnosti od Coronavirus-a (Covid-19).

Preporuke su namijenjene zaposlenicima sportsko-rekreativnih ustanova, sportskim savezima, udruženjima, klubovima, profesionalnim sportistima, teretanama, fitness centrima i sličnim objektima, upraviteljima školskim salama u kojima se provode sportske aktivnosti koje nisu vezane za nastavni proces, te cjelokupnom stanovništvu.

Od neprocjenjive je važnosti urediti način ulaska i boravka u zatvorenim sportskim objektima, kao i pristup otvorenim sportskim terenima za profesionalno i rekreativno bavljenje sportom, te dječijim igralištima, da ne dođe do infekcije Coronavirus-om i obolijevanja od Covid-19, što bi imalo neprocjenjivo negativne posljedice po rad i funkciju sportsko-rekreativnih ustanova i društava i građanstvo, ali i cjelokupan društveni sistem Zeničko-dobojskog kantona i šire, ali i omogućilo i olakšalo širenje Coronavirus-a kroz kontakte koji su neizbježni i neophodni tokom bavljenja sportsko-rekreativnim aktivnostima.

U ovom dokumentu koriste se sljedeći termini:

- Pod pojmom “trener” se podrazumijevaju svi treneri, instruktori, voditelji, asistenti i eventualno druge osobe uključene u provođenje procesa treniranja.
- Pod pojmom “korisnik” se podrazumijevaju svi sportisti, korisnici, rekreativci, djeca, te ostali koji se bave sportsko-rekreativnim aktivnostima.
- Pod pojmom “objekat” se podrazumijeva svaki zatvoreni objekat poput dvorane, sale, školske sale, fitness kluba, teretane i sl. namijenjen za sportsko-rekreativne namjene.
- Pod pojmom “igralište” se podrazumijeva svaki otvoreni prostor poput sportskih igrališta, dječijih igrališta i sl. namijenjen za sportsko-rekreativne namjene.

BIOSIGURNOSNE MJERE

Biosigurnosne mjere su mjere koje se primjenjuju radi smanjenja rizika unosa infekcije (bakterije, virusi i drugi mikroorganizmi) u životnu i radnu sredinu ljudi. One su najbolje mjere u sprečavanju unosa zaraze ili preveniranja kao i suzbijanja širenja zaraze. Primjenjuju se i kod postepenog prestanka opasnosti od širenja zarazne bolesti. Ove mjere služe da bi se smanjio rizik unosa mikroorganizama i spriječila pojava oboljenja kod zaposlenika i klijenata – djece i roditelja. Bio sigurnosne mjere mogu biti:

1. Konceptualne mjere odnose se na samu lokaciju objekta, njegovu građevinsku izvedbu i planiranje prostora u objektu u smislu odvajanja čistih od nečistih puteva (radnih procesa);
2. Strukturne mjere predstavljaju unutrašnje uređenje i izbor opreme koja mora biti izrađena od materijala koji se mogu lako higijenski održavati (čistiti, prati i dezinfikovati);
3. Operativne mjere podrazumijevaju praktičnu primjenu higijenskih mjera kroz primjenu DDD-a, lične higijene, kontrole sanitarnog statusa i zdravstvenog stanja zaposlenika, te održavanja higijene radnog prostora, uključujući radno mjesto i druge prostorije koje zaposlenici tokom rada koriste.

OPERATIVNI KRIZNI TIM

Dobro je na nivou sportsko-rekreativne ustanove, sportskog saveza, udruženja, kluba formirati tim od npr. tri zaposlenika/osobe među kojima mora biti osoba koja ima odgovornosti i ovlaštenja da donosi odluke, koji bi detaljno razradio operativne mjere u svrhu sprečavanja unosa zaraze, a koristeći preporuke nadležnih institucija. Tim treba da definiše zahtjeve kako djelovati i koje mjere poduzimati u tri segmenta: okolišni, organizacijski i individualni segment, što je prikazano u Tabeli 1.

RIZIČNE TAČKE I MOMENTI TOKOM BAVLJENJA SPORTSKO-REKREATIVNIM AKTIVNOSTIMA

Osim samih kontakata zaposlenika i korisnika objekata i terena, kao i korisnika međusobno, posebno onih iz mlađih dobnih skupina kojima je teško objasniti neophodnost provođenja mjera, kao rizične tačke tokom bavljenja sportsko-rekreativnim aktivnostima izdvajaju se:

- mjesto ulaska/izlaska iz zatvorenih sportsko-rekreativnih objekata,
- svlačionica i mjesto odlaganja obuće,
- toaleti,
- kuhinje i trpezarije (ukoliko postoje),
- veliki broj osoba prisutnih istovremeno u zatvorenim objektima, na otvorenim terenima ili na dječijim igralištima,
- neposredni kontakt u kontaktnim sportovima (npr. košarka, rukomet, nogomet i sl.),
- momenti ubrzanog i dubokog disanja kod sportova koji ubrzavaju rad srca.

