



**Hrvatski zavod za javno zdravstvo na zahtjev Ministarstva znanosti i obrazovanja Republike Hrvatske, u suradnji sa Sveučilištem u Zagrebu, dana 31. kolovoza 2020. daje**

## **PREPORUKE ZA ODRŽAVANJE NASTAVE NA VISOKIM UČILIŠTIMA U RAZDOBLJU PANDEMIJE BOLESTI COVID-19 UZ PRIMJENU PROTUEPIDEMIJSKIH MJERA**

Pri izradi preporuka za održavanje nastave na visokim učilištima u razdoblju pandemije bolesti COVID-19 uz primjenu protuepidemijskih mjera, vodili smo se sljedećim stajalištima Nacionalnoga vijeća za znanost, visoko obrazovanje i tehnološki razvoj:

- „Klasični“ način izvođenja nastave najbolji je i optimalan za sve programe koji su akreditirani kao takvi studijski programi (osim, naravno, u onom dijelu u kojem je eventualno predviđena nastava na daljinu).
- Osim samoga izvođenja nastave, „klasični“ način osigurava pretpostavke i za cjelovito formiranje mladih ljudi, studenata, u stalnoj interakciji s nastavnicima i kolegama studentima te u životu u visokoškolskoj ustanovi u kojoj se obrazuju.
- To uključuje mnogo više od samoga nastavnoga procesa i nezamjenjivo je u cjelokupnom procesu dozrijevanja mladoga čovjeka u svim oblicima njegove osobnosti.
- Sagledavajući pak sveučilišni i sav visokoškolski život kao važan dio života gradova odnosno društvenih zajednica u kojima se on odvija, očito je da sveukupni život tih društvenih zajednica biva značajno osiromašen izostankom visokoškolskih aktivnosti u klasičnom obliku.

### **I. Temeljne odrednice**

1. Preporuke za održavanje nastave na visokim učilištima u razdoblju pandemije bolesti COVID 19 (u daljnjem tekstu: Preporuke) odnose se na izvođenje nastave (predavanja, seminari) i konzultacija te na provedbu ispita na visokim učilištima (sveučilištima, veleučilištima i visokim školama) u razdoblju pandemije bolesti COVID-19.  
Pozivaju se visoka učilišta na razradu i objavu smjernica za izvođenje vježbi kao posebnoga oblika visokoškolske nastave s raznorodnim sadržajem i oblicima da bi ih se, osim načelno, moglo obuhvatiti jedinstvenim preporukama.
2. Nastavnici i studenti zajednica su odgovornih i savjesnih akademskih građana i članova društva koji u razdoblju pandemije paze na sebe i druge, čuvaju i brinu se za svoje i zdravlje svojih kolega, suputnika i ukućana.
3. Visoka učilišta nastojat će i dalje održavati kvalitetu studija u skladu s kriterijima propisanima za studijske programe u postupcima inicijalne akreditacije, odnosno reakreditacije. Svi akreditirani studijski programi izvodit će se prema sadržaju dopusnica.



