

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΕΛΛΑΔΟΣ  
(Κ.Ο.Ε.)

ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΓΩΝΩΝ-ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

**1. ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΞΟΔΟΣ ΣΤΗΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

**Ανθρώπινο Δυναμικό**

Οι Κολυμβητές-τριες οι προπονητές, οι κριτές και οι λοιποί παράγοντες της ΚΟΕ των Περιφερειακών Επιτροπών, ιατρικό προσωπικό, έφοροι των Συλλόγων, καθώς και τα μέλη γραμματείας, εθελοντές και εργαζόμενοι για τους αγώνες κ.λ.π., θα πρέπει να εισέρχονται στην εγκατάσταση και θα εξέρχονται από αυτή, χρησιμοποιώντας μία και μοναδική για είσοδο και έξοδο.

Όπου είναι εφικτό, οι πόρτες εισόδου-εξόδου προς και από τους εσωτερικούς χώρους της εγκατάστασης συστήνεται να παραμένουν ανοιχτές, έτσι ώστε να αποφεύγεται η επαφή με τα πόμολα. Οι υπεύθυνοι στις εισόδους της εγκατάστασης θα πρέπει να είναι οι ελάχιστοι δυνατοί. Αυτοί διευκολύνουν τους συντελεστές των αγώνων, θα πρέπει να κρατούν απόσταση 2μ. και να φορούν προστατευτικές μάσκες και να απολυμαίνουν συχνά τα χέρια τους.

1.1 Καθ' όλη τη διάρκεια των αγώνων, ισχύουν τα ειδικά πρωτόκολλα ομαδικών προπονήσεων και αγώνων, όπως αυτά ανακοινώνονται από την Ειδική Υγειονομική Επιτροπή και τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.

Όλοι όσοι πρόκειται να εισέλθουν στην εγκατάσταση, συμπεριλαμβανομένων των αποστολών των ομάδων (αθλητές-τριες προπονητές, Αγωνόδικος επιτροπή και άρχοντες αγώνων, παράγοντες Κ.Ο.Ε.), θα πρέπει να συμπληρώνουν την επισυναπτόμενη δήλωση, την οποία θα παραδίδουν στην είσοδο της εγκατάστασης και η οποία θα αρχειοθετείται με μέριμνα της ΚΟΕ.

Για το λόγο αυτό τα αγωνιζόμενα σωματεία θα πρέπει να καταθέτουν καθημερινά στην έναρξη για κάθε ημέρα αγώνων στην είσοδο του κολυμβητηρίου, κατάλογο ([https://gga.gov.gr/images/log\\_sheet\\_v7.pdf](https://gga.gov.gr/images/log_sheet_v7.pdf)) με τα στοιχεία (ΑΔΤ και τηλέφωνο κλπ.) των εισερχομένων στην εγκατάσταση (αθλητών-προπονητών-φυσικοθεραπευτών-εφόρων κριτών κ.λπ.) σύμφωνα με το έντυπο που επισυνάπτεται.

1.2 Διενεργείται υποχρεωτικά έλεγχος αντιγόνου για covid 19, 24-48 ώρες πριν από ΚΑΘΕ αγώνα, στους συμμετέχοντες αθλητές. Ο έλεγχος πριν από τους αγώνες μπορεί να είναι μοριακός (RT-PCR) 24-48 ώρες πριν τον αγώνα ή με άμεσο τεστ αντιγόνου (Rapid Antigen Test, RAT) την ημέρα του αγώνα ή αν αυτό δεν είναι δυνατόν, το τελευταίο 24ώρο πριν τον αγώνα.

Τα αποτελέσματα συγκεντρώνονται και διατηρούνται στο αρχείο της Υγειονομικής Επιτροπής των Αγώνων.

## **2. ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ**

Βασική αρχή στην διοργάνωση είναι η αποφυγή συνωστισμού, η τήρηση αποστάσεων, η παρουσία στην εγκατάσταση του ελάχιστου αριθμού αθλητών προπονητών κριτών παραγόντων.

2.1 Στον αγωνιστικό χώρο, δεξαμενή και περιβάλλον χώρος όπως π.χ. ύπαρξη προθερμαντηρίου, δεν θα βρίσκονται ταυτοχρόνως περισσότερα από 150 άτομα συνολικά, δηλαδή κολυμβητές, κριτές λοιπό προσωπικό κ.λ.π. εκτός από τις εξέδρες.

2.2 Η πιστοποίηση της υγείας των αθλητών και αθλητριών στην κάρτα υγείας αθλητή είναι υποχρεωτική και αποτελεί προϋπόθεση για τη συμμετοχή τους σε προπονήσεις και αγώνες.

2.3 Θα υπάρχει συγκεκριμένη ρουτίνα κινήσεων στο προθερμαντήριο στα καταστρώματα στη κλήση και στην αγωνιστική πισίνα.

2.4 Στους χώρους του κολυμβητηρίου κινούνται προετοιμάζονται και αγωνίζονται κολυμβητές-τριες που συμμετέχουν σε περιορισμένο αριθμό αγωνισμάτων του προγράμματος γι' αυτό απαιτείται υπευθυνότητα και ετοιμότητα από όλους.

2.5 Οι αγώνες διεξάγονται χωρίς την παρουσία θεατών-συνοδών.

Οι κολυμβητές-τριες αφού **φθάσουν στο Αθλητικό Κέντρο**, εισέρχονται στην κολυμβητική εγκατάσταση από μία και μοναδική ελεγχόμενη από προσωπικό είσοδο, σύμφωνα με το ωρολόγιο πρόγραμμα τέλεσης του αγωνίσματός τους όπως αυτό θα έχει προσδιορισθεί από τα starting list και φορώντας τη μάσκα τους. Στη συνέχεια κατευθύνονται προς τον χώρο προθέρμανσης για τη συνέχεια.

Οι προπονητές εισέρχονται στην κολυμβητική εγκατάσταση, συστήνεται να φορούν μάσκα, τηρούν τις αποστάσεις τουλάχιστον 2 μ. στην συνεργασία με τους κολυμβητές τους και περιορίζουν στο ελάχιστο και στις απολύτως απαραίτητες τις μετακινήσεις τους εντός του κολυμβητηρίου. Εισέρχονται μόνο οι διαπιστευμένοι από τα Σωματεία τους και παραμένουν σε ειδικό περιορισμένο χώρο στην αγωνιστική πισίνα κατά την τέλεση των αγωνισμάτων, μόνο αυτοί των αθλητών που αγωνίζονται όπως και στο προθερμαντήριο και πάντα τηρούν τις αποστάσεις.

2.6 Δεν πραγματοποιούνται τελετές απονομών με τον παραδοσιακό τρόπο.

2.7 Οι δηλώσεις συμμετοχής πραγματοποιούνται ηλεκτρονικά χωρίς φυσική παρουσία.

## **3. ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ**

### **Διαδικασία διεξαγωγής των αγωνισμάτων:**

Οι κολυμβητές θα εισέρχονται στο κολυμβητήριο χωρίς συνοδούς σύμφωνα με το ωρολόγιο πρόγραμμα του αγωνίσματός τους υπολογίζοντας επιπλέον

τουλάχιστον 50 λεπτά πριν την έναρξη για τον χρόνο προθέρμανσης και προετοιμασίας τους για το αγώνισμα τους.

Οι κολυμβητές-τριες παραμένουν στην εγκατάσταση τον ελάχιστο κατά το δυνατόν χρόνο και αποχωρούν άμεσα μετά την ολοκλήρωση της σειράς τους και δεν αναμένουν την ολοκλήρωση του αγωνίσματος που συμμετείχαν. Εάν ο κολυμβητής συμμετέχει και σε επόμενο αγώνισμα στην ίδια αγωνιστική ενότητα, εξέρχεται της εγκατάστασης και επανέρχεται με την ίδια ανωτέρω διαδικασία.