Tabela 1. Izgled strategije djelovanja

Segment djelovanja	Zahtjev: Reducirati širenje sa bolesne na zdravu osobu	Zahtjev: Smanjiti rizik da se zdrave osobe zaraze
<p>Okolišni segment</p> <p>Akcije koje će se poduzeti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. kako spriječiti unos zaraze, 2. kako kontrolisati ulaz i izlaz iz ustanove. 	<p>Ohrabriti osobe koje su bolesne da ostanu kod kuće. Ukoliko je nemoguće, osobe ne smiju posjećivati visokofrekventna mjesta. Osobama će biti obezbijedena odgovarajuća zaštitna oprema, osigurat će se fizičke i dezinfekcione barijere.</p>	<p>Kontinuirano podsjećati ljude da obrate pažnju na rane znakove i simptome bolesti. Osigurati jednostavan prilaz sredstvima za higijenu ruku. Poboljšati održavanje prostorija i kruga objekta uz korištenje standardnih sredstava za čišćenje, pranje i dezinfekciju. Osigurati kante za iskorištene jednokratne maramice, maske i rukavice.</p>
<p>Organizacijski segment</p> <p>Mjere koje će prilagoditi svakodnevne aktivnosti trenutnom stanju:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. definisati kretanje i mjere zaštite unutar ustanove, 2. definisati eksterne kontakte sa dobavljačima, partnerima itd. 	<p>Educirati zaposlenike o znakovima i simptomima kako bi se promovisalo rano prepoznavanje bolesti. Postupati po proceduri za rad sa osobama koje imaju simptome (obrazac o Individualnoj izjavi o simptomima i znakovima bolesti). Ohrabriti osobe sa simptomima da ostanu kod kuće uz mjere samoizolacije. Raditi u smjenama, organizovati pauze za ručak u intervalima. Održavati fizičku distance i higijenu.</p>	<p>Educirati osoblje o znakovima i simptomima u cilju ranog prepoznavanja. Razmotriti mogućnost limitiranog broja osoba u objektu i prostorijama kako bi se socijalna interakcija svela na minimum.</p>
<p>Individualni segment</p> <p>Akcije koje će se individualno poduzeti kako bi se svakodnevno ponašanje prilagodilo trenutnom stanju.</p>	<p>Osobe sa simptomima trebaju nositi zaštitnu masku ukoliko su interakcije sa drugim osobama neizbježne. Obavezno je provođenje higijenskih mjera od strane svih zaposlenika.</p>	<p>Kontinuirano napominjati zaposlenike na važnost dobre lične higijene, pranja ruku i izbjegavanje diranja lica neopranim rukama. Ukoliko je rizik za kontakt sa osobom koja ima simptome neizbježan, potrebno je svim zaposlenicima osigurati maske.</p>

ORGANIZACIJA PROVOĐENJA SPORTSKO-REKREATIVNIH AKTIVNOSTI

Ograničenje ulaska u sportsko-rekreativne objekte. Neophodno je osigurati protok/dolazak što manjeg broja osoba, kako na ulazu u objekat tako i u unutrašnjim prostorima objekta. Ulaz u objekat biće konstantno zaključan. O ovome će biti postavljena obavijest na ulaznim vratima. Sve osobe koje ulaze u prostor objekta (osim zaposlenika) na ulazu prije ulaska trebaju ispuniti odgovarajući epidemiološki upitnik (Epidemiološki upitnik u prilogu) sa osnovnim podacima: ime i prezime, godište, adresa stanovanja, podatak o boravku u drugim državama u proteklih 14 dana, podatak o trenutnom zdravstvenom stanju (temperatura, kašalj, kihanje, otežano disanje), razlog ulaska u prostorije, datum i vrijeme ulaska. Bilo bi poželjno mjeriti temperaturu beskontaktnim toplomjerom, ukoliko za to postoje mogućnosti. Ukoliko je krajnje neophodan ulazak trećih lica u prostorije objekta, osim zaposlenika i korisnika, isti će se obaviti uz maksimalne mjere predostrožnosti. U prostorije objekta ući će samo jedno treće lice u jednom trenutku. Treće lice će kontaktirati samo sa jednom osobom koja treba da mu pruži informaciju ili uslugu, i to na udaljenosti od dva metra i po mogućnosti u hodniku a ne u kancelarijama, te nikako u prostorima u kojima borave korisnici. Ulazak u prostorije objekta će se svesti na najmanju moguću mjeru.

Dez-barijere za noge. Na ulazima u objekat postaviti će se odgovarajuća dez-barijera. Na ulazima će se postaviti obavještenja i upute kako koristiti dez-barijere (Uputa o načinu korištenja i označavanju dez-barijere u prilogu). Preporuka je da sredstvo bude na bazi hlora (npr. natrij-dihloroizocijanurat-dihidrat). Dovoljno je rastvoriti 2 g granulata na 10 litara vode pri čemu se oslobađa aktivni hlor u koncentraciji od oko 100 mg/l. Pripremljen rastvor dozira se u pumpe kojima se obavlja dezinfekcija ili se sa ovim rastvorom dopunjavaju dez-barijere. Ovakav rastvor je upotrebljiv narednih 6-8 sati. U situacijama izuzetne pogoršanosti higijenskih uslova, za pripremu dez-barijera koristi se dvostruko veća koncentracija, odnosno do 4 g na 10 litara vode. Treba koristiti rastvor pripremljen neposredno pred upotrebu. Preduslov za kvalitetnu dezinfekciju je obavezna priprema – mehaničko čišćenje. Dez-barijera treba da ima odgovarajuću plastičnu podlogu sa natopljenom spužvom, te odvojeni dodatni dio za posušivanje obuće nakon prolaska dez-barijere (suha spužva). Za održavanje dez-barijere predlaže se da se zaduže zaposlenici na održavanju čistoće. Prilikom rukovanja dez-barijerom, zaposlenici na održavanju čistoće koristit će rukavice i masku. Dez-barijere moraju biti postavljene na način da se nalaze na glavnom ulazu u ustanovu, da ih se ne može zaobići, preskočiti, izbjeći, da obezbjeđuju propisane mjere sigurnosti (onemogućen kontakt kožom, onemogućen naknadni pristup korisnicima), moraju zadovoljavati kriterije minimalne dubine 2-4 cm za barijere za ljude (6-8 cm ukoliko se barijere postavljaju za vozila), u dez-barijere za dezinfekciju obuće postavljaju se sintetičke spužve koje je neophodno fizički čistiti (ispirati) u toku 24 sata. Treba voditi računa o dužini dez-barijere preko kojih će prelaziti korisnici u kolicima, da bi čitav točak prešao dez-barijeru.

Dez-barijere za ruke. Pripremit će se rasprskivač sa rastvorom dezinfekcionog sredstva na bazi 70%-tnog alkohola i tim sredstvom našpricati ruke svakog zaposlenika, korisnika i eventualno drugih osoba koje ulaze u objekat. Za malu djecu prednost treba dati higijenskom pranju ruku

sapunom i vodom 20 sekundi naspram česte dezinfekcije zbog mogućnosti oštećenja kože ruku ili stavljanja ruku u usta.

Primo-predaja djece treneru. Roditelji/startelji dovode i odvođe djecu na trening na način da ne ulaze u objekat osim u krajnjoj nuždi, već dolaze do ulaza pri čemu zadržavaju distancu od najmanje dva metra u odnosu na druge roditelje/staratelje i djecu. Dijete trener preuzima ili prepušta roditelju/staratelju ispred ulaza u ustanovu, primjereno dobi, stanju, funkcionalnosti i drugim karakteristikama korisnika, po mogućnosti zadržavajući distancu. Za vrijeme primo-predaje, drugu djecu nadziru druge odrasle osobe koje su na radnom mjestu – djeca se ne ostavljaju bez nadzora.