4. Visokoškolska nastava u pravilu se izvodi na klasični, kontakti način, kao nastava uživo, uz prisutnost nastavnika i studenta na visokom učilištu, odnosno u drugim ustanovama i okružjima (gdje se izvodi praktična nastava), kad je tako predviđeno silabom, izvedbenim nastavnim planom ili informacijskim paketom, a iznimno kao nastava na daljinu kad je to propisano studijskim programom, silabom pojedinoga predmeta, izvedbenim nastavnim planom ili informacijskim paketom kad epidemiološke okolnosti i mjere to zahtijevaju.
5. Studenti se potiču na solidarnost i kolegijalnost prema kolegama koji su zbog epidemioloških okolnosti bili prisiljeni izostati s nastave: da im pomognu u studiranju, učenju i svladavanju studijskih obveza.
6. Pozivaju se nastavnici da radi održavanja kvalitete visokoškolske nastave redovito drže konzultacije uživo, uz potrebne propisane protuepidemijske mjere, a iznimno, ako to nije moguće, da studentima budu dostupni i za konzultacije na daljinu.
7. Potiču se visoka učilišta da studentima koji nemaju potrebnu informatičku opremu omogućće pristup istoj odnosno da im posudbom i zaduženjem ustupe informatičku opremu na korištenje.
8. Iznimno, ako se zbog epidemiološke situacije i propisanih protuepidemijskih mjera Nacionalnoga stožera civilne zaštite RH i/ili lokalnih stožera ispiti moraju održavati na daljinu, visoko učilište mora osigurati pravednu i sigurnu provedbu ispita na daljinu.
9. Ako se ispiti i druge studijske obveze na visokim učilištima zbog epidemioloških okolnosti i mjera moraju održavati na daljinu, izbjegavat će se pisani ispiti i pisane provjere znanja, a prednost će se davati usmenim ispitima i/ili ocjeni pisanih referata, oglada, eseja i seminarskih radova. Pri provedbi ovih preporuka pojačano će se koristiti alati za provjeru vjerodostojnosti studentskih radova koje posjeduju visoka učilišta.
10. Nastavnici mogu prilagoditi tijek izvođenja svih oblika visokoškolske nastave samo nakon što utvrde da studenti, s obzirom na materijalne i tehničke uvjete te računalne vještine, mogu provoditi pojedine aktivnosti na daljinu.
11. Visoka učilišta osigurat će da uz provedbu mjera raskuživanja (prozračivanje, dezinfekcija, nošenje maski i razmak) studentima budu što dostupniji informatički opremljeni prostori za samostalno studiranje u odgovarajućim terminima, prilagođeni rasporedom sjedenja.
12. Potiču se visoka učilišta da olakšaju pristup obveznoj i dopunskoj literaturi onim studentima koji nemaju pristup spomenutoj literaturi.
13. Pozivaju se javne, gradske knjižnice i knjižnice u sastavu visokih učilišta da osiguraju studentima dostupnost učila brzom i učinkovitom posudbom i povećanjem dostupnosti nastavnoga materijala u digitalnom obliku.
14. Pozivaju se visoka učilišta na uspostavu suradnje s jedinicama lokalne samouprave, teleoperaterima i drugim zainteresiranim stranama da studentima osiguraju pristup telekomunikacijskoj mreži bez naknade.



15. Visoka će učilišta, kad god postoje vremenske, organizacijske i tehničke pretpostavke, nastojati omogućiti da se dio nastavnoga procesa (predavanja, seminari, vježbe i konzultacije) odvijaju na otvorenom prostoru na svježem zraku.

16. Kako bi se smanjio broj tjednih dolazaka studenata na visoko učilište, preporučuje se da se raspored nastave maksimalno prilagodi potrebi da pojedine studijske godine ili grupe uživo slušaju više nastavnih jedinica u nizu, a najviše dvije odnosno tri nastavne jedinice, uz poštovanje propisanih protuepidemijskih mjera. U tu se svrhu trebaju koristiti dostupni prostorni i vremenski kapaciteti, i treba grupirati izvođenje obvezatnih predmeta za pojedinu studijsku godinu.

Iznimno, uslijed pogoršanja epidemioloških prilika, ako ne postoje fizički uvjeti da se cijela nastava drži u prostranim dvoranama tako da cijelo nastavno godište, smjer, studij ili polaznici pojedinoga predmeta uz držanje razmaka mogu pratiti nastavu, a nastavnici unutar normiranoga rada ne mogu udvostručiti svoju nastavu, visoko učilište može odrediti da će se nastava držati skraćeno: primjerice, izvorno predviđena najmanje dva sata predavanja kao jedan i pol sat predavanja za polovicu studenata upisanih na taj kolegij, a drugi jedan i pol sat predavanja za drugu polovicu studenata drugi dio toga dana ili neki drugi dan u tjednu. U mnogim slučajevima i tako skraćena „klasična“ nastava potrebija je i učinkovitija od nastave na daljinu.

Visoka učilišta mogu odlučiti da će se trajanje sata predavanja (školskoga sata) skratiti (npr. s 45 na 40 minuta, ili trajanja blok-sata s 90 na 85 ili 80 minuta), kako bi se dobilo više vremena da se između pojedinih nastavnih jedinica provede nužna dezinfekcija ulaza i katedre (ako se istoj skupini studenata u istoj prostoriji nastavlja nastava), odnosno da se dezinficira cijela predavaonica, ako u nju dolazi druga skupina studenata.

Preporučuje se da se nastava u susjednim predavaonicama (u istom hodniku ili krilu zgrade visokoga učilišta) počinje s razmakom od po 10 minuta od predavaonice do predavaonice i da tako završava da se smanje gužve na hodnicima.

