

საქართველოს ოკუპირებული ტერიტორიებიდან დევნილთა, შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის მინისტრის 2020 წლის 4 ივლისის ბრძანება №01-321/ო - ვებგვერდი, 07.07.2020წ.

საქართველოს ოკუპირებული ტერიტორიებიდან დევნილთა, შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის მინისტრის 2020 წლის 30 ივლისის ბრძანება №01-377/ო - ვებგვერდი, 04.08.2020წ.



საქართველოს ოკუპირებული ტერიტორიებიდან დევნილთა, შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის მინისტრის

შრომის პირობების ინსპექტირების დეპარტამენტი
ერთად შევექმნათ უსაფრთხო სამუშაო გარემო!

ახალი კორონავირუსით (SARS-CoV-2) გამოწვეულ ინფექციასთან (COVID-19) დაკავშირებული ზოგადი რეკომენდაციები პროფესიული სპორტის სხვადასხვა სახეობისთვის და სპორტული ღონისძიებებისთვის

პროფესიული სპორტის სხვადასხვა სახეობისთვის ახალი კორონავირუსის (SARS-CoV-2) პანდემიიდან გამომდინარე დაწესებული შეზღუდვებისგან გამონაკლისების დაშვების დროებითი პროტოკოლი

გამონაკლისების დაშვება უნდა მოხდეს სპორტის სახეობების სპეციფიკის გათვალისწინებით, რომელიც უკავშირდება კონტაქტური და არა კონტაქტური წვრთნის/ვარჯიშის ფორმას, ესენია:

კონტაქტური (დისტანცია 2 მეტრზე ნაკლები)		არაკონტაქტური (დისტანცია 2 მეტრზე მეტი)	
1	ძიუდო	1	კანოე
2	ჭიდაობა	2	მშვილდოსნობა
3	სამბო	3	საავტომობილო
4	კრივი	4	ძალოსნობა
5	კარატე	5	ტანვარჯიში
6	კონტაქტური კარატე	6	ჩოგბურთი
7	მკლავჭიდი	7	ჭადრაკი
8	ფეხბურთი	8	ფარიკაობა
9	რაგბი	9	მეკლდეურობა
10	კალათბურთი	10	ფიგურული ციგურაობა (ინდივიდუალური)
11	ნიჩბოსნობა	11	სროლა
12	ტაეკვონდო	12	საცხენოსნო
13	ფიგურული ციგურაობა (წყვილებში)	13	მაგიდის ჩოგბურთი
14	საწყლოსნო სპორტი	14	ველოსპორტი
15	ხელბურთი	15	მოტოსპორტი
16	ფრენბურთი	16	ათლეტიზმი
17	უშუ	17	სათხილამურო
18	სუმო	18	მძლეოსნობა
19	კიკბოქსინგი		

ძირითადი რეკომენდაციები:

