



ΕΘΝΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ

ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ

(ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ ΣΕ ΠΑΓΚΟ 2021)

Στόχος της Ομοσπονδίας είναι η ασφαλής αγωνιστική δραστηριότητα και παρουσία τόσο των αθλητριών και των αθλητών, όσο και των προπονητών, κριτών, εργαζομένων, ιατρικού και εργατικού προσωπικού.

Το συγκεκριμένο Πρωτόκολλο αφορά στη διεξαγωγή αγώνων Άρσης βαρών σε πάγκο, βασιζόμενη στο εγκεκριμένο αγωνιστικό υγειονομικό πρωτόκολλο της Ε.Ο.Α.Β, το Υγειονομικό Πρωτόκολλο ΕΟΔΥ και τις προδιαγραφές σύνταξης Υγειονομικών πρωτοκόλλων (1/8/2021) της Υγειονομικής Επισημονικής Επιτροπής ΓΓΑ και ορίζει τα πιο κάτω για την διεξαγωγή των αγώνων. Εφόσον αυτό χρειαστεί, το Πρωτόκολλο θα αναθεωρείται σε τακτά χρονικά διαστήματα, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ και με βάση τα επιδημιολογικά δεδομένα και τις υποδείξεις της Υγειονομικής Επιτροπής της ΓΓΑ.

Η ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ καθώς και η υποχρεωτική και αυστηρή τήρηση των μέτρων ατομικής υγιεινής από όλους τους εμπλεκόμενους στη διαδικασία των αγώνων, διαδραματίζει πρωτεύοντα ρόλο στην προσπάθεια της Ομοσπονδίας μας για την επιτυχία της αγωνιστικής δραστηριότητας.

Πριν το πρωτάθλημα:

Δηλώσεις Συμμετοχής: Οι δηλώσεις συμμετοχής στους αγώνες θα γίνονται μόνο ηλεκτρονικά. Δεν θα γίνονται δεκτές συμμετοχές τελευταίας στιγμής στους αγώνες.

Μετακίνηση Αποστολών (αθλητών, συνοδών, προπονητών, εργαζομένων και κριτών). Θα ισχύουν οι οδηγίες και το Υγειονομικό πρωτόκολλο του ΕΟΔΥ που αφορά στις μετακινήσεις, διανυκτερεύσεις και την εστίαση του γενικού πληθυσμού.

Διανυκτερεύσεις Αποστολών (αθλητών, συνοδών, προπονητών). Θα ισχύουν οι οδηγίες και το Υγειονομικό πρωτόκολλο του ΕΟΔΥ που αφορά σε διανυκτερεύσεις σε ξενοδοχεία.

Οδηγίες προληπτικού ελέγχου (testing)

Ο προληπτικός έλεγχος για τους αγώνες μπορεί να είναι μοριακός (RT-PCR) έως 72 ώρες πριν ή με άμεσο τεστ αντιγόνου (Rapid Antigen Test, RAT) έως 48 ώρες πριν τους αγώνες. Συστήνεται το άμεσο τεστ αντιγόνου να

γίνεται την ημέρα του αγώνα ή αν αυτό δεν είναι δυνατόν, το τελευταίο 24ώρο πριν τον αγώνα. Αν υπάρχουν διαδοχικές μέρες αγώνες, π.χ. Παρ-Σαβ-Κυρ, 1 τεστ πριν τον πρώτο αγώνα. Αν οι αγωνιστικές μέρες είναι πάνω από τρεις (3) τότε 1 τεστ ανά τρία (3) 24ωρα. Σε ερασιτεχνικές κατηγορίες και για αθλητές έως 15 ετών, εκτός από τη διενέργεια εργαστηριακών τεστ (PCR και rapid), παρέχεται και η δυνατότητα διεξαγωγής self test παρουσία του υπεύθυνου COVID 19 της ομάδας την ημέρα του αγώνα και κατόπιν υποβάλλεται η σχετική κατάσταση όσων έχουν αρνητικό αποτέλεσμα και μπορούν να αγωνισθούν στη γραμματεία, από τον υπεύθυνο COVID της ομάδας.

Εάν θα γίνει ομαδική μετακίνηση των αθλητών για τους αγώνες, συστήνεται το testing να γίνει πριν την μετακίνηση (πριν την επιβίβαση σε αεροπλάνο, πούλμαν κτλ.), εφόσον όμως τηρούνται τα όρια της ως άνω παραγράφου.