Pratnja djece na trening ili nakon treninga. Dijete roditelj/staratelj dovodi i odvođi iz objekta na način da je u pratnji jednog djeteta uvijek jedna odrasla osoba/roditelj/staratelj. Kada je god moguće, u pratnji svakog pojedinog djeteta uvijek je ista osoba ili se izmjenjuju dvije odrasle osobe. U pratnji djeteta treba biti odrasla osoba koja živi u istom domaćinstvu s djetetom, te upravo ona osoba koja je, u odnosu na druge osobe koje bi mogle dovesti i odvesti dijete, uključena u takav tip dnevnih aktivnosti da je njena mogućnost zaraze s Coronavirus-om (Covid-19) najmanja. U pratnji djeteta treba biti odrasla osoba koja ne spada u rizičnu skupinu na obolijevanje od Covid-19, tj. nije starije životne dobi (65 i više godina), niti je hronični bolesnik. Roditelji/staratelji ne smiju dovesti niti odvođe djecu sa treninga niti ulaziti u vanjske prostore (dvorište, vrt, igralište) i unutrašnje prostore objekta ako imaju povišenu tjelesnu temperaturu, respiratorne simptome poput kašlja i kratkog daha, ili koji su pod rizikom da su mogli biti u kontaktu s osobama pozitivnim na Coronavirus (Covid-19), ili su pod sumnjom da bi mogli biti zaraženi s Coronavirus-om (Covid-19), a pogotovo ako su u samoizolaciji (tada ne smiju izlaziti iz kuće).

Ulazak u objekat. Djecu na trening dovode i odvođe roditelji/staratelji u zasebno prethodno dogovoreno vrijeme različito za svako dijete ili eventualno skupinu djece, s razmakom od najmanje 10 minuta između. Djecu i roditelje pred ulaznim vratima dočekuje trener. Roditelji se ne okupljaju na ulazu.

Postupanje korisnika po ulasku u objekat. Korisnik ulazi tako da odmah odlazi do svlačionice, te pere ruke sapunom i vodom. Za boravak korisnika preporučuje se prostorija što veće površine i visine, prozračna i osunčana (odgovarajući izvor dnevnog svjetla), vratima odvojena od ostalih prostorija. Poželjno je da se prostorija može provjetravati vanjskim zrakom.

Organizacija rada s korisnicima. Preporučuje se provoditi individualne treninge sa korisnicima. Ukoliko je krajnje nemoguće, formiranje skupine uvijek istih korisnika treba obaviti na način da svaki korisnik i trener imaju najmanje dva metra udaljenosti od svih drugih korisnika na sve strane, što bi značilo da će brojnost skupine zavisiti od veličine prostorije, ali će se nastojati da skupina bude minimalna. Treba osigurati 7 m² površine trenažnog poda po osobi, odnosno 10 m² uključujući i prateće prostorije (svlačionice, toalet sl.). Nakon formiranja skupine, narednih 14 dana uključujući neradne dane ne treba primati ili "dopunjavati" skupinu drugim korisnicima, čak i ako neki korisnik iz skupine prestane dolaziti na treninge.

Bolesni korisnici. Korisnici koji imaju povišenu tjelesnu temperaturu, respiratorne simptome poput kašlja i kratkog daha, ili koji su pod rizikom da su mogli biti u kontaktu s osobama pozitivnim na Coronavirus (Covid-19) (npr. u domaćinstvu ili u radnoj ustanovi), ili su pod sumnjom da bi mogli biti zaraženi s Coronavirus-om (Covid-19) ostaju kod kuće te ne smiju prisustvovati treningu.

Pisana izjava korisnika i/ili roditelja/staratelja. Može se organizovati da korisnik i/ili roditelj/staratelj potpisuje izjavu da: korisnik i/ili roditelj/staratelj nema povišenu tjelesnu temperaturu, respiratorne simptome niti je pod rizikom mogućeg kontakta s osobama pozitivnim na Covid-19 ili kod kojih se sumnja na zarazu Covid-19, dužan je obavijestiti trenera ako ima povišenu tjelesnu temperaturu, respiratorne simptome, da je pod rizikom mogućeg kontakta s osobama pozitivnim na Covid-19 ili kod kojih se sumnja na zarazu Covid-19, korisnik i/ili roditelj/staratelj upoznat je u cijelosti s ovim uputama. Preporučuje se ostanak kod kuće korisnika s hroničnim bolestima (respiratornim, kardiovaskularnim, dijabetesom, malignim bolestima, imunodeficijencijama, djece s većim tjelesnim/motoričkim oštećenjima), kao i korisnika čiji ukućani imaju jednu od navedenih bolesti. U slučaju uključivanja korisnika s hroničnim bolestima u sportsko-rekreativne aktivnosti neophodno je prethodno pribaviti mišljenje ljekara.

Bolesni ukućani. Ako ukućani zaposlenika imaju jednu od navedenih hroničnih bolesti ili su starije životne dobi (65 i više godina), zaposlenici se tokom boravka kod kuće pridržavaju mjera fizičkog razmaka u donosu na ukućane kao i pojačane higijene, radi zaštite ukućana.

Ostanak kod kuće kad god je to moguće. Također, potiče se ostanak kod kuće svih korisnika za koje nije neophodno da se odmah uključe u trenažne aktivnosti.

Fizičko udaljavanje. Sportsko-rekreativne aktivnosti neophodno je organizirati na način da se osigura u što većoj mjeri socijalno distanciranje (fizički razmak) kao i pojačana lična higijena i higijena prostora. U istom prostoru u isto vrijeme smiju boraviti isključivo korisnik ili grupa korisnika i trener. Fizički razmak kao i pojačanu ličnu higijenu korisnika neophodno je poticati ali treba očekivati da će kod provedbe neminovno dolaziti do određenih odstupanja specifičnosti sportsko-rekreativnih aktivnosti.