3.1 Δεν τοιχοκολλώνται τα πινάκια των σειρών. Η ενημέρωση όλων γίνεται από την ανάρτηση **στην ιστοσελίδα της ΚΟΕ <https://koe.org.gr>**

3.2 Οι αθλητές προσέρχονται προετοιμασμένοι από το σπίτι εκτελούν την προθέρμανση τους, ετοιμάζονται για τον αγώνα φθάνουν με αποστάσεις στο προσδιορισμένο σημείο κλήσης και παρακολουθούν τις οδηγίες των υπευθύνων τάξης, των συνοδών, των κριτών κλήσης, προκειμένου να βρεθούν στον βατήρα για να αγωνισθούν. Στις σειρές οι κολυμβητές-τριες τοποθετούνται με αποστάσεις 2μ. μεταξύ τους και μεταξύ των σειρών.

3.3 Οι κολυμβητές-τριες συγκεντρώνουν τα προσωπικά και αγωνιστικά τους είδη μετά την προθέρμανσή τους στο σάκο τους, τα μεταφέρουν μαζί τους και κατευθύνονται στο χώρο κλήσης. Στη συνέχεια και σε ροή οδηγούνται προς τους βατήρες για το αγώνισμά τους. Αγωνίζονται και αμέσως μετά τον τερματισμό, παραλαμβάνοντας τον σάκο με τα προσωπικά τους είδη αποχωρούν από την εγκατάσταση, από αντίθετη κατεύθυνση αυτής της εισόδου. Μετά το αγώνισμά τους οι κολυμβητές-τριες δεν θα έχουν καμία δυνατότητα επιστροφής στο κολυμβητήριο ή στο προθερμαντήριο ή σε άλλους χώρους της εγκατάστασης.

3.4 Οι κολυμβητές-τριες μετά την κλήση τους για το αγώνισμά τους και στις διαδοχικές μετακινήσεις στις σειρές προς τον βατήρα, θα πρέπει να φέρουν μαζί τους μεγάλη πετσέτα μπάνιου, ή αντίστοιχο άλλο ύφασμα που να καλύπτει όλη την διαθέσιμη επιφάνεια του καθίσματος, την οποία και τοποθετούν στα καθίσματα που θα χρησιμοποιήσουν μέχρι να βρεθούν στον βατήρα για να αγωνισθούν. Η πετσέτα αυτή έχει αυτή και μόνο τη χρήση και δεν χρησιμοποιείται για το σκούπισμα και στέγνωμά τους.

3.5 Οι κολυμβητές-τριες θα πρέπει να φέρουν ατομική πετσέτα την οποία θα τοποθετούν κατά την διάρκεια προετοιμασίας στο τοίχωμα της δεξαμενής καθώς και στη συνέχεια στο πίσω μέρος του βατήρα εκκίνησης.

#### **Ιδιαίτερα:**

- Απαγορεύεται αυστηρά η είσοδος εντός του χώρου των αποδυτηρίων, των διαδρόμων αυτών και των λοιπών εσωτερικών χώρων (ιατρεία, γραφεία γραμματεία κ.ο.κ.) στους μη έχοντες εργασία. Όταν η είσοδός στους χώρους αυτούς είναι δικαιολογημένη τότε είναι σύντομη και φορούν μάσκα.

- Όπου είναι εφικτό, συνιστάται η ατομική χρήση των ντους. Διατίθεται ελάχιστος αριθμός αποδυτηρίων και ντους κυρίως θηλέων, τα οποία χρησιμοποιούνται σε εξαιρετική ανάγκη κυρίως μετά τη διαδικασία της προθέρμανσης, η δε χρήση τους θα γίνεται σύμφωνα με τις πρακτικές οδηγίες Γ' φάσης για την ασφαλή άσκηση σε οργανωμένους αθλητικούς χώρους της ΓΓΑ από 13/10/2020.
- Εναλλακτικά, στις περιπτώσεις που τα ντους δεν είναι ατομικά, συστήνεται να παραμένει ένα ντους κενό ανά δύο σε χρήση.
- Όλοι οι εμπλεκόμενοι στην Διοργάνωση, θα απολυμαίνουν τα χέρια τους με κατάλληλο απολυμαντικό υγρό (ή gel), που αν δεν τους παρέχεται θα πρέπει να φέρουν ατομικά.
- Όλη η εγκατάσταση και ιδιαίτερα οι βαθιές εκκίνησης τα καθίσματα, τα καταστρώματα των κολυμβητηρίων, τα δάπεδα, τα αποδυτήρια οι τουαλέτες κ.λπ. θα πρέπει να έχουν απολυμανθεί πριν τη χρήση τους στην έναρξη των αγώνων όπως καταγράφεται στα πρωτόκολλα του ΕΟΔΥ και της ΓΓΑ. Η δράση της απολύμανσης θα καλύπτει την χρονική διάρκεια της αγωνιστικής ενότητας.
- Οι κολυμβητές-τριες θα πρέπει να χρησιμοποιούν αποκλειστικά το δικό τους ρουχισμό και εξοπλισμό όπως πετσέτες μπουρνούζια σκουφάκι, κολυμβητικά γυαλάκια & μάσκες, κολυμβητικές σανίδες, αναπνευστήρες, διπλά-μονά πέδιλα κ.λπ.
- Οι κολυμβητές-τριες περιορίζουν τις μετακινήσεις τους στην εγκατάσταση σύμφωνα με τις οδηγίες των υπευθύνων, κινούνται ως άτομα, δεν ομαδοποιούνται με τους συναθλητές του συλλόγου τους, ακόμη και στα ομαδικά αγωνίσματα τηρούν τις αποστάσεις. Τηρούν τις αποστάσεις μεταξύ όλων των ατόμων που συμμετέχουν και ως προσωπικό υποστήριξης στην Διοργάνωση.
- Οι κολυμβητές-τριες που θα συμμετάσχουν στα πρωταθλήματα θα πρέπει το προηγούμενο των αγώνων διάστημα να ελέγχουν καθημερινά το επίπεδο υγείας τους.
- Επαναλαμβάνονται οι συμβουλές προς τους αθλητές αλλά και όλους, να μην αγγίζουν το στόμα την μύτη τα μάτια τους, αποφεύγονται οι χειραψίες ή το αγκάλιασμα.
- Απαγορεύεται ρητώς το φτύσιμο και το φύσημα της μύτης.
- Αποκλείονται τραπέζια και υπηρεσίες φυσικοθεραπείας στην εγκατάσταση.
- Οι κολυμβητές-τριες χρησιμοποιούν σαγιονάρες και αποφεύγουν να κινούνται ξυπόλητοι. Όλοι εκτός των αθλητών χρησιμοποιούν ποδονάρια.

#### **ΑΓΩΝΟΔΙΚΟΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΡΙΤΕΣ ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ**

Κριτές, Αγωνόδικος επιτροπή, γραμματεία αγώνων, εθελοντές

Όλοι οι ανωτέρω άρχοντες αγώνων πρέπει να φορούν μάσκα ασκώντας τα καθήκοντά τους. Παραμένουν αραιωμένοι μεταξύ τους τουλάχιστον 2μ. και μεταξύ των κολυμβητών.

Ο μέγιστος αριθμός ατόμων σε δεξαμενή και περιβάλλοντα χώρο μπορεί να είναι έως 120. Αν υπάρχει και 2η δεξαμενή προθέρμανσης ο αριθμός αυτός θα ανέρχεται σε 150.

Στο προθερμαντήριο μόνον οι προπονητές των αθλητών που προθερμαίνονται και στις εξέδρες για παράγοντες σωματείων, δημοσιογράφους, φωτορεπόρτερ κλπ 1 άτομο ανά 15 τ.μ.