Θετικό αποτέλεσμα στο self test πρέπει να επιβεβαιώνεται από αντίστοιχο εργαστηριακό τεστ (PCR ή Rapid) και έως ότου γνωστοποιηθεί το αποτέλεσμα του εργαστηριακού ελέγχου ο αθλητής δεν συμμετέχει σε αγώνες ή προπονήσεις.

Από τους προληπτικούς ελέγχους με τεστ αντιγόνου COVID-19, εξαιρούνται όσοι προσκομίζουν πιστοποιητικό εμβολιασμού ή πιστοποιητικό νόσησης (εκδίδεται 30 ημέρες μετά τον πρώτο θετικό έλεγχο και ισχύει έως 180 ημέρες μετά τη νόσηση).

Οι εργαζόμενοι στους αθλητικούς χώρους κατά τη διεξαγωγή των αγώνων, που δεν είναι πλήρως εμβολιασμένοι, προσκομίζουν PCR test 72 ωρών ή Rapid test 48 ωρών πριν την έναρξη των αγώνων. Όπου αναφέρονται εμβολιασμένοι εννοούνται και όσοι διαθέτουν πιστοποιητικό νόσησης, το οποίο εκδίδεται 30 ημέρες μετά τον πρώτο θετικό έλεγχο και ισχύει έως 180 ημέρες μετά τη νόσηση.

Οι προπονητές ακολουθούν τις ίδιες οδηγίες για τεστ όπως και των αθλητών, δεν εξαιρούνται αν φυσικά δεν είναι εμβολιασμένοι.

Θεατές:

Ισχύει η περίπτωση δ) Για κλειστές εγκαταστάσεις χωρίς ηλεκτρονικό σύστημα εισιτηρίων: πληρότητα έως 60% της χωρητικότητας και όχι πάνω από 3.000 θεατές. (ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΘΛΗΣΗ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΗΣ ΕΠΙΚΡΑΤΕΙΑΣ ΥΠΟ ΤΟ ΚΑΘΕΣΤΩΣ ΕΙΔΙΚΩΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19 έκδ. 27/9/2021).

Αξιολόγηση (Classification)

Για την αξιολόγηση των νέων αθλητών (Classification) ακολουθούνται οι βασικές αρχές και οδηγίες όπως αυτές έχουν ανακοινωθεί στο εγχειρίδιο «IPC classification Hygiene and infection control guidelines IN TIMES OF COVID-19»

- Στο δωμάτιο αξιολόγησης, επιτρέπεται να βρίσκονται αριθμητικά όσοι ορίζουν οι διατάξεις του Ε.Ο.Δ.Υ. σύμφωνα με τα τ.μ. (classifier, αθλητής, συνοδός φορώντας όλοι μάσκα).
- Το δωμάτιο θα αερίζεται επαρκώς.
- Οι Classifiers θα απολυμαίνονται πριν να έρθουν σε επαφή με τον αθλητή για το ιατρικό τεστ και αμέσως μετά την εξέταση κάθε αθλητή.
- Πριν την είσοδο τους στο δωμάτιο αξιολόγησης ο αθλητής και ο συνοδός απολυμαίνουν τα χέρια τους με ειδικό διάλυμα.
- Το κρεβάτι απολυμαίνεται πριν από κάθε εξέταση καθώς και όλα τα όργανα που έρχονται σε επαφή με τον αθλητή.

- Το πρόγραμμα αξιολόγησης θα έχει σχεδιαστεί ώστε να υπάρχει ο επαρκής χρόνος για την απολύμανση του χώρου.

Θεατές: Λόγω της περιορισμένης χωρητικότητας της εγκατάστασης και ελλείψει κερκίδων δεν επιτρέπεται η παρουσία θεατών στην εγκατάσταση.

Οι προπονητές και οι εκπρόσωποι των σωματείων θα φροντίζουν να ενημερώνουν σωστά τους γονείς για τα ωράρια των αγώνων και την παραλαβή των αθλητών στην έξοδο της εγκατάστασης όταν θα τελειώνουν τους αγώνες τους.

Η χρήση μάσκας είναι υποχρεωτική καθ' όλη την διάρκεια της παραμονής στο γήπεδο, εξαιρούνται οι αθλητές την ώρα του αγώνα.

