

## **Drage polaznice/polaznici 46. planinarske škole HPD Zagreb-Matica 2023**

Prateći razvoj situacije povodom širenja korona virusa i COVID-19 i gripe u Hrvatskoj, a vodeći se temeljnim načelima Društva glede sigurnosti svojih članova, održavanje Opće planinarske škole moguće je pod slijedećim uvjetima :

-Planinarska škola ZGM će se održati u proljetnom terminu 2023.

-Nastava će se odvijati u specifičnim uvjetima prema preporukama HZJZ vezano za korona virus i Covid 19 i virus gripe (*pranje ruku, dezinfekcija ruku, fizička distanca, upotreba maski u zatvorenom prostoru, prozračivanje predavaone*)

-U prostoru predavaone može biti radi održanja preporučenog fizičkog razmaka među polaznicima maksimalno cca 25-30 polaznika, što je predefinirano položajem postavljenih stolaca.

- Nastava će se odvijati u dvije grupe po 25-30 polaznika svaka.  
Grupa A utorkom od 18-20/21 sati ; Grupa B srijedom od 18-20/21 sati

-Nastava će se održavati po potrebi i skraćeno u zadanom terminu

-Sukladno epidemiološkim uputama preporučujemo odgovorno ponašanje svih polaznika za vrijeme predavanja, kao i na izletima, radi zaštite jednih drugih

-Za vrijeme trajanja pl.škole umoljavamo polaznike da nemaju drugih outdoor aktivnosti i ostalih društvenih kontakata (teretane, svadbe, klubovi, bolnice, posjete itd.) kako bi očuvali našu planinarsku školu od mogućeg prodora koronavirusa i drugih virusa u grupu. Epidemiološka situacija nije samo oko nas nego je i mi stvaramo.

- O svim eventualnim korekcijama plana aktivnosti rada pl. škole zbog mogućih novih epidemioloških uputa ili mjera biti ćete odmah obavješteni.

SVI SUDIONICI IZLETA DUŽNI SU SE PRIDRŽAVATI NAPUTAKA I EPIDEMIOLOŠKIH PREPORUKA HRVATSKOG ZAVODA ZAJAVNO ZDRAVSTVO KOJE PROPISUJU OSIGURANJE OPĆIH I POSEBNIH HIGIJENSKIH I SIGURNOSNIH UVJETA U SVEZI COVID-19, A DOSTUPNE SU NA POVEZNICI <https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/koronavirus-najnovije-preporuke/>

Srdačan pozdrav

Voditelj pl.škole ZGM

U Zagrebu 16.01.2023.

**Bruno Šibl**, dipl.ing.el.



LINKOVI :

[Vježbe disanja za samokontrolu tjeskobe i stresa \(koronavirus.hr\)](https://koronavirus.hr/vjezbe-disanja-za-samokontrolu-tjeskobe-i-stresa)

[POSTCOVID-PULMO-VJEZBE.pdf \(kbd.hr\)](#)

[Joga u prevenciji korone - Pranajama \(yoga-in-daily-life.hr\)](https://yoga-in-daily-life.hr/joga-u-prevenaciji-korone-pranajama)

[Gloria Glam - Prehranom, tjelovježbom i disanjem u borbi protiv virusa](#)