Τα μέλη της γραμματείας αγώνων όπως και όλοι εκτός των αθλητών φορούν μάσκα σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους. Όλοι τηρούν αποστάσεις στις συνεργασίες τους με τους συντελεστές των αγώνων και τους εκπροσώπους των Συλλόγων και εφαρμόζουν τους κανόνες.

Το εργατικό προσωπικό θα φορά μάσκα και γάντια κατά τη μεταφορά ιματισμού και παροχή ιατρικής βοήθειας.

#### **4. ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ**

**Παρουσία στον Αγωνιστικό περιβάλλοντα χώρο στο προθερμαντήριο και στις εξέδρες.**

Οι αγώνες πραγματοποιούνται χωρίς θεατές, όμως στην εξέδρα του κολυμβητηρίου μπορούν να παραβρίσκονται κατά την εξέλιξη των αγωνισμάτων οι παρακάτω :

- Έφοροι των Σωματείων (ένας για κάθε Σωματείο).
- Μέλη από το προσωπικό διεξαγωγής των αγώνων της ΚΟΕ.
- Οι Ομοσπονδιακοί προπονητές – Τεχνικοί της ΚΟΕ.
- Τελείως απαραίτητα διοικητικά στελέχη και των Περιφερειακών Επιτροπών της ΚΟΕ.
- Κολυμβητές-τριες οι οποίοι έχουν ολοκληρώσει την προθέρμανσή τους και αναμένουν την ροή των αγώνων για να συμμετάσχουν στο προσωπικό τους αγώνισμα.
- Προσωπικό και τεχνικοί της εγκατάστασης. ( Έως 10 Δημοσιογράφοι και 2 Φωτογράφοι διαπιστευμένοι από την ΚΟΕ ή τις αντίστοιχες Περιφερειακές Επιτροπές ) και το απαραίτητο για την τηλεοπτική κάλυψη του αγώνα προσωπικό.

Όλοι οι ανωτέρω παραμένουν σε αυστηρά προσδιορισμένο χώρο της εξέδρας, και απαραίτητα τηρούν αποστάσεις μεταξύ τους. Συγκεκριμένα όταν κάθονται στην ίδια ευθεία καθισμάτων να υπάρχει ένα κενό από τουλάχιστον δύο (2) καθίσματα , και μεταξύ των κάθετων σειρών μία κενή σειρά. Εάν δεν υπάρχουν καθίσματα στις εξέδρες, διατηρούν μεταξύ τους απόσταση 2μ. και ανά μία σειρά κερκίδας κενή.

Όλοι οι ανωτέρω κατά την διάρκεια παραμονής τους στις εξέδρες θα φορούν μάσκα.

#### **Δωμάτιο Απομόνωσης**

Το ιατρείο της Διοργάνωσης και ο ιατρός των αγώνων εφαρμόζουν τις αντίστοιχες οδηγίες της Υγειονομικής Επιτροπής και του ΕΟΔΥ.

Με φροντίδα της Ιατρικής Υπηρεσίας θα προσδιορισθεί συγκεκριμένος κλειστός χώρος που θα βρίσκεται σε απόσταση από τους υπόλοιπους, ο οποίος θα χρησιμοποιείται για να απομονωθεί τυχόν ύποπτο περιστατικό που θα παρουσιαστεί μεταξύ των αθλητών ή των συντελεστών του αγώνα, μέχρι να ενημερωθεί ο ΕΟΔΥ.

## **5. ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ**

Με το τέλος του αγωνίσματος οι κολυμβητές-τριες τοποθετούν τα χρησιμοποιημένα ρούχα σε ατομικό σάκο και απομακρύνονται όπως έχει προσδιορισθεί ανωτέρω το συντομότερο δυνατόν, αποφεύγοντας τις κοινωνικές επαφές και τις συζητήσεις με τους συναθλητές τους.

Επιστρέφοντας στην κατοικία ή στο ξενοδοχείο διαμονής τους αερίζουν για τουλάχιστον 3 ώρες τα ρούχα τους, όπως και τα κολυμβητικά τους είδη, στη συνέχεια αν υπάρχει η δυνατότητα τα πλένουν σε θερμοκρασία 60–90 βαθμούς με πολύ καλό στέγνωμα. Αν αγωνίζονται και την επόμενη ημέρα τότε απαραίτητα θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν διαφορετικές πετσέτες μπουρνούζια κ.λπ.

## **6. ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΗΡΟΥΝΤΑΙ**

Για την αποφυγή μετάδοσης του κορονοϊού SARS-CoV-2, θα πρέπει να εφαρμόζονται τα κάτωθι:

- 6.1 Συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα ή καθαρισμός τους με αντισηπτικό διάλυμα με βάση το οινόπνευμα.
- 6.2 Δεν επιτρέπονται οι χειραψίες ή οι εναγκαλισμοί.
- 6.3 Αποφυγή αγγίγματος του προσώπου (μύτη, στόμα, οφθαλμοί) με άπλυτα χέρια, ιδίως αν προηγουμένως υπήρξε επαφή με αντικείμενα που έχουν αγγίξει πολλά άλλα άτομα (π.χ. πόμολα, κουπαστές, διακόπτες κ.λπ.).
- 6.4 Κάλυψη της μύτης και του στόματος με χαρτομάντηλο σε περίπτωση βήχα ή φταρνίσματος και απόρριψη του άμεσα σε κάδο απορριμμάτων. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει χαρτομάντηλο, χρήση του εσωτερικού των αγκώνων.
- 6.5 Άμεσο πλύσιμο των χεριών και του προσώπου σε περίπτωση επαφής με άλλο πρόσωπο.
- 6.6 Αποφυγή συνθηκών συγχρωτισμού.
- 6.7 Τήρηση απόστασης 2 μέτρων από άλλα άτομα ή προστατευτική μάσκα σε κοινόχρηστους χώρους
- 6.8 Οι προσωπικές συνομιλίες ή ενημερώσεις θα πρέπει να πραγματοποιούνται με απόσταση 2 μέτρων.
- 6.9 Η χρήση μάσκας είναι υποχρεωτική. Εξαιρούνται από τη χρήση μάσκας οι αθλητές/αθλούμενοι κατά τη διάρκεια της άσκησης. Σε κλειστούς χώρους ή σε μεταφορικά μέσα συστήνεται η χρήση διπλής μάσκας.

Καθ' όλη τη διάρκεια των αγώνων όπως και στις προπονήσεις, ισχύουν τα ειδικά πρωτόκολλα όπως αυτά ανακοινώνονται από την Ειδική Υγειονομική Επιτροπή και τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.

Το Πρωτόκολλο θα αναθεωρείται σε τακτά χρονικά διαστήματα, σύμφωνα με τις οδηγίες των ειδικών επιστημόνων – συνεργατών της ΚΟΕ με βάση τα επιδημιολογικά δεδομένα και τις υποδείξεις της Υγειονομικής Επιτροπής της Γ.Γ.Α.

Η υποχρεωτική και αυστηρή τήρηση των ατομικών μέτρων υγιεινής καθώς και της ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ όλων των εμπλεκομένων στη διαδικασία των αγώνων, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην προσπάθεια της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας (Κ.Ο.Ε.) για την διασφάλιση της υγείας όλων, και την επανέναρξη της αγωνιστικής δραστηριότητας.