- წარმოდგენილი სპორტის სახეობების სპეციფიკის გათვალისწინებით, უზრუნველყავით საწვრთნელი პროცესის განსაზღვრა ამ დანართით განსაზღვრული რეკომენდაციების გათვალისწინებით;
- შეკრების ან შეჯიბრის დაწყების წინ უნდა მოხდეს სრული შემადგენლობის ტესტირება პოლიმერაზული ჯაჭვური რეაქციით (პჯრ);
- შეკრებაზე/ შეჯიბრზე უნდა მოხდეს მხოლოდ COVID-19-ზე პჯრ-ტესტირების უარყოფითი შედეგის მქონე პირების დაშვება;
- შეკრების ან შეჯიბრის დასრულებამდე უნდა გამოირიცხოს სპორტსმენების კონტაქტი გარეშე პირებთან;
- კომპეტენტური პირების მიერ უნდა მოხდეს სპორტული ბაზების შერჩევა ქვეყანაში არსებული პრაქტიკისა და დადგენილი ნორმების გათვალისწინებით;
- სამინისტროსა და შესაბამისი სპორტის სახეობის ფედერაციის მიერ უნდა განისაზღვროს შეკრებასა თუ შეჯიბრში მონაწილე სპორტსმენთა და მთელი პერსონალის შესაძლებელი მინიმალური რაოდენობები;
- უნდა აიკრძალოს შეკრების ან შეჯიბრის პერიოდში წინასწარ განსაზღვრული აუცილებელი ლოკაციების გარდა (სასტუმრო, სპორტული ბაზის სასტუმროს ტიპის საცხოვრებელი, მოედანი, დარბაზი, წინასწარ განსაზღვრული სხვა სავარჯიშო სივრცე, სასადილო/კვების ბლოკი) ნებისმიერ სხვა ლოკაციაზე გადაადგილება;
- სპორტული კლუბებისა და ნაკრები გუნდების კვებისა და დასუფთავების სამუშაოების გატარების დროს დაცული უნდა იყოს ყველა ის ნორმა, რომელიც დადგენილია შესაბამისი უწყებების მიერ;
- შეკრების ან შეჯიბრის პერიოდში დადგენილ ლოკაციებზე უნდა დაწესდეს სპეციალური კონტროლის ზომები, რაც შეზღუდავს ნებისმიერი პირის ბაზაზე შესვლას ან ბაზიდან გასვლას, გარდა სასურსათო მომარაგებისა და დასუფთავების უზრუნველყოფაში ჩართული პირებისა;
- ბაზებზე უნდა განხორციელდეს შესაბამისი ნორმების დაცვის გარე და შიდა მონიტორინგი (შიდა მონიტორინგი უნდა განხორციელოს შესაბამისი სპორტის სახეობის ფედერაციის მიერ დადგენილმა პასუხისმგებელმა პირმა;
- გარე მონიტორინგი უნდა განხორციელოს სამინისტროსა და სპორტული მედიცინის ასოციაციის მიერ დადგენილმა პასუხისმგებელმა პირმა;
- სპორტულ გუნდებთან და სპორტულ ბაზებზე მომუშავე სამედიცინო პერსონალს უნდა გააჩნდეს ცოდნა ახალი კორონავირუსული (SARS-CoV-2) ინფექციის (COVID-19) შემთხვევის სტანდარტული განსაზღვრების, დიაგნოსტიკის, გავრცელებისა და პრევენციის საკითხებზე.

შენიშვნა: არაკონტაქტური სახეობებისთვის შეჯიბრის განხორციელება დასაშვებია მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ხერხდება არაკონტაქტური სახეობებისთვის დადგენილი სავარჯიშო პირობების დაცვა.

- სპორტსმენებსა და პერსონალს ყოველდღიურად, შეჯიბრის ან ვარჯიშის დაწყების წინ უნდა უტარდებოდეს თერმოსკრინინგი. ცხელების დაფიქსირების შემთხვევა უნდა აღირიცხოს და დაუყოვნებლივ უნდა მიმართოთ გადაუდებელი დახმარების სამსახურს - 112;
- თვალსაჩინო ადგილას უნდა განათავსოთ განცხადებები COVID-19-ის პრევენციული ღონისძიებების შესახებ. დამატებით შესაძლებელია ვიდეო/აუდიო ტექნიკის გამოყენება;
- საერთო მოხმარების სივრცეებში უნდა დაიცვათ დისტანცია (არანაკლებ 2 მ);
- გამოყენებული ერთჯერადი ხელსახოცებისა და სხვა ნარჩენებისთვის ღია და დახურულ სივრცეებში უნდა განათავსოთ დახურული კონტეინერები, რომლებშიც ჩაფენილი იქნება ერთჯერადი პლასტიკური პაკეტი. ნარჩენების პარკის ამოღება და შემდგომი მართვა უნდა მოხდეს ერთჯერადი ხელთათმანების გამოყენებით. აღნიშნული ნარჩენების დროული გატანა უნდა იყოს უზრუნველყოფილი შესაბამისი სამსახურის მიერ;
- უნდა უზრუნველყოთ არსებული დახურული სივრცეების/სათავსების ბუნებრივი ვენტილაცია. თუ ამის შესაძლებლობა არ არის უნდა გამოიყენოთ ხელოვნური ვენტილაციის მომატებული უწყვეტი რეჟიმი, გარე სივრციდან ჰაერის მიწოდებით, ცირკულაციითა და გარეთ გადინებით; უნდა დაწესდეს საინჟინრო კონტროლი მის გამართულ მუშაობაზე;

- ყოველი ვარჯიშის ბოლოს უნდა უზრუნველყოთ სავარჯიშო სივრცის სველი წესით დალაგება და დეზინფექცია;
- ყოველი დასუფთავებისა და დეზინფექციის შემდეგ უნდა ჩატარდეს დახურული სივრცეების განიავება გაღებული ფანჯრებისა და კარებების პირობებში, „ორპირი ქარის“ პრინციპით;
- თვალსაჩინო და ხელმისაწვდომ ადგილას უნდა განათავსოთ ხელის ჰიგიენის საშუალებები და მათი სწორად მოხმარების წესები.