- Fizički razmak od najmanje dva metra u zatvorenom prostoru posebno provode zaposlenici u odnosu na druge zaposlenike sportsko-rekreativnog objekta, te se navedeni fizički razmak preporučuje održavati kada je god moguće između zaposlenika i korisnika, s iznimkom situacije u kojoj bi bilo neophodno pružiti pomoć korisniku zbog eventualne povrede. U istom zajedničkom prostoru zaposlenici održavaju fizički razmak od dva metra, te se sastanci, dogovori i edukacije zaposlenika odvijaju e-komunikacijom ili telefonom.
- U dijelovima objekta gdje se obavlja intenzivni aerobni trening (npr. na kardio-trenažerima) preporučuje se razmak od četiri metra ili da se intenzitet treninga zadrži na malom ili eventualno umjerenom nivou.
- Za treninge u kontaktnim sportovima gdje nije moguće održavati fizičku distance od dva metra, preporučuje se da trening ili aktivnost odrade uvijek iste osobe.

- U slučaju dječijih igrališta potrebno je obratiti pažnju odnosno podučiti djecu da izbjegavaju grupiranje na jednom mjestu i održavaju fizičku distancu koliko god je moguće. Apeluje se na roditelje/staratelje, ali i trenere da vode računa o zaštiti djece.

Kretanje zaposlenika objekta. Kretanje van prostorija objekta će se svesti na najmanju moguću mjeru, u skladu sa radnim obavezama. Svaki zaposlenik nakon povratka dužan je proći dezbarijeru i dezinfekciju ruku. U slučaju izlaska iz objekta, apeluje se na zaposlenike da koriste stepenište gdje i kad god je to moguće, da bi izbjegli boravak u zatvorenom prostoru lifta i da bi izbjegli dodirivanje tipki, šteka i vrata lifta. Također, koristeći stepenište ne dodirujte rukohvate niti bilo kakve predmete i zidove u zgradi. Nakon ulaska/povratka u objekat zaposlenici su dužni temeljito oprati ruke sapunom i vodom, najmanje 20 sekundi, i dezinfikovati sredstvima za dezinfekciju ruku na bazi 70%-tnog alkohola. Uputa o pravilnom pranju ruku treba biti postavljena u prostore toaleta i svih mjesta gdje se peru ruke na vidljivom mjestu (Uputa u prilogu). Mole se zaposlenici da se ne zadržavaju u prostorijama objekta suviše vrijeme mimo radnog vremena bez potrebe, a da to usaglase sa svojim neposrednim rukovodiocem.

Kretanje korisnika po objektu. Prolazak kroz zajedničke prostorije treba izbjegavati i skratiti na minimum, a ako je navedeno neophodno, prolaz kroz zajedničke prostorije se organizira na način da se korisnici i treneri ne grupiraju u isto vrijeme, uz poticanje korisnika da kod takvih prolaza ne dodiruju površine ili predmete.

Korisnikova oprema. Korisnik svaki dan dolazi i odlazi iz objekta sa torbom označenom njegovim imenom sa minimalnim stvarima koje su neophodne, te svoju opremu i pribor ne dijeli s drugim korisnicima. Donošenje hrane i sportskih rekvizita treba izbjegavati. Svakom korisniku se preporučuje da ima vlastitu označenu bocu s tekućinom.

Rad u turnusima. Ako je moguće treba organizovati rad u turnusima na način da zaposlenici rade u sedmodnevnim ili četrnaestodnevnim smjenama, i to i treneri i administrativno i tehničko osoblje.

Ponašanje zaposlenika izvan radnog mjesta. Izvan objekta zaposlenici se pridržavaju što je više moguće pravila kojima se smanjuje njihova mogućnost zaraze (izbjegavanje trgovina, drugih mjesta gdje se okupljaju osobe, javnog prijevoza, dosljedno provođenje socijalne distance i higijene i sl.).

Ograničen broj zaposlenika. U objekat nije dozvoljen ulazak zaposlenicima koji nisu raspoređeni na posao. U objektu treba biti najmanji mogući broj zaposlenika u isto vrijeme, ali opet dovoljan broj da je moguće organizovati trenažni proces.

Ulazak trećih osoba i dostava potrepština u objekat. Ulazna vrata otvaraju se na poziv telefonom ili zvonom. Dostavu za potrebe ustanove preuzimaju nadležni zaposlenici objekta na vanjskim vratima, po mogućnosti na nekom drugom ulazu, a ulaz je dozvoljen iznimno serviserima i ostalim službama za čijim uslugama postoji neodgodiva potreba (što podrazumijeva dosljednu provedbu protivepidemijskih mjera poput monitoringa zdravstvene

ispravnosti vode za piće i sl.) uz obaveznu mjeru dezinfekcije ruku i nošenja zaštitne maske i zaštite za obuću. Izbjegavati svaki ulazak drugih osoba (npr. zbog čišćenja, popravka ili donošenja hrane) u prostoriju dok su korisnici u prostoriji.

Spremačice i čišćenje. Spremačica iz jutarnje smjene prva ulazi. Zadnja osoba koja izlazi iz objekta je spremačica iz poslijepodnevne smjene koja mehanički briše podove i dezinficira sve korištene površine. Preporuka je odnijeti svu radnu odjeću na pranje u praonicu objekta ukoliko postoji, a ne kući. Tekstil se pere na temperaturi najmanje 60°C dva puta sedmično, a plahte i slični materijali ukoliko se koriste na 60-90°C.

Dezinficijensi i higijena ruku. Na ulazu u objekat te u objektu na još nekoliko lako dostupnih mjesta, a najmanje na svakih 200 m² u trenažnom prostoru, neophodno je postaviti dozatore s dezinficijensom za dezinfekciju ruku korisnika i trenera (djeca predškolske dobi ne dezinficiraju ruke često već se pojačano provodi pranje ruku sapunom i vodom). Sredstvo za dezinfekciju potrebno je u količini od 1 do 2 ml nanijeti na suhe i čiste dlanove (obično jedan potisak na dozatoru, ili prema uputama proizvođača). Dlanove i područje između prstiju potrebno je protrljati dok se ne osuše, a sredstvo nije potrebno ispirati. Potrebno je voditi brigu o dostatnoj upotrebi dezinficijensa za ruke te se obavezno javiti nadređenom u slučaju da je u dozatoru preostala manja količina sredstva za dezinfekciju kako bi se osigurala nova količina.