Σύμφωνα με τον βασικό σκοπό της επικαιροποίησης των οδηγιών που είναι όχι μόνον η πρόληψη της διασποράς αλλά και όσο το δυνατόν πιο έγκαιρη ανίχνευση συρροών επιβεβαιωμένων κρουσμάτων covid-19 λοίμωξης, αλλά και διαχείρισης, και με δεδομένο ότι είναι απαραίτητη η κατάθεση δοκιμασίας test covid19 για όλους τους συμμετέχοντες, η Κ.Ο.Ε. επισυνάπτει αυτούσιες τις οδηγίες για τη διαδικασία ελέγχου covid19 και τη διαχείριση κρούσματος στις αθλητικές διοργανώσεις της Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής της ΓΓΑ και των μελών της Επιτροπής Εμπειρογνομόνων του Υπουργείου Υγείας, γίνεται με βάση τις επικαιροποιημένες από 12/03/2021 οδηγίες: ([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))

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Οι σύλλογοι και οι Ομοσπονδίες/Διοργανώτριες Αρχές των οποίων οι αθλητές υπόκεινται σε έλεγχο COVID-19 έχουν την υποχρέωση να διατηρούν στο αρχείο τους τις βεβαιώσεις των διαγνωστικών εργαστηρίων για τα τεστ αντιγόνου για COVID-19 που έχουν διενεργηθεί, για **τουλάχιστον τέσσερις (4) μήνες**, καθώς ενδέχεται να ζητηθεί η προσκόμισή τους στο πλαίσιο δειγματοληπτικών ελέγχων της Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής της Γ.Γ.Α. σε συνεργασία με τον ΕΟΔΥ.

*\*Από την Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή της Γ.Γ.Α. συστήνεται, όταν υπάρχει η δυνατότητα, να διενεργείται μοριακό τεστ (PCR test) αντιγόνου COVID-19, καθώς έχει μεγαλύτερη ευαισθησία σε σχέση με το τεστ αντιγόνου ταχείας ανίχνευσης (rapid test).*

Η χρήση αποδυτηρίων θα πρέπει να γίνει σύμφωνα με όσα προβλέπονται στις Οδηγίες ασφαλούς άσκησης Γ' Φάσης σε οργανωμένους αθλητικούς χώρους (από 13/10/2020)

Επισυνάπτεται η οδηγία της ΓΓΑ : Επικαιροποιημένες Οδηγίες για τη διαδικασία ελέγχων COVID-19 και για τη διαχείριση κρούσματος στον αθλητισμό (13/03/2021)

Για τις χωρητικότητες θα ανατρέξετε στις παρακάτω διευκρινιστικές οδηγίες που συνοδεύουν την ισχύουσα ΚΥΑ:

[https://gga.gov.gr/images/odigies\\_athlitsmos\\_lockdown\\_29\\_03\\_2021.pdf](https://gga.gov.gr/images/odigies_athlitsmos_lockdown_29_03_2021.pdf)

12/03/2021

## Επικαιροποιημένες οδηγίες για τη διαδικασία ελέγχων COVID-19 και για τη διαχείριση κρούσματος στον αθλητισμό

### Γενικές αρχές

Ο βασικός σκοπός της επικαιροποίησης των σχετικών οδηγιών προσβλέπει όχι μόνο στην πρόληψη της διασποράς αλλά και στην όσο το δυνατόν πιο έγκαιρη ανίχνευση συρροών επιβεβαιωμένων κρουσμάτων COVID-19 λοίμωξης στις αθλητικές ομάδες, έτσι ώστε να αυξήσουμε το επίπεδο ασφαλείας για αθλητές και προσωπικό, υπό τις νέες επιδημιολογικές συνθήκες στις οποίες διαφαίνεται, με βάση τα επιστημονικά στοιχεία, ότι οι νέες μεταλλάξεις του κορωνοϊού αυξάνουν τη μεταδοτικότητα της λοίμωξης COVID-19.

Τα προβλεπόμενα στις Οδηγίες που εκδίδει η ΓΓΑ και αναρτώνται στον ακόλουθο ιστότοπο (<https://gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports>) θα πρέπει να τηρούνται με προσοχή. Οι οδηγίες αυτές προσδιορίζουν τις ενέργειες και διαδικασίες ομοσπονδιών, συλλόγων αθλητών και εγκαταστάσεων για την πρόληψη και αντιμετώπιση έναντι της λοίμωξης COVID-19.

Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δίνεται από τους αθλητές και στην εξωαγωνιστική τους ζωή, στην τήρηση των οδηγιών του ΕΟΔΥ για τα μέτρα ατομικής προστασίας (σωστή εφαρμογή απλής μάσκας, τήρηση αποστάσεων και εφαρμογή της υγιεινής των χεριών με πλύσιμο με σαπούνι και νερό, ή και αλκοολούχου αντισηπτικού) καθώς και των μέτρων της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας.

### 1. Επικαιροποίηση διαδικασιών ελέγχου COVID-19

**Όροι διεξαγωγής προπονήσεων και αγώνων ομαδικών αθλημάτων σχετικά με τον προληπτικό έλεγχο**

1. Ο εβδομαδιαίος προληπτικός έλεγχος είναι υποχρεωτικός στη διάρκεια των προπονήσεων.
2. Στη διάρκεια των αγώνων πρέπει να γίνεται υποχρεωτικά έλεγχος πριν από κάθε αγώνα ακόμα και αν υπάρχουν δύο αγώνες την εβδομάδα.
3. Ο έλεγχος πριν από τους αγώνες μπορεί να είναι μοριακός (RT-PCR) 24-48 ώρες πριν τον αγώνα ή με άμεσο τεστ αντιγόνου (Rapid Antigen Test, RAT) κατά προτίμηση την ημέρα του αγώνα ή αν αυτό δεν είναι δυνατόν το τελευταίο 24ώρο πριν τον αγώνα.
4. Τα άμεσα τεστ αντιγόνου πρέπει υποχρεωτικά να έχουν τις προδιαγραφές που περιγράφονται στην ΚΥΑ Αριθμ. Δ1α/Γ.Π.οικ. 7114, 1/2/2021 ΦΕΚ β' 362  
[https://gga.gov.gr/images/%CE%A6%CE%95%CE%9A\\_362\\_%CE%92\\_1\\_2\\_2021\\_Rapid.pdf](https://gga.gov.gr/images/%CE%A6%CE%95%CE%9A_362_%CE%92_1_2_2021_Rapid.pdf)



5. Σε περίπτωση κρούσματος, ακολουθούνται οι επικαιροποιημένες οδηγίες διαχείρισης κρούσματος και στενών επαφών
6. Αθλητές ή προσωπικό με επιβεβαιωμένο ιστορικό λοίμωξης COVID-19 οι οποίοι έχουν αναρρώσει, δεν υποβάλλονται σε έλεγχο COVID-19 για 90 ημέρες από το επιβεβαιωμένο εργαστηριακά θετικό αποτέλεσμα. Εξαιρούνται περιπτώσεις που τίθεται υποψία επαναλοίμωξης. Σε αυτές τις περιπτώσεις θα πρέπει να γίνεται επικοινωνία με τον ΕΟΔΥ.
7. Αν υπάρχει μετακίνηση ομάδας πριν από τον αγώνα το τεστ πρέπει να γίνεται πριν την μετακίνηση της ομάδας χωρίς όμως να παραβιάζονται τα χρονικά όρια της παραγράφου 3. Σε λεωφορεία συστήνεται η χρήση διπλής μάσκας.
8. Πριν από τον αγώνα κατατίθεται στον αλυτάρχη/παρατηρητή του αγώνα βεβαίωση του ιατρού της ομάδας ότι οι αναγραφόμενοι στο φύλλο αγώνος είναι αρνητικοί στον τελευταίο έλεγχο που διενεργήθηκε πριν από τον αγώνα ή έχουν περάσει τη νόσο και είναι εντός του τριμήνου από το επιβεβαιωμένο εργαστηριακά θετικό αποτέλεσμα.
9. Τα εργαστηριακά αποτελέσματα των ελέγχων πρέπει
  - i. να καταχωρούνται στο Εθνικό Μητρώο Ασθενών COVID-19
  - ii. Να φυλάσσονται από τον γιατρό της ομάδας για 4 μήνες τουλάχιστον τηρώντας όλες τις απαραίτητες διατάξεις για την προστασία των προσωπικών δεδομένων προκειμένου να υπάρχει πρόσβαση σε περίπτωση ελέγχου
  - iii. να αποστέλλονται σε προτυποποιημένο αρχείο τύπου Excel εβδομαδιαίως στην ΓΓΑ
  - iv. Για τις συρροές (περισσότερα από 2 κρούσματα) σε μια ομάδα, το Σωματείο, η Ομοσπονδία ή η Διοργανώτρια Αρχή αποστέλλουν άμεσα σχετική ενημέρωση προς την Υγειονομικής Επιστημονική Επιτροπή της ΓΓΑ (στο e-mail [covid19@gga.gov.gr](mailto:covid19@gga.gov.gr)) και στη συνέχεια η ΓΓΑ θα ενημερώνει αρμοδίως τον ΕΟΔΥ.