Tijekom proglašene pandemije hodnici, stubišta i ulazi visokih učilišta najosjetljivija su mjesta za prijenos bolesti. Stoga se zadržavanje na njima treba izbjegavati.

Poštovanje uputa, mjera i preporuka u predavaonicama postiže se ozbiljnošću nastave i označenim mjestima sjedenja za držanje razmaka.

17. Studenti, nastavnici i ostali zaposlenici visokoga učilišta, kao i druge osobe, ne smiju ulaziti u unutarne ni u vanjske prostore (dvorište, vrt, igralište) ustanove ako imaju povišenu tjelesnu temperaturu, dišne (respiratorne) simptome (kašalj, poteškoće u disanju, curenje iz nosa) ili ostale simptome zarazne bolesti (poremećaj osjeta njuha i okusa, glavobolja, malaksalost, bolovi u mišićima, probavne tegobe i sl.) te ako su u samoizolaciji ili im je utvrđena zaraza koronavirusom.

18. Ako student ima izrečenu mjeru samoizolacije u vrijeme pojedinih ispita ili drugih aktivnosti koje se nikako ne mogu provoditi na daljinu ili u naknadnom terminu, a uvjet su za završetak akademske godine, uvjeti pristupanja navedenom ispitu odnosno drugoj aktivnosti utvrdit će čelnik visokoga učilišta u skladu s aktualnom epidemiološkom situacijom i propisanim mjerama.



## II. Organizacija nastave i/ili ispita na visokom učilištu ili u drugom odgovarajućem zatvorenom javnom prostoru

19. Boravak na visokom učilištu potrebno je organizirati tako da se osigura potrebna međusobna **fizička udaljenost (distanca)** svih sudionika, kao i odgovarajuća **higijena ruku i prostora**.

20. Odgovarajuća fizička udaljenost treba se osigurati na sljedeći način:

- Obvezno je isticanje vidljive obavijesti o održavanju minimalne propisane fizičke udaljenosti.
- Pri ulasku u visoko učilište i izlasku iz njega, tijekom kretanja visokim učilištem te boravka u njegovim prostorima mora se držati razmak od drugih osoba najmanje 1,5 metara.
- Prostor (amfiteatar, dvorana, predavaonica) u kojem se boravi (održava nastava, ispiti i sl.) treba biti što veći i prozračan, te u istom prostoru, ovisno o veličini površine, može boraviti određeni broj osoba uz međusobni razmak od najmanje 1,5 metara.

21. Boravak na visokim učilištima potrebno je organizirati na sljedeći način:

- Svaka skupina studenata boravi u jednom prostoru.
- Mjesta za rad moraju biti razmaknuta tako da su studenti / nastavnici međusobno udaljeni najmanje 1,5 metara, i to svaki student uvijek na istome mjestu.
- Ako studenti mijenjaju mjesto za rad, ono se mora prebrisati sredstvom za dezinfekciju prije dolaska sljedećega studenta.
- Svaki student mora oprane ruke dezinficirati prije nego što pristupi mjestu za rad (prije ulaska u prostor).

*\* Iznimka su visokoučilišne knjižnice gdje će se susretati studenti iz različitih skupina, osobito ako im se ne osiguraju udžbenici i računala za rad od kuće te pojedini oblici vježbi neophodni za postizanje ishoda učenja čiji način izvođenja određuje visoko učilište. (Vidi popis preporuka na kraju dokumenta.)*

22. Preporučene značajke prostora u kojem boravi jedna skupina studenata:

- prostor što veće površine i visine, prozračan i s odgovarajućim izvorom dnevnoga svjetla
- prostor se može dobro prozračiti
- izbjegavati ulazak drugih osoba (primjerice radi čišćenja ili popravka) u prostoriju dok u njoj borave studenti.

23. U svim zajedničkim prostorijama koje nisu potrebne za održavanje nastave, poput čitaonica, knjižnica, restorana/kantina, športskih igrališta itd., preporučuje se ograničiti pristup tako da razmak između svih osoba u svim smjerovima iznosi najmanje 1,5 metara, odnosno u skladu s protuepidemijskim mjerama i preporukama za navedene prostore. U takvim zajedničkim prostorima potrebno je primijeniti preporuke za specifične djelatnosti. (Vidi popis preporuka na kraju dokumenta.)