Prozračivanje prostora. Prostorije je obvezno prozračivati što češće, nakon svake aktivnosti, ili ako to vremenske i sigurnosne prilike dopuštaju kontinuirano. Prostorije je obvezno provjetravati svaki put nakon odlaska korisnika u trajanju od minimalno petnaest minuta, a prije dolaska drugog korisnika ili grupe korisnika. Izbjegavajte koristiti klimatizacijske i ventilacijske uređaje. Ukoliko se ipak koriste treba nadzirati ispravnost i posvetiti pažnju stanju filtera, a koristiti ventilaciju s povećanim postotkom vanjskog zraka bez recirkulacije kako bi se poticala obnova zraka u prostorima.

Čišćenje i dezinfekcija prostora. Dodirne tačke kao što su ručke na vratima, ručke na prozorima, radne površine, tipkovnice, konzole, slavine u toaletima i kuhinjama, tipke vodokotlića, daljinske upravljače, prekidače za struju, zvona na vratima, ploče dizala te druge dodirne površine koje koristi veći broj osoba neophodno je dezinficirati na početku i na kraju svake smjene, a najmanje dva puta dnevno. Čišćenje se provodi u vrijeme kada korisnici nisu prisutni. Zaposlenici na održavanju čistoće imaju obavezu voditi evidenciju o prebrisavanju dezinfekcionim sredstvom podova, toaleta i ostalih površina (Lista za evidenciju održavanja čistoće i dezinfekcije u prilogu). Tokom obavezne pauze od sat vremena u sredini radnog vremena, na kraju radnog vremena, kao i između grupnih treninga, potrebno je temeljito dezinfikovati i što češće provjetravati prostore objekta, a posebno svlačionice i sanitarne čvorove.

Dezinfekcija mobitela. Svi zaposleni obavezno moraju odmah po ulasku dezinficirati vlastite mobitele.

Posebna radna odjeća i obuća. U blizini ulaza u prostor objekta treba osigurati zaseban prostor

za oblačenje radne odjeće i obuće svim zaposlenicima, sa dovoljno komocije za presvlačenje na udaljenosti od dva metra. Svima ostalima koji ulaze u prostor ustanove treba osigurati korištenje zaštite za obuću (natikače/kaljače), zamjenske obuće ili dezinfekciju potplata (dezbarijera).

Maske za lice i rukavice. Svi zaposlenici tokom rada trebaju nositi zaštitnu masku preko usta i nosa. Zaštitne maske treneri koriste tokom rada s korisnicima, osim kod provođenja specifičnih aktivnosti koje bi onemogućavale provođenje djelatnosti. Nošenje rukavica generalno nije preporučljivo, prednost se daje učestalom pranju i dezinficiranju ruku. Važno je napomenuti da je potrebno zaštitnu opremu (maske i rukavice) koristiti racionalno i prema logičkoj procjeni potrebe. Unutar kancelarija, uz pridržavanje mjera fizičke udaljenosti, smanjenja kontakata i prelazaka iz kancelarije u kancelariju, higijene i dezinfekcije ruku, rukavice i maska mogu imati i kontraefekat. Za vrijeme boravka na dječjim igralištima te tokom bavljenja rekreativnim sportom na otvorenom preporučuje se češće dezinficirati ruke te izbjegavati dodirivanje lica nečistim rukama.

Zaposlenici na pripremi hrane i podjela obroka. Zaposlenici na pripremi hrane treba da nose maske i rukavice. Priprema hrane treba da se odvija uz principe dobre higijenske prakse. Potrebno je provoditi učestaliju dezinfekciju vozila za transport hrane. Podjela obroka treba da se obavlja na način da osoba koja donosi hranu ostavi hranu na kolicima ili ispred ulaza u prostoriju, a jedna osoba (trener) bude zadužena da unosi hranu u prostoriju u kojoj borave korisnici, dok hrana mora biti unaprijed podijeljena u porcije. Upotreba zajedničkih trpezarija u kojoj bi boravili korisnici predstavlja rizik i ne preporučuje se. Iznimno se može organizovati ishrana u trpezariji poštujući mjere distance od dva metra i sjedenja "cik-cak" za stolovima.

Prostorija za izolaciju. Kod svake promjene zdravstvenog stanja korisnika staviti u sobu za izolaciju koja je od ranije obezbijeđena i ne koristi se za druge svrhe, i u najkraćem roku korisnika uputiti u zdravstvenu ustanovu. Proveriti zdravstveno stanje ostalih korisnika i svaki sumnjiv slučaj izolovati. U slučaju potvrde Covid-19 kod korisnika, trenera ili drugog zaposlenika, prostor u kojem je osoba bila ne koristiti, te prije čišćenja i dezinfekcije sačekati bar 24 sata.

Održavanje higijene kod korisnika. Pranje ruku korisnika potrebno je provoditi nakon kihanja, kašljanja, plača, jela. Nakon pranja ruku sapunom i vodom, za sušenje ruku neophodno je koristiti papirnate ubruse za jednokratnu upotrebu koje nakon korištenja treba odbaciti u kantu za otpad sa poklopcem. Potrebno je provoditi strogu higijenu i dezinfekciju ruku i korištenih i dodirnutih površina i predmeta prije i poslije upotrebe toaleta. Potrebno je generalno pojačati održavanje higijene u toaletima, uz vođenje evidencije.

Edukacija korisnika o aktuelnoj situaciji. Provoditi edukaciju korisnika o pranju ruku, kašljanju u podlakticu, socijalnom distanciranju i sl.

Neprijavljeno odsustvo korisnika. Potrebno je kontrolisati razloge odsustva korisnika koji su imali zakazani termin dolaska u objekat.

Lista kontakata. Svi zaposlenici objekta dužni su da redovno ispunjavaju Listu kontakata za taj dan. Ova Lista kontakata u slučaju neželjene situacije (npr. kontakta sa zaraženom osobom) može biti jedino sredstvo koje će poslužiti da se otkrije put prenosa i širenja infekcije, zato ovu evidenciju vodite redovno, svako od zaposlenika za sebe pojedinačno (Lista evidencije kontakata sa drugim zaposlenicima ustanove u prilogu).

