

Υγειονομικό Πρωτόκολλο Προπονήσεων Αθλητών και Αθλητριών της Ε.Α.ΟΜ. ΑμεΑ Ομαδικά Αθλήματα Έκδοση 1.0

Η ατομική ευθύνη του αθλητή, της αθλήτριας και των λοιπών εμπλεκόμενων στις προπονήσεις (προπονητές, υποστηρικτικό προσωπικό, προσωπικό εγκαταστάσεων), έχει άμεσο αντίκτυπο στην δημόσια υγεία της ευρείας αθλητικής οικογένειας.

Τα Υγειονομικά Πρωτόκολλα έχουν συσταθεί σύμφωνα με τις συστάσεις του Ε.Ο.Δ.Υ. και της Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού για τα Ομαδικά Αθλήματα.

1.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ, ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ & ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

- 1.1. Η είσοδος θα επιτρέπεται έπειτα από θερμομέτρηση κατά την είσοδο στο χώρο προπόνησης από τον γιατρό της εγκατάστασης.
- 1.2. Όλοι οι αθλητές, προπονητές και το υπόλοιπο υποστηρικτικό προσωπικό θα πρέπει να **φέρουν υπογεγραμμένη και σφραγισμένη την ιατρική βεβαίωση όπως ορίζεται στα έντυπα της Γ.Γ.Α.**
- 1.3. Πριν την είσοδο στον προπονητικό χώρο και κατά την έξοδο από αυτόν κάθε παρευρισκόμενος απολυμαίνει τα χέρια του με αντισηπτικό διάλυμα. Θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο μια πύλη εισόδου και εξόδου.
- 1.4. Κανείς από το προπονητικό επιτελείο ή τους αθλητές δεν θα προσέρχεται σε προπόνηση αν δεν έχει ενημερώσει προηγουμένως τον ιατρό ή την ιατρική ομάδα της Ομοσπονδίας, υπεύθυνα με ηλεκτρονικό μήνυμα ή κατάλληλη εφαρμογή κινητού τηλεφώνου (sms, viber, whatsapp) ότι είναι άπυρετος και χωρίς κανένα σύμπτωμα κόπωσης, δύσπνοιας ή βήχα, μυαλγίας, διάρροιας, πονόλαιμου ή ανοσομίας (απώλειας όσφρησης) για τη συγκεκριμένη μέρα αλλά και τις τελευταίες 14 ημέρες. Σε περίπτωση εμφάνισης οποιουδήποτε από αυτά τα συμπτώματα παραμένει στο σπίτι και ενημερώνει τον ιατρό ή την ιατρική ομάδα της Ομοσπονδίας, ώστε να επικοινωνήσουν με τον Ε.Ο.Δ.Υ. για περαιτέρω οδηγίες.



**ΕΘΝΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ**

ΑΠΟΦ. ΜΟΝ. ΠΡΩΤ. 3692/002 ΑΠΟΦ. ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ Γ.Γ.Α. 24833/002
ΜΕΛΟΣ ΤΩΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΩΝ: IWAS, CP ISRA, IBSA, INAS-FID, WOVD, IBCA

- 1.5. Αθλητές, προπονητές και υποστηρικτικό προσωπικό χρησιμοποιούν για τη μετάβασή τους στο χώρο προπόνησης δικό τους μέσο μεταφοράς (όπου αυτό είναι εφικτό) έχοντας πάντα μαζί τους μέσα ατομικής προστασίας (μάσκα- αντισηπτικό). Πηγαίνουν στην προπόνηση την προβλεπόμενη ώρα έναρξης της και αποφεύγουν όσο είναι εφικτό να έρχονται σε επαφή με κοινόχρηστα αντικείμενα.
- 1.6. Οι αθλητές αποφεύγουν να μοιράζονται τρόφιμα, ποτά ή άλλα αντικείμενα. Επιτρέπονται μόνο εμφιαλωμένα ποτά και προϊόντα, τα οποία φέρνουν οι ίδιοι μαζί τους. Δε θα διατίθενται άλλα προϊόντα στον προπονητικό χώρο.
- 1.7. Εκτός από τα συμπληρώματα διατροφής (διαλύματα υδατανθράκων ή /και πρωτεϊνικά καθώς και ενεργειακές συσκευασμένες μπάρες) που φέρνουν οι ίδιοι οι αθλητές μαζί τους, κανένα άλλο τρόφιμο δεν θα πρέπει να διατίθεται στο χώρο της αθλητικής εγκατάστασης.
- 1.8. Η χρήση της τουαλέτας γίνεται όταν είναι απαραίτητη, ακολουθώντας όλους τους κανόνες υγιεινής (π.χ. το καπάκι θα πρέπει να κλείνει) και να ακολουθείται από σχολαστικό πλύσιμο των χεριών και χρήση αντισηπτικού διαλύματος. Η χρήση αποδυτηρίων στην εγκατάσταση αντενδείκνυται.
- 1.9. Στο χώρο προπόνησης και κατά τη διάρκεια αυτής, οι αθλητές τηρούν τις προβλεπόμενες αποστάσεις ασφαλείας από τους συναθλητές και τον προπονητή τους.
- 1.10. Οι προπονητές καθ' όλη τη διάρκεια παραμονής τους στον προπονητικό χώρο αλλά και κατά την διάρκεια της προπόνησης τηρούν τις αποστάσεις ασφαλείας τόσο μεταξύ τους όσο και μεταξύ των αθλητών τους.
- 1.11. Το υποστηρικτικό προσωπικό (βοηθοί, συνοδοί) καθ' όλη τη διάρκεια παραμονής τους στον προπονητικό χώρο αλλά και κατά την διάρκεια της προπόνησης τηρούν τις αποστάσεις ασφαλείας από τους λοιπούς παρευρισκόμενους στην εγκατάσταση.
- 1.12. Οι φυσικοθεραπευτές φορούν μάσκα κατά τη διάρκεια παροχής των υπηρεσιών τους στους αθλητές -όπως επίσης και οι ίδιοι οι αθλητές- και απολυμαίνουν τα χέρια τους με αντισηπτικό διάλυμα πριν και αμέσως μετά τη διαδικασία.
- 1.13. Οι αθλητές φέρουν μαζί τους τον αθλητικό εξοπλισμό τους, τον οποίο δεν μοιράζονται με τους συναθλητές τους.
- 1.14. Σε περίπτωση που ένας προπονητής χρειαστεί να έρθει σε επαφή με τον αθλητή ή με τον αθλητικό εξοπλισμό του αθλητή, απολυμαίνει τα χέρια του με αντισηπτικό διάλυμα πριν και αμέσως μετά τη διαδικασία.



**ΕΘΝΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ**

ΑΠΟΦ. ΜΟΝ. ΠΡΩΤ. 3692/002 ΑΠΟΦ. ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ Γ.Γ.Α. 24833/002
ΜΕΛΟΣ ΤΩΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΩΝ: IWAS, CP ISRA, IBSA, INAS-FID, WOVD, IBCA

- 1.15. Κάθε κοινόχρηστος εξοπλισμός της εγκατάστασης που χρησιμοποιείται, αλλάζει ή απολυμαίνεται προκειμένου να χρησιμοποιηθεί από άλλο αθλητή.
- 1.16. Μετά το τέλος της προπόνησης, οι αθλητές απολυμαίνουν τον ατομικό τους εξοπλισμό και με την επιστροφή στην οικία τους αερίζουν τον εξοπλισμό μέχρι την επόμενη προπόνηση και πλένουν τα ρούχα τους σε θερμοκρασία 60 βαθμών (ή και ανάλογα με τις οδηγίες περιποίησης κάθε ρούχου).

2.

2.1 ΓΚΟΛΜΠΟΛ

Συμμετέχουν αθλητές με αναπηρία όρασης και πραγματοποιείται σε κλειστό αγωνιστικό χώρο.

Περιγραφή: Το goalball είναι άθλημα που δεν υπάρχει σωματική επαφή με τους αντιπάλους αθλητές αλλά μεταξύ των συμπαικτών. Κατά τη διαδικασία της άμυνας τα χέρια και το σώμα έρχονται σε επαφή με το πάτωμα στη θέση ετοιμότητας και στην τελική θέση άμυνας υπάρχει επιπλέον επαφή της μπάλας με οποιοδήποτε σημείο του σώματος. Επιπλέον οι παίκτες αγγίζουν το πρόσωπο όποτε χρειασθεί να φορέσουν ή να διορθώσουν (σύμφωνα με τους κανονισμούς) την ειδική μάσκα αγώνων. Η μπάλα έχει στο εσωτερικό της κουδουνάκια τα οποία βοηθούν τους παίκτες να προσανατολίζονται δείχνοντας τους την κατεύθυνση της μπάλας. Για αυτόν τον λόγο, όσο το παιχνίδι είναι σε εξέλιξη, απαιτείται πλήρης ησυχία στον χώρο προκειμένου οι παίκτες να είναι συγκεντρωμένοι και να αντιδρούν άμεσα στην μπάλα.

- Σε πρώτη φάση πραγματοποιούνται προπονήσεις ατομικής φυσικής κατάστασης, προσαρμοσμένης στα δεδομένα του αθλήματος και τεχνικής του αθλήματος.
- Ο κάθε αθλητής έχει στη διάθεσή του μια αποκλειστική μπάλα για ατομική τεχνική προπόνηση
- Γίνεται άσκηση σε ζευγάρια αθλητών/αθλητριών στην ενδεδειγμένη ασφαλή απόσταση, με συχνή απολύμανση του εξοπλισμού που έρχεται σε επαφή με τους αθλητές .
- Αντιστοιχεί ένας προπονητής/βοηθός ανά αθλητή/αθλήτρια κατηγορίας B1, και ένας προπονητής/ βοηθός ανά 2 αθλητές/αθλήτριες κατηγορίας B2 και B3.



**ΕΘΝΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ**

ΑΠΟΦ. ΜΟΝ. ΠΡΩΤ. 3692/002 ΑΠΟΦ. ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ Γ.Γ.Α. 24833/002
ΜΕΛΟΣ ΤΩΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΩΝ: IWAS, CP ISRA, IBSA, INAS-FID, WOVD, IBCA

- Στην περίπτωση που ένας αθλητής χρήζει βοήθειας, ο προπονητής ή/και το υποστηρικτικό προσωπικό απολυμαίνουν τα χέρια τους πριν και μετά την επαφή με τον αθλητή ή/και τον εξοπλισμό του φορώντας την μάσκα τους.
- Το γήπεδο απολυμαίνεται πριν την προπόνηση και θα είναι διαθέσιμα, απολυμαντικό χεριών, χλωρίνη σε ψεκαστικό, ρόλο κουζίνας. Επίσης ο αγωνιστικός χώρος (πάτωμα) απολυμαίνεται συχνά λόγω της φύσης του αθλήματος (συχνή επαφή με το έδαφος).
- Πραγματοποιείται απολύμανση του εξοπλισμού (μπάλες, eyeshades κ.α.) πριν και μετά τη χρήση τους.
- Τα παπούτσια των αθλητών θα είναι για αποκλειστική χρήση στη σάλα.

2.2 ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ 5Χ5

Συμμετέχουν αθλητές με αναπηρία όρασης σε ανοιχτό χώρο προπόνησης (γήπεδο ποδοσφαίρου 5Χ5).

Περιγραφή: Το Ποδόσφαιρο τυφλών διεξάγεται σε γήπεδο 5Χ5 με φυσικό ή συνθετικό χόρτο. Οι διαστάσεις του κυμαίνονται μεταξύ 38 με 42 μ. μήκος και 18- 22μ. πλάτος. Στα πλαϊνά του γηπέδου τοποθετούνται προστατευτικά, ώστε οι παίκτες να αγωνίζονται με ασφάλεια. Η μπάλα είναι συνήθως από δέρμα και στο εσωτερικό της υπάρχουν κουδουνάκια για να προσανατολίζουν τους παίκτες.

- Σε πρώτη φάση πραγματοποιούνται προπονήσεις ατομικής φυσικής κατάστασης.
- Τηρούνται οι ελάχιστες προβλεπόμενες αποστάσεις μεταξύ αθλητή και προπονητή μέσα στην αθλητική εγκατάσταση.
- Τα προστατευτικά απολυμαίνονται πριν την κάθε προπόνηση λόγω συχνής επαφής με τα χέρια των αθλητών και σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- Οι αθλητές και οι οδηγοί τους φορούν προστατευτική μάσκα πριν την έναρξη των προπονήσεων (όχι κατά τη διάρκεια) .
- Απολύμανση μπάλας πριν και μετά τη χρήση της και όλου του προπονητικού εξοπλισμού που έρχεται σε επαφή με τους αθλητές ή το Τεχνικό προσωπικό.

- Στην περίπτωση που ένας αθλητής χρήζει βοήθειας, ο προπονητής ή/και το υποστηρικτικό προσωπικό απολυμαίνουν τα χέρια τους πριν και μετά την επαφή με τον αθλητή ή/και τον εξοπλισμό του φορώντας την μάσκα τους.

3.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

- 3.1 Ο αθλητής στην κοινωνική του ζωή αποφεύγει το συνωστισμό και τηρεί τα μέτρα του Ε.Ο.Δ.Υ.
- 3.2 **Συνοδά Νοσήματα:** Αθλητές που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού λόγω αντίστοιχων συνοδών νοσημάτων, συστήνεται να ακολουθούν αυστηρά τις οδηγίες του θεράποντα ιατρού τους και να τηρούν με ιδιαίτερη προσοχή τα αναγκαία μέτρα προφύλαξης. Επί εμφάνισης συμπτωμάτων, κρίνεται απαραίτητη η άμεση επικοινωνία με τον θεράποντα ιατρό τους και με τον ιατρό ή την ιατρική ομάδα της Ομοσπονδίας.
- 3.3 Όπου στο παρόν αναφέρεται αθλητής εννοείται και αθλήτρια.
- 3.4 Δεδομένου ότι σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να εξασφαλιστεί η μηδενική πιθανότητα μετάδοσης του ιού στους αθλητές και στα τεχνικά και προπονητικά στελέχη η έναρξη προπονήσεων και αγώνων αποτελεί μία δύσκολη διαδικασία που θα πρέπει να αποφασιστεί από τις Διοργανώτριες Αρχές με βάση τις καλύτερες διαθέσιμες πληροφορίες για τις ιδιαίτερες συνθήκες του κάθε αθλήματος και τις οδηγίες των Διεθνών Ομοσπονδιών.