არაკონტაქტური და კონტაქტური სპორტის სახეობები:

- სავარჯიშო პროცესი ღია სივრცეში უნდა განხორციელდეს ჩართულ პირთა 2 მეტრიანი დისტანციის დაცვით;
- სავარჯიშო პროცესი დახურულ სივრცეში უნდა განხორციელდეს 2 მეტრიანი დისტანციის დაცვით, ერთდროულად არაუმეტეს 5 პირისა;
- ვარჯიშზე სპორტსმენები და სხვა ჩართული პირები უნდა გამოცხადდნენ სავარჯიშო ფორმით;
- უშუალოდ სავარჯიშო სივრცეში შესვლის წინ ყველა პირისთვის (სპორტსმენი, მწვრთნელი და ა.შ.) სავალდებულოა ხელის ჰიგიენის ჩატარება (ხელის დაბანა გამდინარე წყლითა და საპნით და ხელების დამუშავება დეზინფექტანტის საშუალებით);
- დაუშვებელია საერთო სარგებლობის გასახდელების ან/და საშხაპე სივრცეების გამოყენება იმ შემთხვევაში, თუ საშხაპე კაბინები არ არის იზოლირებული ერთმანეთისგან სპეციალური გამყოფი კიდეებით/ბარიერებით, ხოლო გასახდელებში არ არის თითოეული სპორტსმენისთვის განკუთვნილი ინდივიდუალური კარადები და ინდივიდუალურ სივრცეებს შორის არ არის უზრუნველყოფილი მინიმუმ 2 მეტრიანი დისტანცია;
- სავარჯიშო პროცესში აკრძალულია საერთო სპორტული ინვენტარის გამოყენება, გარდა სპორტის სახეობის სპეციფიკიდან გამომდინარე აუცილებლობისა (მაგ., ბურთი, ბატუტი, ტურნიკი და ა.შ.);
- სავარჯიშო პროცესის დასრულების შემდეგ უნდა მოხდეს სპორტული ინვენტარისა და სავარჯიშო სივრცის სრული დეზინფექცია, ხოლო ვარჯიშში ჩართულმა პირებმა ჩაიტარონ ხელების ჰიგიენა;
- დახურულ და ღია სივრცეში ვარჯიშის პროცესში ხელმისაწვდომი უნდა იყოს ხელების სადეზინფექციო საშუალებები, ხოლო დახურულ სივრცეში სპორტსმენის (რომელიც უშუალოდ ჩართულია ვარჯიშში/თამაშში) გარდა სხვა პირებს უნდა ეკეთოთ პირბადე.

დამატებითი მოთხოვნები დახურული სივრცეებისთვის:

- დახურული სივრცის შესასვლელში უნდა განთავსდეს დეზობარიერი, რომელიც დეზინფექტანტით რეგულარულად უნდა განახლდეს;
- პერიოდულად უნდა ჩატარდეს სანიტარული შესვენებები;
- უნდა უზრუნველყოთ სავარჯიშო პროცესში ბუნებრივი ვენტილაციის უწყვეტი რეჟიმი. ბუნებრივი ვენტილაციის შეუძლებლობის შემთხვევაში უნდა უზრუნველყოთ უსაფრთხო ვენტილაცია გარედან შემოსული ჰაერით:
 - ✓ გადართეთ ვენტილაცია ნომინალურ სიჩქარეზე;
 - ✓ არ გამორთოთ ვენტილაცია და არასამუშაო საათებში ამუშავეთ ყველაზე მინიმალური სიჩქარით;
 - ✓ სანიტარიულ კვანძებში დატოვეთ ჩართული ვენტილაცია 24/7 რეჟიმში;
 - ✓ სანიტარულ კვანძებში გამორიცხეთ ფანჯრების გაღება, რათა უზრუნველყოთ ჰაერის ნაკადის სწორი მიმართვა;
- უზრუნველყავით მოაჯირების, კარების სახელურების, და ხშირად გამოყენებული ზედაპირების სადეზინფექციო ხსნარით დამუშავება ყოველ 2 საათში ერთხელ;
- უზრუნველყავით სივრცის დროული დასუფთავება და ნარჩენების დროული გატანა;
- დარბაზის/სივრცის შესასვლელში განათავსეთ ხელის ანტისეპტიკური საშუალებები;
- ყოველი სამუშაო დღის შემდგომ უზრუნველყავით საერთო გამოყენების სივრცის სველი წესით დალაგება/დეზინფექცია „ახალი კორონავირუსით (SARS-CoV-2) გამოწვეული ინფექციის (COVID-19) გავრცელების პრევენციისა და მართვის უზრუნველყოფის მიზნით გასატარებელ ღონისძიებათა შესახებ“ საქართველოს ოკუპირებული ტერიტორიებიდან დევნილთა, შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის მინისტრის 2020 წლის 25 მარტის №01-123/ო ბრძანების სათანადო დანართის შესაბამისად.