24. Preporuke za izvođenje nastave tjelesne i zdravstvene kulture / športa:

- Preporučuje se izvođenje nastave tjelesne i zdravstvene kulture na otvorenom prostoru.
- Na otvorenom i u zatvorenom prostoru nastava tjelesne i zdravstvene kulture provodi se kada se može organizirati u skladu s preporukama za športske aktivnosti. (Vidi popis preporuka na kraju dokumenta.)



### III. Ulazak i izlazak iz visokih učilišta

25. Potrebno je osigurati protok / dolazak što manjeg broja ljudi ne samo na ulazu u visoko učilište nego i u njegovim unutarnjim prostorima.
26. Studenti prilikom odlaska iz visokoga učilišta moraju sve svoje stvari odnijeti sa sobom ili ih baciti u koš s poklopcem.
27. **Ulazna vrata** otvaraju se na poziv telefonom ili zvonom tijekom radnoga vremena i dežurstva. Vikendom/blagdanom/radnim danom/poslijepodne vrata otvara dežurni djelatnik.
28. **Dostavu** za potrebe visokoga učilišta preuzimaju ovlaštene zaposlenici visokoga učilišta na vanjskim vratima. Ulaz je dopušten isključivo serviserima i ostalim službama čije su usluge prijeko potrebne, uz poštovanje protuepidemijskih mjera.
29. **Na ulazu i na još nekoliko lakodostupnih mjesta nužno je postaviti dozatore s dezinficijensom za dezinfekciju ruku, kao i slikovni naputak za uporabu, uz jasno istaknutu obavijest o obvezatnoj dezinfekciji ruku:**
  - sredstvo za dezinfekciju potrebno je nanijeti na suhe i čiste dlanove u količini 1 – 2 ml (obično 1 potisak ili prema uputama proizvođača)
  - dlanove i područje između prstâ potrebno je protrljati dok se ne osuše, a sredstvo se ne smije ispirati
  - potrebno je voditi brigu o dostatnoj uporabi dezinficijensa za ruke te se obvezno javiti mjerodavnoj osobi u slučaju da je u dozatoru preostala manja količina sredstva za dezinfekciju kako bi se osigurao novi.

### IV. Čišćenje i dezinfekcija unutarnjih prostora visokoga učilišta

30. **Prostori se prozračuju** najmanje dva puta dnevno po pola sata te prije dolaska i nakon odlaska pojedine skupine studenata, ili se ostavlja otvoren prozor ako to vremenske prilike dopuštaju.
31. **Dodirne površine** kao što su kvake na vratima, ručke na prozorima, radne površine, tipkovnice, konzole, slavine u zahodima i kuhinjama, tipke vodokotlića, daljinski upravljači, prekidači za struju, zvona na vratima, tipke dizala te druge površine koje dodiruje veći broj ljudi nužno je dezinficirati na početku i na kraju svake smjene, a najmanje dva puta dnevno.
32. Korištenje klimatizacijskih i ventilacijskih uređaja treba izbjegavati, osim ako postoji ugrađena ventilacija na stropu koja izvlači zrak iz učionice i izbacuje van, uz osiguran dovod svježega vanjskoga zraka u prostoriju, ili se može razmotriti mogućnost postavljanja takve ugradbene ventilacije na stropu.
33. **Čišćenje** se provodi u vrijeme kada su studenti odsutni.



## V. Nošenje zaštitnih maski i rukavica

34. Studenti, nastavnici, i drugi zaposlenici visokih učilišta te druge osobe u svim zatvorenim prostorima visokih učilišta **trebaju nositi maske ili druga pokrivala za usta i nos** (maska cijelo vrijeme pokriva usta i nos), osim u iznimnim situacijama, kada nošenje maski narušava nastavni proces.
35. Nošenje maski osobito se preporučuje studentima, nastavnicima i drugim zaposlenicima visokoga učilišta koji od prije boluju od nezaraznih bolesti poput: kardiovaskularnih, kroničnih respiratornih, dijabetesa i malignih bolesti, što ih čini visokorizičnom skupinom.
36. Tijekom visokoškolske nastave u pojedinim specifičnim okružjima, primjerice u zdravstvenim ustanovama, ustanovama u socijalnoj skrbi ili sl., primjenjuju se protokoli tih ustanova.
37. Nošenje rukavica ne preporučuje se za djelatnosti i okolnosti u kojima se prije pandemije koronavirusa rukavice nisu koristile u profesionalnom radu, već se prednost daje učestalom pranju ruku tekućom vodom i sapunom i dezinfekciji ruku.