## 2. Διαχείριση κρούσματος COVID-19

### 1 Ασυμπτωματικοί αθλητές με εργαστηριακή επιβεβαίωση COVID-19 λοίμωξης.

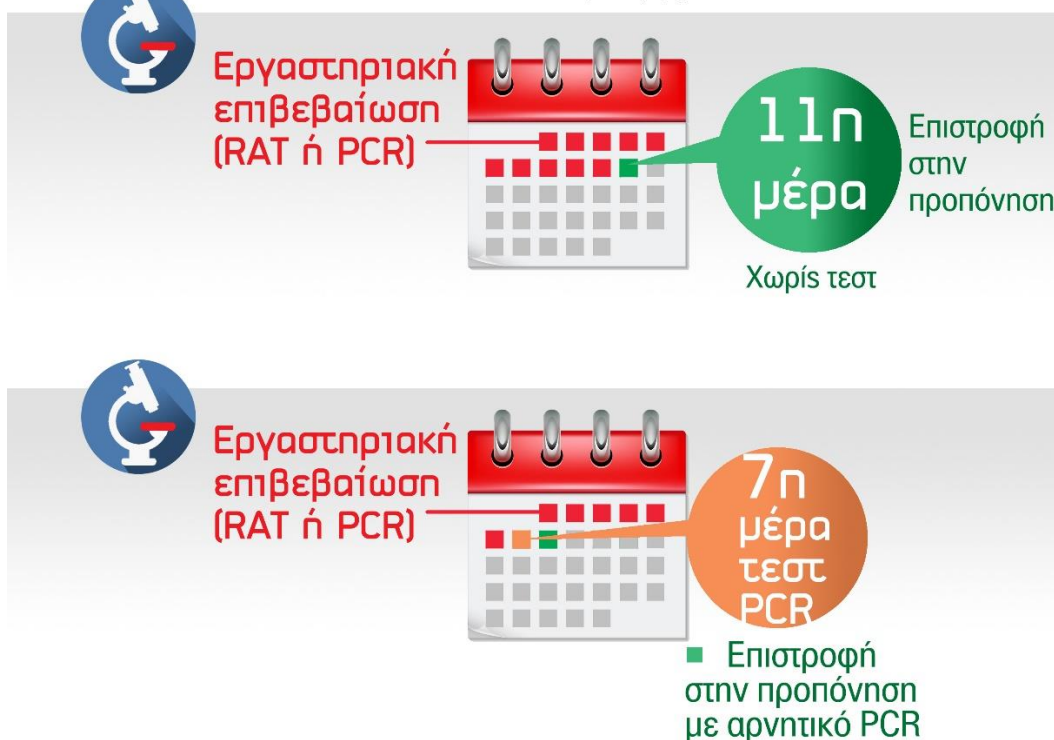
Συστήνεται απομόνωση του κρούσματος και περαιτέρω διαχείριση σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ. Οι ασυμπτωματικοί αθλητές επανέρχονται στην αθλητική δραστηριότητα ανάλογα με τη πραγματοποίηση τεστ ως ακολούθως:

1.1 Χωρίς μοριακό τεστ PCR μετά από **10 ημέρες** από την ημέρα της πρώτης εργαστηριακής επιβεβαίωσης COVID-19 λοίμωξης και εφόσον δεν έχουν εμφανίσει συμπτώματα συμβατά με Covid-19 λοίμωξη

1.2 Με ένα (1) αρνητικό τεστ PCR το οποίο δεν μπορεί να ληφθεί νωρίτερα από την **7<sup>η</sup> μέρα** της πρώτης εργαστηριακής επιβεβαίωσης COVID-19 λοίμωξης.

## Διαχείριση κρούσματος COVID-19

### Ασυμπτωματικοί αθλητές με εργαστηριακή επιβεβαίωση COVID-19 λοίμωξης



### 2 Συμπτωματικοί αθλητές με εργαστηριακή επιβεβαίωση Covid-19 λοίμωξης.

Συστήνεται απομόνωση του κρούσματος και περαιτέρω διαχείριση σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ. Οι συμπτωματικοί αθλητές επανέρχονται στην αθλητική δραστηριότητα μόνο μετά από καρδιολογική εξέταση σύμφωνα με τις οδηγίες της **Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρίας** που είναι διαθέσιμες στον ακόλουθο σύνδεσμο **Οδηγίες Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρίας για επιστροφή στην άθληση μετά από λοίμωξη COVID19 (31/12/2020)** και συστήνεται η πιστή εφαρμογή τους. Εάν δεν υπάρχουν αντενδείξεις από τον καρδιολογικό έλεγχο, η επάνοδος

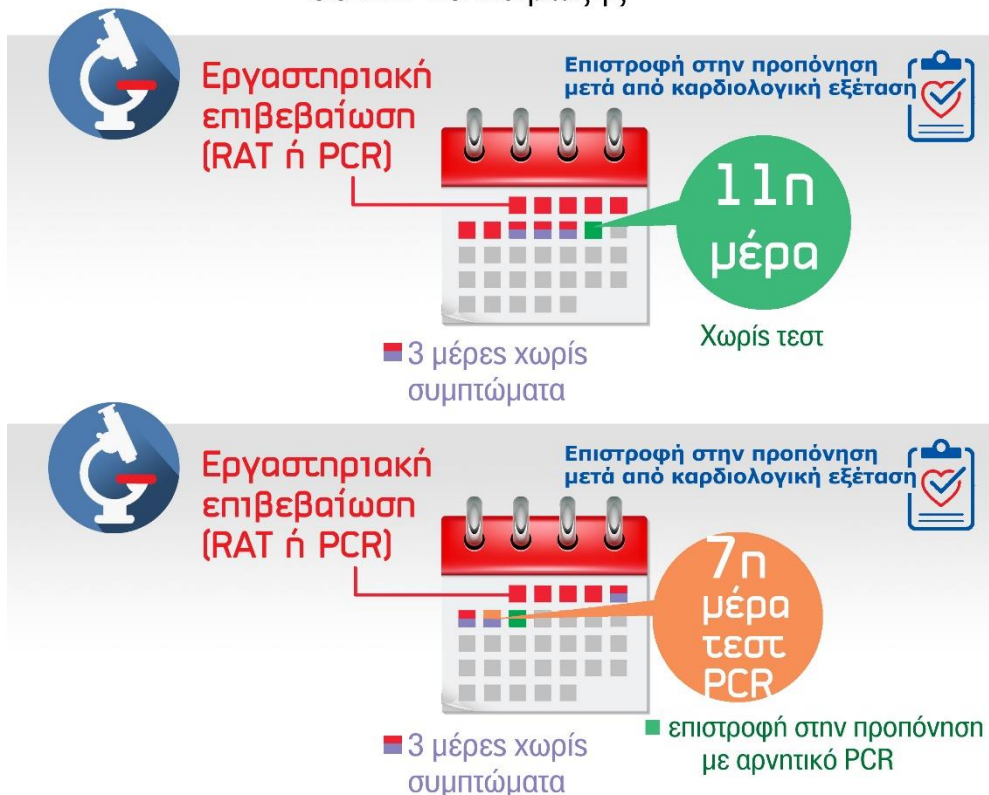
στην αθλητική δραστηριότητα ανάλογα με τη δυνατότητα πραγματοποίησης τεστ γίνεται ως ακολούθως γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/11/COVID19-lix-karantinas-apomonosis.pdf> :

2.1 Χωρίς μοριακό τεστ PCR μετά από **10 ημέρες** από την ημέρα της πρώτης εργαστηριακής επιβεβαίωσης COVID-19 λοίμωξης και είναι **απύρετοι για 3 ημέρες** χωρίς χρήση αντιπυρετικών και παρουσιάζουν **πλήρη ύφεση των συμπτωμάτων του αναπνευστικού συστήματος**.