სპორტსმენებისა და პერსონალის ვალდებულებები:

- ვარჯიში განახორციელეთ რეკომენდაციების შესაბამისად;
- სავარჯიშო სივრცეში და ადგილზე დაიცავით ჰიგიენის წესები;
- მისალმებისას არ ჩამოართვათ ხელი ერთმანეთს და მოერიდეთ სხვა პირებთან კონტაქტს;
- მოერიდეთ თავშეყრას, დაიცავით რეკომენდაციით გათვალისწინებული სოციალური დისტანცია (არანაკლებ 2 მ);
- საერთო სარგებლობის სივრცეებში (გარდა სავარჯიშო სივრცეებისა) ნიღბების ტარება სავალდებულოა;
- ვარჯიშის დაწყებისა და დამთავრებისას სადეზინფექციო საშუალებებით დაასუფთავეთ სავარჯიშო/სათამაშო სივრცეები და ის ინვენტარი, რომელსაც იყენებენ ვარჯიშის პროცესის მიმდინარეობისას;
- კარგად დაიბანეთ ხელები წყლითა და საპნით. დაბანის შემდგომ ხელები კარგად გაიმშრალეთ; იმ შემთხვევაში, თუ ვერ ახერხებთ ხელების წყლითა და საპნით დაბანას და გაშრობას, გამოიყენეთ არანაკლებ 70%-იანი სპირტის შემცველი ხელის ანტისეპტიკური საშუალებები;
- დახველების და დაცემინების დროს მიიფარეთ სუფთა ერთჯერადი ხელსახოცი ან იდაყვში მოხრილი მხარი. გამოყენებული ერთჯერადი ხელსახოცი კი გადაადგეთ ნარჩენებისთვის განკუთვნილ კონტეინერში/ურნაში;
- თავი შეიკავეთ ხელებით თვალებზე, ცხვირზე და პირზე შეხებისგან, ვარჯიშის პერიოდში სასურველია თმის შეკვრა/მჭიდროდ დამაგრება, რათა მაქსიმალურად შეიზღუდოს თმების სახის ზედაპირთან შეხება; უზრუნველყავით სავარჯიშო/საშეჯიბრო სივრცის დროული დასუფთავება და ნარჩენების დროული გატანა;
- ყოველი დღის შემდგომ უზრუნველყავით სივრცის სველი წესით დალაგება/დეზინფექცია „ახალი კორონავირუსით (SARS-CoV-2) გამოწვეული ინფექციის (COVID-19) გავრცელების პრევენციისა და მართვის უზრუნველყოფის მიზნით გასატარებელ ღონისძიებათა შესახებ“ საქართველოს ოკუპირებული ტერიტორიებიდან დევნილთა, შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის მინისტრის 2020 წლის 25 მარტის №01-123/ო ბრძანების სათანადო დანართის შესაბამისად.