## VI. Dnevno mjerenje temperature i praćenje pojave simptoma bolesti u nastavnika, studenata i drugih zaposlenika visokoga učilišta

38. S povišenom tjelesnom temperaturom, dišnim i/ili drugim simptomima zarazne bolesti **nije dopušteno raditi niti dolaziti u prostor visokoga učilišta**. U tom je slučaju potrebno telefonski se javiti nadređenoj osobi i izabranom liječniku obiteljske medicine radi daljnjih uputa.

**Nastavnici, studenti i drugi zaposlenici visokih učilišta te druge osobe dužni su mjeriti tjelesnu temperaturu prije dolaska u visoko učilište. Osim toga, dužni su na početku akademske godine potpisati izjavu o preuzimanju obveze mjerenja tjelesne temperature prije svakoga dolaska u visoko učilište.**

39. Stranke, posjetitelji i druge osobe podvrgavaju se mjerenju tjelesne temperature na ulazu u visoko učilište te se uvode u evidencijsku listu na koju se vlastoručno potpisuju.
40. Preporučljivo je da se za mjerenje tjelesne temperature pri dolasku na visoko učilište koristi beskontaktni toplomjer. Ako je prema mjerenju beskontaktnoga toplomjera temperatura povišena, mjeri se i standardnim toplomjerom pod pazuhom, koji je relevantan. O utvrđenoj povišenoj tjelesnoj temperaturi vodi se evidencija.
41. Ako se tijekom nastave ili radnoga vremena nastavnicima, studentima i drugim zaposlenicima visokoga učilišta povisi tjelesna temperatura i/ili pojave respiratorni i/ili drugi simptomi, moraju odmah napustiti visoko učilište, obavijestivši o tome – po mogućnosti bez dodatnoga kontakta (npr. telefonom) – čelnika visokoga učilišta ili nadređenu osobu. Potom se moraju javiti svojem izabranom liječniku obiteljske medicine radi daljnjih uputa.
42. U slučaju saznanja da određena osoba ima simptome bolesti COVID-19 / zarazne bolesti ili je mogući prenositelj / mogući izvor infekcije, svaki nastavnik, student i drugi zaposlenik visokoga učilišta dužan je odmah o tome obavijestiti nadređenu osobu odnosno čelnika visokoga učilišta.



## VII. Pojačana osobna higijena

43. Svi studenti, nastavnici i drugi zaposlenici visokoga učilišta te druge osobe koje borave u visokim učilištima trebaju:
- izbjegavati dodirivanje rukom usta, nosa, očiju i lica
  - redovito i pravilno prati ruke ili rabiti dezinficijens prije ulaska u svoju skupinu, prije i nakon pripreme hrane, prije jela, nakon korištenja zahoda, nakon dolaska izvana, nakon čišćenja nosa i uvijek kada ruke izgledaju prljavo.
  - ruke uvijek treba prati tekućom vodom i sapunom
  - pri pranju ruku treba se pridržavati *naputaka/uputa za pravilno pranje ruku* – poveznica: [https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Pranje\\_ruku\\_.pdf](https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Pranje_ruku_.pdf)
  - nakon pranja sapunom i vodom, ruke treba osušiti papirnatim ručnikom za jednokratnu uporabu, koji nakon korištenja treba baciti u koš za otpad s poklopcem
  - pri kašljanju i kihanju prekrivaju se usta i nos laktom ili papirnatom maramicom, koju poslije treba baciti u koš za otpad s poklopcem te oprati ruke
  - pri kašljanju i kihanju treba okrenuti lice od drugih osoba
  - treba izbjegavati dijeljenje čaša, šalica, posuđa i pribora za jelo s drugim osobama.