2.2 Με ένα (1) αρνητικό τεστ PCR ρινοφαρυγγικό δείγμα το οποίο δεν μπορεί να ληφθεί νωρίτερα από την **7<sup>η</sup> μέρα** της εργαστηριακής επιβεβαίωσης και είναι **απύρετοι για 3 ημέρες** χωρίς χρήση αντιπυρετικών και παρουσιάζουν **πλήρη ύφεση των συμπτωμάτων του αναπνευστικού συστήματος**.

## Διαχείριση κρούσματος COVID-19

Συμπτωματικοί αθλητές με εργαστηριακή επιβεβαίωση COVID-19 λοίμωξης



Σε περίπτωση που βρεθεί θετικό κρούσμα στο διοικητικό/τεχνικό/ιατρικό προσωπικό μιας ομάδας, τότε για το ίδιο το κρούσμα ακολουθούνται οι διαδικασίες που ισχύουν και για τον γενικό πληθυσμό.

### 3. Αθλητές ή προσωπικό με προηγούμενη επιβεβαιωμένη λοίμωξη

Αθλητές ή προσωπικό με επιβεβαιωμένο ιστορικό λοίμωξης COVID-19 (συμπτωματικοί ή ασυμπτωματικοί) δύναται να φέρουν ακόμη ανενεργά συγκύττια του ιού και να έχουν επί μακρό

χρονικό διάστημα θετικά τα μοριακά τεστ χωρίς να είναι μεταδοτικοί. Για αυτό το λόγο όλοι οι προηγούμενα θετικοί στον ιό αθλητές ή συντελεστές (προπονητές, διαιτητές, παράγοντες κλπ) απαλλάσσονται της υποχρέωσης να πραγματοποιούν προληπτικά περιοδικά τεστ για κορωνοϊό για διάστημα 3 μηνών από την επίσημη εργαστηριακή επιβεβαίωση με τεστ COVID-19 ρινοφαρυγγικού επιχρίσματος. Εξαιρούνται περιπτώσεις που τίθεται υποψία επαναλοίμωξης. Σε αυτές τις περιπτώσεις θα πρέπει να γίνεται επικοινωνία με τον ΕΟΔΥ.

Η εξαίρεση από τα τεστ θα δίνεται από την Υγειονομική Επιτροπή της Αθλητικής Ομοσπονδίας ή της Διοργανώτριας Αρχής των αγώνων με βάση το ιστορικό του αθλητή ή του συντελεστή αντίστοιχα, το οποίο θα επιβεβαιώνεται από ιατρό και θα πρέπει να συνοδεύεται από το επίσημο αποτέλεσμα της θετικής εξέτασης για COVID-19, από πιστοποιημένο εργαστήριο.

## Διαχείριση στενών επαφών με κρούσμα COVID-19 στην ομάδα

Η διαχείριση των στενών επαφών με κρούσμα στην ομάδα χωρίζεται σε 2 περιπτώσεις:

- A) Στις περιπτώσεις που οι αθλητές υπόκεινται σε περιοδικό προληπτικό έλεγχο για COVID-19
- B) Στις περιπτώσεις που οι αθλητές δεν υπόκεινται σε περιοδικό προληπτικό έλεγχο για COVID-19.

### Περίπτωση A: Αθλητές που υπόκεινται σε περιοδικό προληπτικό έλεγχο για COVID-19

1 Σε όσους είναι στενή επαφή του κρούσματος συστήνεται η **αυξημένη ενεργητική επιτήρηση\*** για **10 ημέρες** από την ημέρα της τελευταίας επαφής με το επιβεβαιωμένο κρούσμα.




Στενές επαφές  
επιβεβαιωμένου  
κρούσματος



10 μέρες  
αυξημένη  
ενεργητική  
επιτήρηση

2 Αν το κρούσμα εντοπίσθηκε σε μεμονωμένο έλεγχο (π.χ. λόγω συμπτωμάτων) τότε όλη η ομάδα υποβάλλεται άμεσα σε μοριακό (PCR) test και μετά, ανά 3 μέρες, υποβάλλεται σε άμεσο τεστ αντιγόνου (Rapid Antigen Test, RAT) για μία εβδομάδα. Σε περίπτωση συρροής ακολουθείται το σχετικό πρωτόκολλο (βλ. παρ. 6).




Κρούσμα σε  
μεμονωμένο  
έλεγχο  
(RAT ή PCR)




■ Όλη η ομάδα PCR  
■ Ανά 3 μέρες RAT  
για μία εβδομάδα

3 Αν το κρούσμα εντοπίσθηκε σε προληπτικό ομαδικό έλεγχο τότε η ομάδα υποβάλλεται σε

PCR test μετά από 3 μέρες και ακολούθως, μετά από 3 μέρες υποβάλλεται σε άμεσο τεστ αντιγόνου (Rapid Antigen Test, RAT). Σε περίπτωση συρροής ακολουθείται το σχετικό πρωτόκολλο (βλ. παρ. 6).



Κρούσμα σε προληπτικό ομαδικό έλεγχο (RAT ή PCR) ■



- Μετά από 3 μέρες PCR η ομάδα
- Μετά από 3 μέρες RAT η ομάδα

4 Στην περίπτωση προγραμματισμένου αγώνα στην περίοδο της αυξημένης ενεργητικής επιτήρησης, διενεργείται μοριακός έλεγχος (PCR) σε όλους τους αθλητές την παραμονή του αγώνα ή άμεσο τεστ αντιγόνου (RAT) την ημέρα του αγώνα.



Αγώνας στην περίοδο αυξημένης ενεργητικής επιτήρησης



- Παραμονή αγώνα PCR η ομάδα
- ή την ημέρα του αγώνα RAT

5 Αν στην ομάδα εντοπισθούν **3 ή περισσότερα νέα κρούσματα σε αθλητές κατά τους δύο τελευταίους ελέγχους πριν τον αγώνα**, τότε ο αγώνας αναβάλλεται. Ειδικά για το ποδόσφαιρο, λόγω του αυξημένου αριθμού αθλητών, ο αριθμός αυτός είναι 5.



3 ή περισσότερα νέα κρούσματα κατά τους δύο τελευταίους ελέγχους πριν τον αγώνα (ποδόσφαιρο: 5 ή περισσότερα κρούσματα)



Αναβολή αγώνα



6 Αν στην ομάδα εντοπισθούν **3 ή περισσότερα νέα κρούσματα** (5 ή περισσότερα για το

ποδόσφαιρο) σε αθλητές σε δύο διαδοχικούς ελέγχους, τότε αναστέλλονται οι ομαδικές προπονήσεις για 7 ημέρες (συνεχίζεται η ατομική άθληση) και οι αθλητές επιστρέφουν στις ομαδικές προπονήσεις μετά από αρνητικό μοριακό τεστ την 7<sup>η</sup> μέρα από την ημερομηνία του τελευταίου κρούσματος. Στη συνέχεια η διαδικασία συνεχίζεται όπως πριν από την εμφάνιση κρουσμάτων, με τον εβδομαδιαίο έλεγχο.