სპორტული ღონისძიებებისთვის დაკავშირებული რეკომენდაციები:

- ახალი კორონავირუსის (COVID-19) გავრცელების თავიდან აცილების მიზნით, უზრუნველყავით სპორტულ ღონისძიებებზე დამსწრე პირთა გადაადგილების ნაკადურობის დაცვა. ამ მიზნით მკაცრად განსაზღვრეთ და გამიჯნეთ მთელ პერიმეტრზე შესასვლელი და გამოსასვლელი, სათანადო სავალდებულო ნიშნების მითითებით;
- უზრუნველყავით სპორტულ ღონისძიებებში მონაწილე პირების, როგორც სპორტსმენთა და მომსახურე პერსონალთა, ასევე ღონისძიებაზე დამსწრე პირთა თერმოსკრინინგი, ვიდეოსკანერის ან დისტანციური მზომი ხელსაწყო გამოყენებით. ცხელების დაფიქსირების თითოეული შემთხვევა აღრიცხეთ და დაუყოვნებლივ მიმართეთ გადაუდებელი დახმარების სამსახურს - 112; არ დაუშვათ 37°C-ზე მაღალი ტემპერატურის მქონე პირები ღონისძიებაზე (გარდა ქრონიკულად მაღალი ტემპერატურის არსებობის შემთხვევისა, რაც უნდა დასტურდებოდეს სამედიცინო დაწესებულების მიერ გაცემული ცნობა -ფორმა №100-ით);
- თვალსაჩინო ადგილას უნდა განათავსოთ ინფორმაცია COVID-19-ის პრევენციული ღონისძიებების შესახებ. ინფორმაციის გავრცელების მიზნით, დამატებით შესაძლებელია ვიდეო/აუდიო ტექნიკის გამოყენება;
- სტადიონზე/არენაზე წინასწარ განსაზღვრეთ სტუმართა განთავსების ადგილები იმგვარად, რომ ყოველი დაკავებული ადგილის შემდეგ იყოს 2 თავისუფალი ადგილი, ხოლო სპორტულ ღონისძიებაზე დამსწრე პირთა მიერ დაკავებული ადგილების რაოდენობა არ აღემატებოდეს ადგილების საერთო რაოდენობის 33%-ს;
- გამოყენებული ერთჯერადი ხელსახოცებისა და სხვა ნარჩენებისთვის ღია და დახურულ სივრცეებში განათავსეთ დახურული კონტეინერები, რომლებშიც ჩაფენილი იქნება ერთჯერადი პლასტიკური პაკეტი. ნარჩენების პარკის ამოღება და შემდგომი მართვა უნდა მოხდეს ერთჯერადი ხელთათმანების გამოყენებით. აღნიშნული ნარჩენების დროული გატანა უზრუნველყავით შესაბამისი სამსახურის მიერ;
- ყოველი ღონისძიების ბოლოს უზრუნველყავით სივრცის სველი წესით დალაგება და დეზინფექცია;
- თვალსაჩინო და ხელმისაწვდომ ადგილას განათავსეთ ხელის ჰიგიენის საშუალებები და მათი სწორად მოხმარების წესები;

- შიდა დახურულ საჯარო სივრცეში ყოფნისას გამოიყენეთ პირბადე (გარდა შეჯიბრებაში მონაწილე პირებისა);
- შეჯიბრისთვის განკუთვნილ სივრცეში შესვლის წინ ყველა პირისთვის (სპორტსმენი, მწვრთნელი და ა.შ., ასევე მაყურებელი) სავალდებულოა ხელის ჰიგიენის ჩატარება. ამ მიზნით გამოიყენეთ არანაკლებ 70%-იანი სპირტის შემცველი სადეზინფექციო ხსნარი);
- დაუშვებელია საერთო სარგებლობის გასახდელების ან/და საშხაპე სივრცეების გამოყენება იმ შემთხვევაში, თუ საშხაპე კაბინები არ არის იზოლირებული ერთმანეთისგან სპეციალური გამყოფი კიდეებით/ბარიერებით;
- გასახდელებში უზრუნველყოფილი უნდა იყოს თითოეული სპორტსმენისთვის განკუთვნილი ინდივიდუალური კარადები, ხოლო ინდივიდუალურ სივრცეებს შორის უსაფრთხო დისტანცია;
- შეჯიბრის პროცესში აკრძალულია საერთო სპორტული ინვენტარის გამოყენება, გარდა სპორტის სახეობის სპეციფიკიდან გამომდინარე აუცილებლობისა (მაგ., ბურთი, ბატუტი, სავარჯიშო ძელი და ა.შ.);
- შეჯიბრის დასრულების შემდეგ უნდა მოხდეს სპორტული ინვენტარისა და შეჯიბრისთვის განკუთვნილი სივრცის (შესაძლებლობის შემთხვევა) სრული დეზინფექცია.