Bolesni zaposlenik ili trener. Mole se svi zaposlenici i treneri da ako imaju simptome respiratorne infekcije (povišenu temperaturu 37,3°C ili više, kašalj, otežano disanje) telefonom se obrate svom porodičnom/obiteljskom ljekaru. U tom slučaju NE DOLAZITE u prostorije objekta, samo se telefonom javite neposredno rukovodiocu. Kod kuće trebaju ostati i osobe koje uzimaju lijekove kao što su paracetamol, ibuprofen ili aspirin, koji mogu prikriti simptome infekcije (pod ovim se misli na osobe koje ove lijekove uzimaju kako bi snizili tjelesnu temperature, a ne na osobe koje ove lijekove uzimaju u redovnoj terapiji, kao što npr. srčani bolesnici često uzimaju aspirin od 100 mg preventivno).

UPUTE VEZANE ZA DIREKTNI TRENAŽNI PROCES

Tjelesna aktivnost. Izvođenje obimne fizičke aktivnosti koja ubrzava i produbljuje disanje preporučuje se izvoditi u vanjskoj sredini.

Trenažna oprema i rekviziti. Poželjno je da svaki korisnik sam postupa sa svojom odjećom i obućom, priborom, torbama, materijalom. Nakon korištenja rekvizita, sprava za vježbanje i ostale opreme potrebne za trening i sportsko-rekreativne aktivnosti, korisnik ili za to zadužena osoba dužni su ih dezinficirati odmah po završetku vježbe, odnosno treninga. Svaki korisnik mora imati peškir koji pokriva površinu sprave za vježbanje, te ne smije zauzimati više sprava i opreme istovremeno. Potrebno je na svakih 50 m² prostora postaviti najmanje tri prenosiva dezinficijensa za opremu i rekvizite.

Raspored i trajanje treninga. Treninzi u zatvorenom prostoru organizuju se isključivo prema unaprijed utvrđenom rasporedu, a najduže sat i 30 minuta. Trening treba trajati što je kraće moguće.

Uslovi koje treba zadovoljiti kod vrhunskog sporta "prve" kategorije. Organizacija treninga moguća je isključivo na sportskim objektima koji mogu udovoljiti takvim tehničkim i sigurnosnim uslovima da se može poštovati fizička udaljenost od 5 metara među svim sportistima, odnosno da postoji prostor od 20 m² po sportisti. U slučaju potrebe za prisustvom zdravstvenog radnika na treningu, pri bliskom kontaktu zdravstveni radnik mora koristiti odgovarajuću zaštitnu opremu, odnosno hiruršku masku kombinovanu s viziorom i jednokratne rukavice. Sportistima i trenerima na trening se preporučuje da dolaze pojedinačno, u opremi za trening uz izbjegavanje korištenja prostorija svlačionice. Gdje god je moguće treninzi se trebaju održavati na otvorenom terenu. Nakon treninga sportisti i treneri odlaze izravno kući, bez tuširanja i bez ulaska u svlačionicu, poštujući mjere fizičke udaljenosti, najbolje odvojeno, jedan po jedan.

Organizovani prevoz korisnika. Ukoliko postoji organizovani prevoz korisnika na trening, potrebno je poštovati mjere, održavati razmak između korisnika najmanje dva metra, a sjediti po principu “cik-cak” – svaka druga stolica dijagonalno. Pružatelj usluge koji dovodi korisnike na trening organizovanim prevozom (kombi prevoz) istovremeno može prevoziti samo jednu grupu korisnika, a prije prijevoza druge grupe korisnika kombi vozilo ili drugo odgovarajuće vozilo se obavezno dezinficira.

Rad fizioterapeuta. Nužno je osigurati dovoljnu količinu papirnatih maramica i ostalih jednokratnih materijala, opreme i sredstava za čišćenje, pranje i dezinfekciju, uključujući i opremu za odlaganje otpada. Ogrtače za korisnike kod fizioterapije, ako je moguće, preporučuje se zamijeniti jednokratnima. Neophodno je osigurati dovoljnu količinu zaštitne opreme za terapeute. Sve prostorije treba što češće provjetravati. Pri radu terapeuta s više korisnika potrebno je strogo provoditi zaštitne mjere u smislu pranja i dezinfekcije ruku i obaveznog korištenja drugog seta pribora. Tokom pružanja usluge, preporučuje se da se komunikacija sa korisnikom svede na minimum. Osobe koje imaju bilo kakav simptom respiratorne infekcije ne trebaju dolaziti na terapiju. Broj korisnika kojima će se usluga eventualno pružati istovremeno treba prilagoditi broju radnih mjesta u random prostoru uz održavanje fizičke udaljenosti od najmanje dva metra. Svi korisnici trebaju obaviti dezinfekciju ruku, te nositi masku za lice. Terapeut između korisnika mora oprati i dezinficirati ruke, a tokom cijelog postupka nositi masku. Rukavice kod rada terapeuta se preporučuju nositi po uobičajenom protokolu. Viziri za lice mogu pružiti dodanu zaštitu. Jednokratnu zaštitnu opremu potrebno je promijeniti nakon svakog korisnika, te odložiti u predviđene kante s poklopcem u koje su umetnute dvije PVC vreće za smeće. U slučaju korištenja peškira, potrebno je osigurati jedan peškir za jednog korisnika, te nakon upotrebe peškir odložiti u spremnik s poklopcem, te oprati na 60°C ili više. Nakon svakog korisnika obavezno se dezinficira stol ili oprema odnosno druga površina na kojoj se obavlja fizikalna terapija, masaža ili druga procedura. Tokom pružanja usluge terapeut održava najveću moguću udaljenost koja ne ometa obavljanje usluge. Pribor, opremu i površine s kojima je korisnik bio u kontaktu potrebno je očistiti i dezinficirati, posebno ako je vidljivo uprljano sekretima (znoj, tjelesne tekućine i sl.). Dezinfekciju radnog mjesta potrebno je provoditi nakon svakog korisnika.

