



Αριθμ. Πρωτ. 1015
Αθήνα, 14 Μαΐου 2021

**ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ στις ΑΙΘΟΥΣΕΣ
ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ **ΕΠΙΚΑΙΡΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ** ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΚΑΙ ΜΕΤΡΩΝ ΚΑΤΑ COVID -19**

Η Ε.Φ.Ο.Επ.Α., επικαιροποιεί το Υγειονομικό της Πρωτόκολλο για τις προπονήσεις, σύμφωνα με τα νέα δεδομένα και υπό τις οδηγίες της Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής ΓΓΑ – ΕΟΔΥ:

11/5/2021: Τι ισχύει για τον προληπτικό έλεγχο για τις προπονήσεις στο άθλημά μας

- ✓ Για όλες τις προπονήσεις ηλικιακών κατηγοριών (13-18 ετών) σε όλα τα αθλήματα, οι οποίες επιτράπηκαν από χτες Δευτέρα, 10 Μαΐου, αρκεί η προσκόμιση της δισεβδομαδιαίας «σχολικής βεβαίωσης» έπειτα από τα αντίστοιχα self-test.
- ✓ Για το άθλημά μας που υπάγεται στο επίπεδο επικινδυνότητας «χαμηλού-μεσαίου», απαιτείται η διενέργεια και rapid test μία φορά ανά τρεις εβδομάδες
- ✓ Το ίδιο θα ισχύσει και για την ηλικιακή κατηγορία παμπαίδων – παγκορασίδων (6-12 ετών) που θα επανεκκινήσει την Δευτέρα 17/5/2021 προσκόμιση της δισεβδομαδιαίας «σχολικής βεβαίωσης» έπειτα από τα αντίστοιχα self test.
- ✓ Για τους αθλητές – εργαζόμενους, εφόσον υποβάλλονται σε εβδομαδιαίο self test, ισχύουν για τις προπονήσεις ό,τι και πιο πάνω.
Αν όμως δεν υποβάλλονται σε self-test, τότε απαιτείται η διενέργεια rapid test μία φορά ανά τρεις εβδομάδες (επίπεδο επικινδυνότητας «χαμηλού-μεσαίου»)

Ομοίως είναι **ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ** και σάς παρακαλούμε **ΝΑ ΜΕΛΕΤΗΘΕΙ ΕΠΙΣΤΑΜΕΝΑ** το πιο κάτω που αφορά στο πως γίνονται οι έλεγχοι και τι πράττουμε σε περίπτωση κρούσματος:

12/03/2021 : [Επικαιροποιημένες οδηγίες για τη διαδικασία ελέγχων COVID-19 και για τη διαχείριση κρούσματος στον αθλητισμό Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής ΓΓΑ](https://gga.gov.gr/images/Updated_testing_and_positive_case_procedures_v2.pdf)
https://gga.gov.gr/images/Updated_testing_and_positive_case_procedures_v2.pdf

**Βεβαίως αξιοποιούμε την εμπειρία που έχουμε ήδη αποκτήσει.
Τα νερά δεν είναι πλέον αχαρτογράφητα.**

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗ των ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ (ΗΛΙΚΙΕΣ 6-12 ΕΤΩΝ)

Σελίδα 1 από 4



Στην αίθουσα θα υπάρχει υγρό απολυμαντικό. Προτείνεται το απολυμαντικό αυτό να είναι ιδιαίτερα υδαρές και να μην αφήνει κολλώδη αίσθηση στα χέρια.

Ο εξοπλισμός θα απολυμαίνεται πριν, και μετά την ολοκλήρωση της προπόνησης του κάθε γκρουπ με την βοήθεια των προπονούμενων.

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ να τριγυρίζουν άσκοπα στην αίθουσα όλοι οι παρευρισκόμενοι.

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η κοινή χρήση φιαλών νερού. Θα φροντίζουν οι αθλήτριες και οι αθλητές να έχουν προμήθεια νερού.


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


ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ: Εξοπλισμένες με είδη ατομικής καθαριότητας, απολυμαντικό υγρό και σαπούνι, χαρτί τουαλέτας, χαρτί καθαρισμού χεριών (χειροπετσέτα μιας χρήσης). Συχνός καθαρισμός τους και συνεχής εφοδιασμός τους σε όλη τη διάρκεια της προπόνησης.


- ✓ **ΑΕΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΑΙΘΟΥΣΑΣ:** Ανά 1ώρα και 30' η αίθουσα θα αερίζεται για 20' με άνοιγμα όλων των θυρών και εξόδων, παραθύρων κλπ.
- ✓ **Αποδυτήρια :** Δεν επιτρέπεται η χρήση των αποδυτηρίων
- ✓ **ΜΕΤΑ την προπόνηση :** Οι αθλήτριες και οι αθλητές τοποθετούν τα χρησιμοποιημένα ρούχα σε ατομικό σάκο ή νάιλον σακούλα και απομακρύνονται αμέσως και χωρίς καμία χρονοτριβή από την αίθουσα. Φορούν μη ιατρική, πιστοποιημένη, μάσκα προσώπου. Απολυμαίνουν τα χέρια τους με αντισηπτικό και αποφεύγουν τις κοινωνικές επαφές και τις συζητήσεις με τους συναθλητές τους.


Αποχωρούν από την εγκατάσταση ή εξέρχονται από την αγωνιστική αίθουσα, κρατώντας τις αποστάσεις και φορώντας την μη ιατρική μάσκα προσώπου τους, ακολουθώντας τις γενικές οδηγίες χρήσης μη ιατρικής μάσκα προσώπου.


ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ


- 

1 ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ ΜΕ ΣΑΠΟΥΝΙ ΚΑΙ ΝΕΡΟ, Η' ΔΗΚΟΛΟΛΟΥΧΟ ΑΠΟΛΥΜΑΝΤΙΚΟ ΧΕΡΙΩΝ, ΠΡΙΝ ΑΓΓΙΞΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ
- 

2 ΠΙΑΝΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΚΟΡΔΟΝΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΕΡΝΑΜΕ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΑ ΑΥΤΙΑ ΜΑΣ
- 


3 ΤΡΑΒΑΜΕ ΤΙΣ ΠΛΕΥΡΕΣ ΤΗΣ ΜΑΣΚΑΣ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΚΑΛΥΨΕΙ ΤΟ ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΑΓΟΝΙΟΥ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΗ ΜΥΤΗ ΜΑΣ
- 


4 ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΝΑ ΔΚΟΥΜΠΑΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΟΣΟ ΤΗ ΦΟΡΑΜΕ
- 


5 ΑΦΑΙΡΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΚΡΑΤΩΝΤΑΣ ΤΗ ΜΟΝΟ ΑΠΟ ΤΑ ΚΟΡΔΟΝΙΑ
- 


**6 ΑΠΟΡΡΙΠΤΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΕ ΚΑΔΟ ΑΠΟΡΡΙΜΑΤΩΝ ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ
ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΤΟΥΣ 60°C ΜΕ ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΤΗ ΣΙΔΕΡΩΝΟΥΜΕ ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΗ**


ΤΙ ΔΕΝ ΚΑΝΟΥΜΕ


- 

ΔΕΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΣΚΙΣΜΕΝΕΣ ΜΑΣΚΕΣ
- 

ΔΕΝ ΠΙΑΝΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΟΤΑΝ ΤΗ ΦΟΡΑΜΕ
- 

ΔΕΝ ΚΑΤΕΒΑΖΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΤΟ ΠΗΓΟΥΝΙ
- 

ΔΕ ΦΟΡΑΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΤΗ
- 

ΔΕΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΞΑΝΑ ΤΙΣ ΜΑΣΚΕΣ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ
- 

ΔΕΝ ΑΠΟΡΡΙΠΤΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΕ ΚΑΔΟ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ ΑΛΛΑ ΣΕ ΚΑΔΟ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΩΝ

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ στο ΣΠΙΤΙ:

Επιστρέφοντας στην κατοικία 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 απολυμαντικό ή με οινόπνευμα 70° και την αερίζουν όπως και τα ρούχα τους. Είναι απαραίτητο να διαθέτουν όλοι αρκετές καθαρές αγωνιστικές φανέλες, σορτς, κάλτσες και πετσέτες.

Πρόληψη και αντιμετώπιση έναντι της λοίμωξης COVID-19

Μην αγνοείτε την τήρηση των οδηγιών του ΕΟΔΥ για τα μέτρα ατομικής προστασίας (μάσκα-αποστάσεις-υγιεινή χεριών) και στην έξω-αγωνιστική ζωή. Χωρίς αυτήν την φροντίδα σπάει ο κύκλος προστασίας που επιχειρούμε για το προπονητικό και εν συνεχεία για το αγωνιστικό μέρος της ζωής μας. Επιθυμία όλων μας είναι να νικήσουμε οριστικά τον COVID-19, να μην βιώσουμε ποτέ ξανά τα όσα μέχρι τώρα ζήσαμε.

Η ΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΚΑΝΟΝΩΝ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΘΗΚΟΝ ΚΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣ ΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΩΝ ΣΥΝΑΘΡΩΠΩΝ ΜΑΣ.

Η ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗ της αγωνιστικής μας δράσης τον Ιούλιο που μας πέρασε, λειτούργησε άψογα. Αποκομίσαμε την εμπειρία, τώρα ξέρουμε καλύτερα τι επιτρέπεται και τι δεν επιτρέπεται να κάνουμε. Μετά από την πολύμηνη αποχή και την στέρηση της ενασχόλησης με το άθλημα, έφτασε η ώρα της επανεκκίνησης γεγονός που σημαίνει μεγάλη χρονική περίοδος προπόνησης με στόχο τους αγώνες για την ολοκλήρωση της αγωνιστικής περιόδου 2020-2021. Με συνεργασία και κατανόηση, με την τήρηση των προληπτικών μέτρων, τη βοήθεια των self-tests και του εμβολιασμού καθώς και των κανόνων και των κανονισμών και με την αξιοποίηση της εμπειρίας που έχουμε πλέον αποκτήσει, θα φροντίσουμε όλες και όλοι να έχουμε μια καλή και ασφαλή επανεκκίνηση, ασφαλή προπόνηση από κάθε άποψη και δυνατή προετοιμασία για τους αγώνες μας.

Ενημερώνεστε συχνά από:

Γενική Γραμματεία Αθλητισμού: **Αθλητισμός & Covid 19**

<https://gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports>

ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΘΛΗΣΗ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΗΣ ΕΠΙΚΡΑΤΕΙΑΣ ΥΠΟ ΤΟ ΚΑΘΕΣΤΩΣ ΕΙΔΙΚΩΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19

https://gga.gov.gr/images/odigies_athlitsmos_lockdown_09_05_2021d.pdf

Είμαστε πάντα δίπλα σας, είμαστε όλοι μαζί