ΕΙΣΟΔΟΣ – ΕΞΟΔΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

ΘΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΟΝΟ μία είσοδος και έξοδος. Κατά την είσοδο θα γίνεται θερμομέτρηση όλων των εισερχομένων, οι οποίοι θα υπογράψουν στον "Κατάλογο Εισερχομένων Εξερχομένων στην Αθλητική Εγκατάσταση" και θα φορούν μάσκα. Οι παρευρισκόμενοι θα υπογράψουν στον «Κατάλογο εισερχομένων εξερχομένων» και κατά την έξοδό τους από την εγκατάσταση. Οι εισερχόμενοι θα καταγράφονται στο ειδικό παρουσιολόγιο για την περίπτωση ιχνηλάτησης κρούσματος.

Η ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ είναι υπεύθυνη για την καταγραφή των εισερχομένων και την τήρηση όλων των κανόνων ασφαλείας.

ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ – ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ.

Οι Κριτές και η Γραμματεία θα διευθύνουν τους αγώνες σύμφωνα με τα πρωτόκολλα υγιεινής του αθλήματος. Θα φορούν μόνο μάσκα.

Οι προπονητές θα είναι συν-υπεύθυνοι για την τήρηση όσο γίνεται των αποστάσεων μεταξύ των αθλητών πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη λήξη των αγώνων. ΥΠΟΧΡΕΟΥΝΤΑΙ οι προπονητές να φορούν μόνο μάσκες.

Οι αθλητές τηρούν τις προβλεπόμενες αποστάσεις ασφαλείας και κάνουν χρήση μόνο του προσωπικού τους αθλητικού εξοπλισμού (ένδυση, υπόδηση, γάντια, ωτοασπίδες, γυαλιά, καπέλο). Ο εξοπλισμός θα τοποθετείται σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο.

Συγκεκριμένα για το άθλημα της Άρσης βαρών σε πάγκο επιτρέπονται εντός του αγωνιστικού χώρου:

- Έως Δέκα (10) αθλητές και Δέκα (10) προπονητές.
- Τρεις (3) κριτές αγώνων
- Τρία (3) άτομα Jury αγώνων
- Έως Έξι (6) άτομα γραμματεία αγώνων
- Ένας (1) ιατρός
- Έως Δυο (2) δειγματολήπτες doping
- Έως Δύο (2) άτομα επιβλέποντες προθερμαντηρίου
- Έως Τέσσερα (4) άτομα για αλλαγή βαρών και μπάρας στον αγωνιστικό χώρο και στο προθερμαντήριο
- Ένα (1) άτομο στο δωμάτιο ζύγισης των αθλητών

Στο δωμάτιο Ζύγισης:

- Ένα (1) άτομο του ίδιου φύλου θα επιβλέπει τη διαδικασία ζύγισης φορώντας μάσκα καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας
- Η ζυγαριά πρέπει να απολυμαίνεται πριν και μετά από κάθε ζύγιση

Προθερμαντήριο και Αγωνιστικός Χώρος

- Στους αθλητές προτείνεται να μη φορούν γάντια όταν αγωνίζονται αλλά η συχνή τήρηση της υγιεινής των χεριών με σαπούνι ή αντισηπτικό (όπως δεν επιτρέπεται στραπς καρπού, δερμάτινα γάντια κ.λ.π.)
- Ο παρατηρητής (Technical Controller) πρέπει να στέκεται τουλάχιστον 2 μέτρα μακριά από τους αθλητές και τον προπονητή.
- Επιτρέπεται -εάν αυτό είναι δυνατόν- ένας (1) αθλητής ανά μία (1) πλατφόρμα άρσης στην προθέρμανση. Εάν δεν είναι εφικτό, δεν επιτρέπεται πάνω από δύο (2) αθλητές να μοιράζονται την πλατφόρμα κατά την προθέρμανση αλλά ο καθένας να έχει την προσωπική του μπάρα (να μην μοιράζονται την μπάρα τους).
- Οι αθλητές επιτρέπεται να μοιράζονται τα βάρη στη μπάρα τους με άλλο αθλητή με την προϋπόθεση ότι οι ίδιοι δεν τοποθετούν τα βάρη στη δική τους μπάρα, αλλά τη φορτώνει ο προπονητής τους ή άτομο από το προσωπικό, το οποίο απολυμαίνει τα χέρια του συχνά.
- Ο εξοπλισμός κατά τη διάρκεια των αγώνων θα πρέπει να απολυμαίνεται χρησιμοποιώντας 70% ισοπροπυλική αλκοόλη μεταξύ ΚΑΘΕ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ εκτός και αν ο αθλητής επαναλαμβάνει την προσπάθεια του, αμέσως μετά. Να επιτρέπεται 1-2 λεπτά μεσοδιάστημα με την επόμενη προσπάθεια άρσης. Μπορεί να χρειαστεί να εναλλάσσονται οι αγωνιστικές μπάρες άρσης σε μια πλατφόρμα.