**3 ή περισσότερα νέα κρούσματα σε δύο διαδοχικούς ελέγχους (ποδόσφαιρο: 5 ή περισσότερα νέα κρούσματα)**

**Αναστολή ομαδικών προπονήσεων για 7 ημέρες**

Επιστροφή στις ομαδικές προπονήσεις μετά από αρνητικό μοριακό τεστ την 7<sup>η</sup> μέρα από την ημερομηνία του τελευταίου κρούσματος

7 Οι τρίτες επαφές (“η επαφή της επαφής”) κρούσματος Covid-19, δεν θεωρούνται μη προστατευμένες επαφές και δεν τίθενται σε περιορισμό.

8 Για τις συρροές (περισσότερα από 2 κρούσματα) σε μια ομάδα, το Σωματείο, η Ομοσπονδία ή η Διοργανώτρια Αρχή αποστέλλουν άμεσα σχετική ενημέρωση προς την Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή της ΓΓΑ (στο e-mail [covid19@gga.gov.gr](mailto:covid19@gga.gov.gr)) και στη συνέχεια η ΓΓΑ θα ενημερώνει αρμοδίως τον ΕΟΔΥ.

#### \*Μέτρα στην αυξημένη ενεργητική επιτήρηση

Οποτεδήποτε αποφασιστεί η πραγματοποίηση αυξημένης ενεργητικής επιτήρησης ενός αθλητή ή μίας ομάδας τότε λαμβάνονται τα ακόλουθα μέτρα:

- i. Η Διοίκηση του Συλλόγου ή της Ομάδας αναβάλλει για όσο διάστημα διαρκεί η αυξημένη ενεργητική επιτήρηση όλες τις προγραμματισμένες εξωαγωνιστικές δραστηριότητες των αθλητών (εκτός των προπονητικών και αγωνιστικών υποχρεώσεων).
- ii. Ενημερώνονται όλοι οι αθλητές και το επιτελείο για την ανάγκη περιορισμού των κοινωνικών επαφών τους και των μετακινήσεων, εκτός από τις απολύτως απαραίτητες για την ομάδα.
- iii. Στο χώρο προπόνησης προσέρχονται μόνο οι απολύτως απαραίτητοι για αυτή.
- iv. Οι ομάδες που βρίσκονται σε καθεστώς αυξημένης ενεργητικής επιτήρησης αποφεύγουν τα φιλικά παιχνίδια με άλλες ομάδες για όσο διαρκεί το διάστημα αυτό.
- v. Στην προπόνηση όλοι, εκτός των αθλητών την ώρα της άσκησης, φοράνε μάσκα.
- vi. Όλοι οι συμμετέχοντες στη προπόνηση (αθλητές και τεχνικό επιτελείο) αποστέλλουν κάθε πρωί στον ιατρό της Ομάδας SMS ή μήνυμα σε εφαρμογή στο οποίο αναφέρουν

συνοπτικά “ΟΚ”. Η χρήση της συντομογραφίας γίνεται για διευκόλυνση της διαδικασίας και σημαίνει ότι οι συμμετέχοντες στην προπόνηση είναι απύρετοι (γίνεται καθημερινή θερμομέτρηση), δεν νιώθουν εξάντληση, δεν έχουν βήχα ή δύσπνοια ή συμπτώματα κρυολογήματος ή ανοσμία.

- vii. Όποιος έχει οποιοδήποτε ύποπτο σύμπτωμα παραμένει στην οικία του και ενημερώνει σχετικά τον Ιατρό του Συλλόγου ή της Ομοσπονδίας για αξιολόγηση των ευρημάτων.

### **Περίπτωση Β. Περιπτώσεις όπου οι αθλητές δεν υποβάλλονται σε περιοδικό προληπτικό έλεγχο για COVID-19**

1. Εφόσον διαπιστωθεί η ύπαρξη επιβεβαιωμένου κρούσματος σε κάποιο από τα μέλη της ομάδας (αθλητές ή προπονητές), οι στενές, μη προστατευμένες επαφές:
  - i. Χωρίς PCR test: απέχουν από ομαδικές προπονήσεις ή αγώνες για **δέκα ημέρες** από την ημέρα της τελευταίας επαφής με το επιβεβαιωμένο κρούσμα. Η ατομική άθληση επιτρέπεται.
  - ii. Με αρνητικό PCR test: απέχουν από ομαδικές προπονήσεις ή αγώνες για **επτά ημέρες** από την ημέρα της τελευταίας επαφής με το επιβεβαιωμένο κρούσμα. Η ατομική άθληση επιτρέπεται. Την 7<sup>η</sup> ημέρα γίνεται PCR test και όσοι έχουν αρνητικό αποτέλεσμα μπορούν να επιστρέψουν στις ομαδικές προπονήσεις και αγώνες.
2. Οι αθλητές και τα υπόλοιπα μέλη του γκρουπ, κατά τη διάρκεια της αποχής από την αθλητική δραστηριότητα περιορίζουν τις κοινωνικές επαφές τους και τις μετακινήσεις τους στις απολύτως απαραίτητες. Αθλητής ή μέλος της ομάδας που εμφανίζει οποιοδήποτε ύποπτο σύμπτωμα παραμένει στην οικία του και ενημερώνει σχετικά τον Ιατρό του Συλλόγου ή της Ομοσπονδίας για αξιολόγηση των ευρημάτων.
3. Συστήνεται οι στενές επαφές να κάνουν PCR τεστ 3 μέρες μετά την τελευταία επαφή με το κρούσμα.

**ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΓΓΑ - ΕΟΔΥ**

Πίνακας 1: Μέγιστες χωρητικότητες αθλητικών εγκαταστάσεων

<b>ΣΤΑΔΙΑ – ΓΗΠΕΔΑ</b>	
Στάδια	50 άτομα κατ' ανώτατο όριο εντός του σταδίου
Γήπεδα ποδοσφαίρου 11x11	50 άτομα κατ' ανώτατο όριο εντός αγωνιστικού χώρου
Λοιπές ανοικτές αθλητικές εγκαταστάσεις	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 άτομο ανά 20 τ.μ. για τα πρώτα 600 τ.μ. και</li> <li>• 1 άτομο ανά 25 τ.μ. για τα επιπλέον των 600 τ.μ.</li> </ul>
Κλειστά γήπεδα και γυμναστήρια	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 άτομο ανά 25 τ.μ. για τα πρώτα 400 τ.μ. και</li> <li>• 1 άτομο ανά 30 τ.μ. για τα επιπλέον των 400 τ.μ.</li> </ul>
<b>ΑΝΟΙΚΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΑ</b>	
Διαστάσεις δεξαμενής 50μ X 25μ	Έως 5 άτομα ανά διαδρομή ή 50 άτομα συνολικά
Διαστάσεις δεξαμενής 50μ X 20μ	Έως 5 άτομα ανά διαδρομή ή 40 άτομα συνολικά
Διαστάσεις δεξαμενής 33μ X 25μ ή 33μ X 21μ	Έως 3 άτομα ανά διαδρομή στη διάσταση των 25μ. Έως 4 άτομα ανά διαδρομή στη διάσταση των 33μ. ή 35 άτομα συνολικά χωρίς διαδρομές
Διαστάσεις δεξαμενής 25μ X 15μ ή 25μ X 12μ	Έως 3 άτομα ανά διαδρομή ή 15 άτομα συνολικά χωρίς διαδρομές
Μικρότερες διαστάσεις	1 άτομο ανά 25 τ.μ. επιφάνειας νερού
<b>ΚΛΕΙΣΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΑ</b>	
Διαστάσεις δεξαμενής 50μ X 25μ	Έως 4 άτομα ανά διαδρομή ή 40 άτομα συνολικά
Διαστάσεις δεξαμενής 50μ X 20μ	Έως 4 άτομα ανά διαδρομή ή 32 άτομα συνολικά
Διαστάσεις δεξαμενής 33μ X 25μ ή 33μ X 21μ	Έως 2 άτομα ανά διαδρομή στη διάσταση των 25μ. Έως 3 άτομα ανά διαδρομή στη διάσταση των 33μ. ή 28 άτομα συνολικά χωρίς διαδρομές
Διαστάσεις δεξαμενής 25μ X 15μ ή 25μ X 12μ	Έως 2 άτομα ανά διαδρομή ή 12 άτομα συνολικά χωρίς διαδρομές
Μικρότερες διαστάσεις	1 άτομο ανά 30 τ.μ. επιφάνειας νερού





**ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ Γ΄ ΦΑΣΗΣ  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ**

Η Γ΄ φάση άρσης των περιορισμών στην αθλητική δραστηριότητα ξεκίνησε τη Δευτέρα 1η Ιουνίου 2020. Σε αυτή τη φάση επιτρέπεται η προσέλευση στις οργανωμένες αθλητικές εγκαταστάσεις αθλητών και αθλουμένων όλων των ηλικιών. Οι σχετικές οδηγίες ασφαλούς άσκησης στις αθλητικές εγκαταστάσεις βρίσκονται αναρτημένες στο ειδικό πεδίο ενημέρωσης, με τίτλο: «Αθλητισμός & COVID19», στην ιστοσελίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού.