დასუფთავება და დეზინფექცია:

- გაამკაცრეთ დასუფთავების და დეზინფექციის ზომები საერთო სივრცეებში (საპირფარეშოები, დერეფნები, დარბაზები, ლიფტები და ა. შ.);
- დასუფთავებისთვის დააწესეთ პერიოდული 2 საათიანი რეჟიმი;
- დასუფთავებისას განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ იმ საგნებს, რომლებსაც ხშირად ეხებიან ხელით, როგორცაა: სახელურები, ჩამრთველები, კარის ღილაკები და ა.შ.;
- დასუფთავებაზე პასუხისმგებელ პერსონალს დამატებით ჩაუტარდეთ შესაბამისი ინსტრუქტაჟი;
- მრავალჯერადი გამოყენების დასალაგებელი ინვენტარი (მაგ. იატაკის საწმენდი ტილო) გამოყენების შემდეგ გარეცხეთ და დაამუშავეთ სადეზინფექციო საშუალებებით;
- არაფოროვან საწმენდ მასალებს გაუკეთეთ დეზინფექცია 0.5% ნატრიუმ ჰიპოქლორიტის ან სხვა ქლორის შემცველი ხსნარით, კანონმდებლობის შესაბამისად;
- საერთო სარგებლობის სივრცეების დალაგება/დეზინფექცია უნდა მოხდეს სველი წესით, „ახალი კორონავირუსით (SARS-CoV-2) გამოწვეული ინფექციის (COVID-19) გავრცელების პრევენციისა და მართვის უზრუნველყოფის მიზნით გასატარებელ ღონისძიებათა შესახებ“ საქართველოს ოკუპირებული ტერიტორიებიდან დევნილთა, შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის მინისტრის 2020 წლის 25 მარტის №01-123/ო ბრძანების სათანადო დანართის შესაბამისად.

სპორტსმენების, პერსონალისა და ღონისძიებაზე დამსწრე პირთა ვალდებულებები:

- შეჯიბრის ღონისძიება ჩატარეთ რეკომენდაციების შესაბამისად;
- შეჯიბრისთვის განკუთვნილ სივრცეში და ადგილებზე დაიცავით ჰიგიენის წესები;
- მისალმებისას არ ჩამოართვათ ხელი ერთმანეთს და მოერიდეთ სხვა პირებთან კონტაქტს;
- მოერიდეთ თავშეყრას, დაიცავით რეკომენდაციით გათვალისწინებული სოციალური დისტანცია (არანაკლებ 2 მ);
- საერთო სარგებლობის სივრცეებში ნიღბების ტარება სავალდებულოა;
- შეჯიბრის დაწყებისა და დამთავრებისას სადეზინფექციო საშუალებებით დაამუშავეთ შეჯიბრისთვის და მაყურებელთათვის განკუთვნილი სივრცეები და ის ინვენტარი, რომელსაც იყენებენ შეჯიბრის მიმდინარეობისას;
- კარგად დაიბანეთ ხელები წყლითა და საპნით. დაბანის შემდგომ ხელები კარგად გაიმშრალეთ; იმ შემთხვევაში, თუ ვერ ახერხებთ ხელების წყლითა და საპნით დაბანას და გამრობას, გამოიყენეთ არანაკლებ 70%-იანი სპირტის შემცველი ხელის ანტისეპტიკური საშუალებები;
- დახველების და დაცემინების დროს მიიფარეთ სუფთა ერთჯერადი ხელსახოცი ან იდაყვში მოხრილი მხარი. გამოყენებული ერთჯერადი ხელსახოცი კი გადაადგეთ ნარჩენებისთვის განკუთვნილ კონტეინერში/ურნაში;
- თავი შეიკავეთ ხელებით თვალებზე, ცხვირზე და პირზე შეხებისგან, ვარჯიშის პერიოდში სასურველია თმის შეკვრა/მჭიდროდ დამაგრება, რათა მაქსიმალურად შეიზღუდოს თმების სახის

ზედაპირთან შეხება; უზრუნველყავით საშეჯიბრო სივრცის დროული დასუფთავება და ნარჩენების დროული გატანა.

დამატებითი ინფორმაციისთვის დაგვიკავშირდით:

 15 05

 116 001