ΘΕΑΤΕΣ

Για κλειστές εγκαταστάσεις χωρίς ηλεκτρονικό σύστημα εισιτηρίων: πληρότητα έως 60%

της χωρητικότητας και όχι πάνω από 3.000 θεατές.

Συστήνεται η αποφυγή εναγκαλισμών και χειραψιών.

Σύμφωνα με τις Οδηγίες του ΕΟΔΥ για τον καθαρισμό/απολύμανση μη υγειονομικών χώρων : <https://eody.gov.gr/odigies-gia-ton-perivallontiko-katharismo-mi-ygeionomikon-monadonprou-echoyn-ektethei-ston-io-sars-cov-2/>

Όλα τα απορρίμματα θα τοποθετούνται υποχρεωτικά στους ειδικούς κάδους της αίθουσας.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ/ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ: Πραγματοποιείται σύμφωνα με τις οδηγίες του Ε.Ο.Δ.Υ.

Αποδυτήρια :

Επιτρέπεται η χρήση αποδυτηρίων (από αθλητές και αθλούμενους) στις οργανωμένες αθλητικές εγκαταστάσεις, σε προπονήσεις και αγώνες με τις κάτωθι προϋποθέσεις:

- παρουσία ενός ατόμου ανά 15 τ.μ. εντός των αποδυτηρίων,
- χρήση του 50% της δυναμικότητας των κατιονιστήρων (ντους),
- αυστηρή τήρηση όλων των κανόνων Δημόσιας Υγείας

ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ / ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ: Με το τέλος του αγώνα οι αθλήτριες και οι αθλητές υπό τις οδηγίες του προπονητή τους:

Τοποθετούν τον εξοπλισμό τους στους ατομικούς τους σάκους και απομακρύνονται όσο γίνεται πιο γρήγορα από τον αγωνιστικό χώρο. Απολυμαίνουν τα χέρια τους με αντισηπτικό και αποφεύγουν τις κοινωνικές

επαφές και συζητήσεις με τους συναθλητές τους. Αποχωρούν από την εγκατάσταση ή μεταβαίνουν στις εξέδρες κρατώντας τις αποστάσεις και φορώντας τη μάσκα τους ακολουθώντας τις γενικές οδηγίες χρήσης μάσκας.

ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ:

Διαχείριση κρούσματος σε αθλητές::
https://gga.gov.gr/images/Updated_testing_and_positive_case_procedures_v2.pdf

Διαχείριση κρούσματος στο τεχνικό επιτελείο ή προσωπικό συλλόγου/ομοσπονδίας/εγκατάστασης:
<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/11/COVID19-lixi-karantinas-aromonosis.pdf>

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ στο ΣΠΙΤΙ ή στο ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ:

Επιστρέφοντας στην κατοικία ή στο ξενοδοχείο διαμονής τους ΟΛΟΙ οι συμμετέχοντες αερίζουν για τουλάχιστον 3 ώρες τα ρούχα τους και στη συνέχεια αν υπάρχει η δυνατότητα τα πλένουν σε θερμοκρασία από 60 έως 90 βαθμούς και φροντίζουν για το καλό τους στέγνωμα. Επίσης σκουπίζουν επιμελώς την τσάντα των αγώνων με αντισηπτικό ή με οινόπνευμα 70ο και την αερίζουν όπως και τα ρούχα τους. Όσες και όσοι θα αγωνισθούν και την επόμενη ημέρα, απαραίτητα, θα χρησιμοποιήσουν διαφορετικά και καθαρά ρούχα.

Η ΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΚΑΝΟΝΩΝ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΘΗΚΟΝ ΚΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣ ΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΩΝ ΣΥΝΑΘΡΩΠΩΝ ΜΑΣ. Στόχος της Ομοσπονδίας είναι η ασφαλής αγωνιστική δραστηριότητα και παρουσία τόσο των αθλητριών και των αθλητών, όσο και των προπονητών, κριτών, εργαζομένων, ιατρικού και εργατικού προσωπικού.