



Koronarni klub Ljubljana  
Štepanjsko nabrežje 38  
1000 Ljubljana  
[www.koronarni-klub-lj.si](http://www.koronarni-klub-lj.si)

KORONARNI KLUB  
LJUBLJANA

T: 040 254 160

Datum: 12. 4. 2021

## Drage članice, dragi člani Koronarnega kluba Ljubljana!

Koronarni klub Ljubljana bo skladno z navodili stroke ponovno začel s procesom kardiovaskularne rehabilitacije (faza III) v »živo«. Navodila so oblikovana v sodelovanju s strokovnim svetom KKL in usklajena z mnenjem infektološke stroke. Sproti jih bomo prilagajali priporočilom strokovnjakov s področja srčno-žilne rehabilitacije in infektologije ter vas o tem obveščali.

**Z rehabilitacijsko vadbo in zdravstveno-vzgojnimi posveti z dipl. med. sestro Marjanco Čuk bomo ponovno pričeli 3. maja 2021.**

**Urnike vadbe vam bomo poslali naknadno.**

**Posveti** bodo potekali **ob sredah in četrkih od 9 h do 12 h** v sejni sobi KKL. Vpišite se na seznam pod oglasno desko, oziroma rezervirajte termin na M: 041 602 217

### Ukrepi za zagotavljanje največje možne varnosti članov KKL in strokovnih sodelavcev

- 1) **Rehabilitacijska vadba** bo potekala na prostem pod strokovnim vodstvom vaditeljev, ki pripravljajo programe vadbe, pri kateri:
  - je zagotovljena minimalna razdalja 2 m med vadečimi,
  - se upošteva stopnja zmogljivosti in zdravstveno stanje članov,
  - je potrebno rekvizite, če jih uporabljamo, po vsaki uporabi razkužiti.
- 2) Zaradi izogibanja neposrednim stikom, vaditelji pred vadbo **ne bodo merili krvnega tlaka in srčnega utripa.**
  - Člane prosimo, da si izmerijo KT doma in vodeni dnevnik pokažejo vaditelju.
- 3) V izrednih razmerah (slabo vreme, posebne zdravstvene omejitve) bo vadba lahko potekala v telovadnicah KKL.
- 4) Člane prosimo, da prihajajo čim bolj pripravljeni za vadbo (primerna oblačila in obutev) in se ne zadržujejo v garderobah.
- 5) Obvezno je razkuževanje ob vstopu v stavbo in pri izstopu. V prostorih KKL je potrebno nositi masko, ki jo vadeči med vadbo lahko snamejo. Prostori se večkrat dnevno prezračujejo.

Zaradi nevarnosti širjenja nalezljive bolezni COVID-19, je ključnega pomena, da se **rehabilitacijske vadbe udeležujejo samo posamezniki, ki nimajo znakov bolezni ali suma nanjo.** S tem **ščitijo svoje zdravje in zdravje drugih.**

**Najlepše se vam zahvaljujemo za nakazano članarino in donacije ter za izkazano podporo.**

Še naprej se bomo trudili ohranjati delovanje KKL na najvišjem nivoju, tudi v obdobju, ki predstavlja številne izzive. Veselimo se ponovnega začetka vadbe in srečanja s prijatelji v Koronarnem klubu Ljubljana!

Petra Simpson Grom