## VIII. Visokorizični studenti, nastavnici i drugi zaposlenici visokoga učilišta

44. S obzirom na to da se rizik od zaraze koronavirusom za studente, nastavnike i druge zaposlenike visokih učilišta nije do sada pokazao većim od rizika od zaraze na bilo kojem drugom radnom mjestu ili u zajednici, smatra se da samo osobe koje su u visokorizičnoj skupini ne smiju boraviti na visokom učilištu. Za svaku takvu osobu (student, nastavnik i drugi zaposlenik visokoga učilišta) ili osobu koja dijeli kućanstvo s osobom iz visokorizične skupine, potrebno je pojedinačno razmotriti slučaj, uzimajući u obzir aktualnu epidemiološku situaciju te osigurati potrebne zaštitne mjere, uključujući i nastavu na daljinu. Pripadanje visokorizičnoj skupini dokazuje se potvrdom izabranog liječnika obiteljske medicine. U kućanstvu gdje boravi visokorizična osoba, preporučuje se primijeniti načela samoizolacije.

## IX. Studenti kojima je osigurana potpora osobnoga pomoćnika

45. Propisane preporuke primjenjuju se i na osobne pomoćnike koji pružaju potporu studentima.

## X. Završne preporuke:

46. Za svaku zadaću u provedbi epidemioloških preporuka čelnik visokoga učilišta zadužuje jednoga zaposlenika koji o provedbi prethodnih preporuka vodi dnevnu pisanu evidenciju kada je to moguće.
47. Ove preporuke ne isključuju provedbu drugih preporuka u skladu s aktualnom i promijenjenom epidemiološkom situacijom te mjerama i uputama Nacionalnoga i lokalnoga stožera civilne zaštite.
48. Za dodatna objašnjenja, a u svrhu izrade specifičnih smjernica, preporučuje se konzultirati Hrvatski zavod za javno zdravstvo kao vodeću javnozdravstvenu ustanovu u Republici Hrvatskoj.





## **POVEZNICE NA DODATNE UPUTE I PREPORUKE:**

### ***Upute za čišćenje i dezinfekciju:***

- ***Bez oboljelih od bolesti COVID-19:***  
<https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Ciscenje-i-dezinfekcija-prostorije-bez-oboljelih-od-COVID-19-2.4.2020..pdf>
- ***Osobe pod sumnjom ili oboljele od bolesti COVID-19:***  
<https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Ciscenje-i-dezinfekcija-prostora-u-kojima-je-boravila-osoba-pod-sumnjom-COVID-19-2.4.2020..pdf>

### ***Preporuke za rad u knjižnicama i antikvarijatima tijekom epidemije koronavirusa (COVID-19):***

- <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Preporuke-za-rad-u-knji%C5%BEnicama-i-antikvarijatima-tijekom-epidemije-koronavirusa-COVID-19.pdf>

### ***Preporuke za sprječavanje infekcije u ugostiteljskim objektima:***

- [https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Preporuke\\_za\\_rad\\_ugostiteljskih\\_objekata.pdf](https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Preporuke_za_rad_ugostiteljskih_objekata.pdf)
- [https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Preporuke\\_za\\_catering\\_27\\_05\\_.pdf](https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Preporuke_za_catering_27_05_.pdf)

### ***Upute za samoizolaciju:***

- [https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/letak\\_samoizolacija.pdf](https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/letak_samoizolacija.pdf)
- [https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/letak-samoizolacija\\_EN.pdf](https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/letak-samoizolacija_EN.pdf)
- <https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/izolacija-tko-sve-treba-bitu-njoj-i-pravila-koja-trebaju-postovati-ukucani-osobe-koja-je-izolaciji/>

### ***Preporuke za športske aktivnosti:***

- [https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Preporuke-za-treninge-u-zatvorenom\\_2.pdf](https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Preporuke-za-treninge-u-zatvorenom_2.pdf)
- [https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Preporuke\\_za\\_trening\\_pripemne\\_utakmice\\_u\\_zatvorenom\\_04\\_06.pdf](https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Preporuke_za_trening_pripemne_utakmice_u_zatvorenom_04_06.pdf)
- [https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Sport\\_rekreacija\\_na\\_otvorenom-10-05.pdf](https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Sport_rekreacija_na_otvorenom-10-05.pdf)

### ***Upute u vezi s maskama za lice:***

- <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Maske-za-lice-1.pdf>
- <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Tko-ne-treba-nositi-masku-izuze%C4%87e-od-obveze-no%C5%A1enja-maske.pdf>

### ***Ostale preporuke i upute:***

- <https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/koronavirus-najnovije-preporuke/>