MJERENJE TJELESNE TEMPERATURE

Način mjerenja tjelesne temperature. Kod osobe s povišenom temperaturom izmjerenom bezkontaktnim toplomjeom (37,3°C i veća, u zavisnosti od specifikacije bezkontaktnog toplomjera), preporučuje se mjerenje temperature i standardnim toplomjerom pod pazuhom te se o povećanoj temperaturi zaključuje na osnovu rezultata mjerenja pod pazuhom. Evidenciju o vrijednostima izmjerene tjelesne temperature i eventualnom postojanju respiratornih simptoma i znakove drugih zaraznih bolesti upisuje se u zasebni evidencijski list (Ček-lista za praćenje zdravstvenog stanja).

Mjerenje temperature kod korisnika i zaposlenika prije dolaska u objekat (kod kuće). Korisnik ili roditelji/staratelji imaju obavezu izmjeriti tjelesnu temperaturu korisniku svaki dan prije

dolaska na trening, te u slučaju povišene tjelesne temperature ne smiju dovesti korisnika na trening već se javljaju telefonom treneru i izabranom pedijatru/ljekaru porodične/obiteljske medicine radi odluke o testiranju i liječenju. Ako korisnici razviju simptome Covid-19 infekcije tokom boravka u sportsko-rekreativnom objektu, treneri odmah obavještavaju roditelje ako je u pitanju dijete ili hitnu medicinsku pomoć. Korisnike treba poticati da održavaju distancu (fizičku udaljenost) od drugih korisnika i odraslih kad god je to moguće. Svi zaposlenici imaju obavezu mjeriti tjelesnu temperaturu svaki dan prije dolaska na posao, te da u slučaju povećane tjelesne temperature ne dolaze na posao, već se javljaju telefonom poslodavcu i svom ljekaru.

Mjerenje temperature kod korisnika i zaposlenika u sportsko-rekreativnom objektu.

Preporučuje se mjerenje tjelesne temperatura bezkontaktnim toplomjerom svim zaposlenicima, svakodnevno kod dolaska i odlaska s posla, te da se utvrđuje imaju li respiratornih simptoma ili drugih znakova zaraznih bolesti. Preporučuje se voditi evidenciju o izmjerenim temperaturama zaposlenika, koja će sadržavati ime i prezime osobe, datum i vrijeme mjerenja, i vrijednost tjelesne temperature. Sa povišenom temperaturom, kašljom, otežanim disanjem i drugim simptomima zarazne bolesti nije dozvoljeno raditi, brinuti se o korisnicima, niti dolaziti u prostor objekta. Ako zaposlenik razvije simptome u toku radnog vremena, treba što prije da obavijesti nadređenog, napusti radno mjesto, te se obrati ljekaru. Zbog mogućnosti ovakvih slučajeva neophodno je da postoji organizirana zamjena za zaposlenike.

Hitno telefonsko obavještavanje ljekara/epidemiologa. Rukovodstvo sportsko-rekreativnog objekta o svakoj sumnji na Covid-19 kod zaposlenika ili korisnika obavještava odmah telefonom nadležnog epidemiologa, a posebno ako se radi o grupnom trenažnom radu. Posebno brzo i neizostavno rukovodstvo Centra obavještava nadležnog epidemiologa iz Doma zdravlja u slučaju grupiranja sumnje ili zaraze sa Covid-19 (dva i više zaposlenika i/ili korisnika sa sumnjom iz iste skupine i sl.). U slučaju saznanja za mogućeg prenositelja/mogući izvor infekcije svaki zaposlenik dužan je odmah obavijestiti rukovodstvo Centra.

OTPAD KOJI SE SMATRA POTENCIJALNO INFektivnim

Upravljanje otpadom. Svim redovnim komunalnim otpadom upravljat će se kao i u redovnim okolnostima. Otpad koji se smatra potencijalno infektivnim, poput zaštitnih maski, rukavica i druge zaštitne opreme, kao i otpad iz sobe za izolaciju, treba smjestiti u tamnu PVC kesu, svezati i ostaviti u prostoru objekta gdje korisnici nemaju pristup da stoji 72 sata, a nakon toga ga tretirati kao redovni komunalni otpad.

VOZILA SPORTSKO-REKREATIVNOG OBJEKTA

Čistoća i dezinfekcija vozila objekta. Treba zadužiti sve zaposlenike-vozače vozila objekta da svake sedmice dodijeljeno vozilo odvezu na vanjsko i unutrašnje pranje. Apeluje se na zaposlenike da dodiruju što manje površina u svom vozilu. Zadužuje se svaki vozač vozila da

izvrši dezinfekciju dodirnih površina u vozilu koje koristi taj dan, i to prije početka i nakon završetka korištenja vozila. U slučaju da su se u vozilima vozili korisnici ili treća lica (osim zaposlenika objekta), to vozilo je obavezno dezinficirati (Lista za evidenciju održavanja čistoće i dezinfekcije u prilogu).

ZAVRŠNE PREPORUKE

U slučaju nemogućnosti organizacije posla zbog većeg broja zaposlenika koji su u samoizolaciji, nadležni donosioci odluka u kriznim situacijama u koordinaciji s osnivačima ili upraviteljima objekta mogu preraspodijeliti zaposlenike kako bi se osigurao rad. Osigurava se kontinuirana saradnja s osnivačem. Ove će se upute prilagođavati aktualnoj epidemiološkoj situaciji.

Pratite isključivo preporuke koje izdaju nadležne zdravstvene institucije i ustanove na području BiH, FBiH i ZDK. Kako biti kontuirano informisan:

- Informacije o aktualnoj epidemiološkoj situaciji i preporukama na području BiH, FBiH i ZDK možete pronaći na internet stranicama Instituta za zdravlje i sigurnost hrane Zenica (<https://inz.ba/>), kao i Federalnog ministarstva zdravstva (www.fmoh.gov.ba) i Zavoda za javno zdravstvo FBiH (www.zzjzfbih.ba);
- Najnovije informacije SZO o područjima širenja Covid-19 dostupne su na: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>, a upute SZO o Covid-19 na: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

PANIKA NIJE OPCIJIA, OPREZ JESTE! VAŠ INZ

**EPIDEMIOLOŠKI UPITNIK ZA KLIJENTE USTANOVE KOJI MORAJU UĆI U PROSTORIJE
USTANOVE
(osim zaposlenika i redovnih unaprijed evidentiranih korisnika prema rasporedu)**

Ime (ime oca) i prezime	
Datum rođenja	
JMBG	
Adresa stanovanja i općina	
Broj telefona	
Razlog posjete ustanovi; kome se klijent obratio, s kim je bio u kontaktu	
Datum i tačno vrijeme posjete ustanovi	
Da li ste boravili u posljednjih 14 dana u rizičnim područjima (unutar ili van BiH)? Ako da, gdje i u kojem periodu?	Da Ne _____
Da li ste u posljednjih 14 dana bili u kontaktu sa osobama koje su boravile u rizičnim područjima, sa osobama koje su bile u samoizolaciji ili sa osobama za koje sumnjate da su zaražene Coronavirus-om?	Da Ne
Imate li zdravstvenih tegobe: - povišena temperatura - kašalj - otežano disanje	Da Ne (_____ °C)* Da Ne Da Ne

Obrazac popunio:

* Po mogućnosti izmjeriti tjelesnu temperaturu beskontaktnim toplomjerom.

** Ovaj Epidemiološki upitnik ispunit će se za svaku osobu koja ulazi u prostorije ustanove (osim zaposlenika i redovnih unaprijed evidentiranih korisnika prema rasporedu), uključujući i roditelje koji eventualno ulaze u prostorije ustanove, i predstavljat će osnovu za eventualno epidemiološko povezivanje kontakata sa pozitivnim slučajem na Covid-19.

*** Popunjavanjem ovog Epidemiološkog upitnika pod punom odgovornošću izjavljujem da, prema mom najboljem znanju, nisam izostavio/la nijedan ostvareni kontakt sa klijentom, niti podatak.

1.

STATI NA PODLOGU DEZ-BARIJERE I ZADRŽATI SE NEKOLIKO SEKUNDI

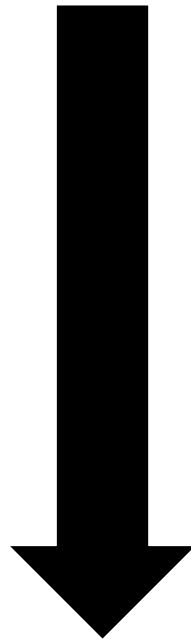
Covid-19



2.

STATI NA PODLOGU ZA POSUŠIVANJE OBUĆE

Covid-19



ISPRAVNO PRANJE RUKU

ISPRAVNO PRANJE RUKU



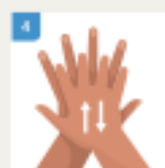
POKVISITE RUKU



LOZITE SAPUN



TRILJAJTE DLAN O DLAN



TRILJAJTE SA GORNE STRANE
ŠAKE IZMEĐU PRSTIJU



TRILJAJTE SA DONJE STRANE
ŠAKE IZMEĐU PRSTIJU



TRILJAJTE VRHOVE PRSTIJU
ODRE ŠAKE



OPERITE SVAKI PRST POSEBNO



JOŠ JEDNOM TRILJAJTE VRHOVE
PRSTIJU O DLAN DRUGE RUKU



ISPERITE RUKU



POSUŠITE UBRUSOM



LOZITE NOVI UBRUS I NIKIN
ZATVORITE ČESMU



NAKON OVOGA
VAŠE RUKU SU ČISTE

Ruke se obavezno peru

- prije početka rada
- nakon kašlja, kihanja ili puhanja nosa
- prije rukovanja s kuhanom ili gotovom hranom
- nakon rukovanja ili pripremanja sirove hrane
- nakon rukovanja otpadom
- nakon korištenja toaleta
- nakon jela, pića ili pušenja
- nakon rukovanja novcem
- generalno-redovno

Dezinfekcija ruku se obavlja nakon svakog napuštanja radnog mjesta

LISTA EVIDENCIJE ODRŽAVANJA ČISTOĆE I DEZINFEKCIJE PROSTORA I PREDMETA

Ustanova: _____

RB	Datum, vrijeme i mjesto održavanja čišćenja i dezinfekcije	Ime i prezime osobe koja je obavila čišćenje i dezinfekciju	Vrsta obavljenog posla i koncentracija i količina sredstva koje je korišteno (mehaničko čišćenje, dezinfekcija, drugo)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			
31.			
32.			
33.			
34.			
35.			

* Pod punom odgovornošću potpisujem ovu Listu evidencije održavanja čistoće i dezinfekcije koju sam obavio/la prema mom najboljem znanju i mogućnostima.

LISTA OSTVARENIH KONTAKATA SA ZAPOSLENICIMA USTANOVE

Ustanova: _____

Ime i prezime zaposlenika: _____

Datum: __. __. 20__ . godine

RB	Ime i prezime kontakta (drugih zaposlenika)	Vrijeme kontakta	Vrsta kontakta (rukovanje, grljenje, mimoilaženje, boravak u istoj prostoriji, vozilu ili drugo)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			

** Ovu Listu kontakata sa zaposlenicima ustanove ispunit će svaki zaposlenik i navesti svakog drugog zaposlenika s kojim je došao u kontakt u toku dana, a Lista će predstavljati osnovu za eventualno epidemiološko povezivanje kontakata sa pozitivnim slučajem na Covid-19.

*** Popunjavanjem ove Liste kontakata sa zaposlenicima ustanove pod punom odgovornošću izjavljujem da, prema mom najboljem znanju, nisam izostavio/la nijedan ostvareni kontakt sa drugim zaposlenicima ustanove.

ČEK-LISTA ZA DNEVNO PRAĆENJE ZDRAVSTVENOG STANJA KORISNIKA, TRENERA I ZAPOSLENIKA

Ustanova: _____

Korisnik / grupa korisnika: _____

Datum: ____.____.20____. godine

RB	Ime i prezime korisnika ili zaposlenika	Simptomi (da – ne)							
		Tjelesna temperatura (°C)*	Suhi kašalj	Otežano disanje i kratak dah	Grlobolja	Bol u mišićima	Opća slabost	Groznica	Glavobolja
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									

Ček-listu popunio:

* Po mogućnosti izmjeriti tjelesnu temperaturu beskontaktnim toplomjerom, ili dobiti informaciju od korisnika.

** Popunjavanjem ove Ček-liste pod punom odgovornošću izjavljujem da, prema mom najboljem znanju, nisam izostavio/la nijedan podatak.