Ορισμένα σημεία των ως άνω προηγούμενων οδηγιών επικαιροποιούνται ανά τακτά χρονικά διαστήματα με βάση και τη επιδημιολογική εικόνα στη χώρα στο διάστημα από την 1/06/2020 μέχρι και σήμερα.

**Ιατρικός Έλεγχος Αθλητών**

***Αποτελεί ισχυρή σύσταση της Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής της ΓΓΑ, να γίνει η θεώρηση/ανανέωση της Κάρτας Υγείας για όλους τους αθλητές, πριν την επιστροφή στις οργανωμένες προπονήσεις (έστω και αν λήγει αργότερα η ισχύς της), έτσι ώστε να συνοδευθεί από τη σχετική ιατρική/καρδιολογική εξέταση.***

Στο πλαίσιο των εξετάσεων για την Κάρτα Υγείας, στο στάδιο της λήψης από τον ιατρό του ιστορικού του αθλητή και προκειμένου να ληφθεί υπόψη η ιδιαιτερότητα της περιόδου λόγω της πανδημίας COVID-19, παρέχεται σχετικό βοηθητικό υπόδειγμα ιατρικού ιστορικού στον ιστότοπο της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (Έντυπο Προαγωνιστικού Ιατρικού Ιστορικού Αθλητών).

Οι Ιατρικές Βεβαιώσεις που εκδόθηκαν κατά την επανέναρξη της προπονητικής δραστηριότητας στην αρχή της Γ΄ Φάσης (μετά την 01/06/20) ισχύουν και δεν απαιτείται να επανεκδοθούν.

**Αθλούμενοι**

Για αθλούμενους/ες οι οποίοι/ες δεν έχουν δελτίο αθλητικής ιδιότητας, η πρόσβαση στην αθλητική εγκατάσταση γίνεται με την καταγραφή στη λίστα εισερχομένων/εξερχομένων.

***Επισημαίνεται ότι σε περίπτωση που αθλούμενος/η έχει νοσήσει από τη λοίμωξη COVID-19 και επιθυμεί να αθληθεί εντατικά θα πρέπει να εξετάζεται από καρδιολόγο, καθώς ο ιός δύναται να προκαλέσει καρδιακές βλάβες.***

## Πρόσβαση στο χώρο προπόνησης

Σε κάθε εγκατάσταση υπάρχει μία είσοδος και έξοδος (κοινή) στην οποία καταγράφονται οι εισερχόμενοι και εξερχόμενοι με τα στοιχεία επικοινωνίας τους, ώστε να υπάρχει η δυνατότητα ιχνηλάτησης τυχόν κρούσματος COVID-19 από τον ΕΟΔΥ.

Το έντυπο του Καταλόγου εισερχομένων-Εξερχομένων στην αθλητική εγκατάσταση, **η τήρηση του οποίου είναι υποχρεωτική**, υπάρχει εδώ: [https://gga.gov.gr/images/katalogos\\_eiserxomenon\\_ekserxomenon.pdf](https://gga.gov.gr/images/katalogos_eiserxomenon_ekserxomenon.pdf)

Τα στοιχεία των αθλητών/αθλούμενων οι οποίοι είναι ανήλικοι συμπληρώνουν στον ως άνω Κατάλογο οι κηδεμόνες ή οι συνοδοί αυτών στην προπόνηση.

**Στις κλειστές αθλητικές εγκαταστάσεις η είσοδος γίνεται μόνο με χρήση μη ιατρικής μάσκας.**

## Οργάνωση προπονήσεων

Για να αποφεύγεται ο συγχρωτισμός των εισερχομένων και των εξερχομένων αθλητών στην αθλητική εγκατάσταση κρίνεται σκόπιμο να υπάρχει ένα κενό περίπου 15'-20' μεταξύ των προπονήσεων του κάθε γκρουπ. Ο προγραμματισμός των προπονήσεων να γίνεται έτσι ώστε να υπάρχει επαρκής χρόνος για την έξοδο και είσοδο των αθλητών, την απολύμανση των χώρων, όπου απαιτείται και την αποφυγή συνάντησης των εισερχομένων με τους αθλητές που εξέρχονται από την αθλητική εγκατάσταση.

Οι προπονητές πρέπει να σχεδιάζουν την προπόνηση έτσι ώστε να τηρούνται οι όροι ασφαλούς άσκησης και να μεριμνούν για την τήρησή τους δίνοντας έμφαση στη χρήση του ατομικού εξοπλισμού από κάθε αθλητή/αθλούμενο.

**Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, οι αθλητές δεν επιτρέπεται να φορούν μάσκα, ενώ η χρήση μάσκας από τους προπονητές είναι προαιρετική.**

## Οδηγίες για ομαδικές προπονήσεις

- Οι ομαδικές ασκήσεις με μπάλα επιτρέπονται. Θα πρέπει να υπάρχουν αρκετές μπάλες στην προπόνηση ώστε στις ομαδικές ασκήσεις να εναλλάσσονται συχνά (π.χ. κάθε 5 λεπτά), να απολυμαίνονται όσες χρησιμοποιήθηκαν με βάση τις οδηγίες του ΕΟΔΥ<sup>1</sup> και να επαναχρησιμοποιούνται αργότερα.
- Να υπάρχει υγρό αντισηπτικό διάλυμα στο χώρο της προπόνησης, σε εμφανές σημείο.

---

<sup>1</sup> Τα προτεινόμενα από τον ΕΟΔΥ διαλύματα για απολύμανση είναι: 0.1% υποχλωριώδους νατρίου (αραίωση 1:50, αν χρησιμοποιείται οικιακή χλωρίνη αρχικής συγκέντρωσης 5%) και διάλυμα αιθανόλη συγκέντρωσης 70%. Οδηγίες ΕΟΔΥ εδώ: <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/covid19-apolimansi-14-05-20.pdf>.

- Να ακολουθούνται οι ειδικότερες οδηγίες από την αντίστοιχη ομοσπονδία για ομαδικές προπονήσεις που υπάρχουν εδώ: <https://gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports> στην ενότητα «Ειδικά Πρωτόκολλα Αθλημάτων»

## Αποδυτήρια

Από 1/6/2020 **επιτρέπεται** η χρήση αποδυτηρίων και ντους στις αθλητικές εγκαταστάσεις με βάση τις ακόλουθες οδηγίες από τον ΕΟΔΥ.

- Πριν τη λειτουργία των αποδυτηρίων συστήνεται καθαρισμός/απολύμανση σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για μη υγειονομικούς χώρους <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/covid19-apolimansi-14-05-20.pdf>
- Επιτρέπεται η χρήση των αποδυτηρίων με εφαρμογή της οδηγίας «...έως 4 άτομα ανά 20 τμ και για τα επόμενα κάθε 10 τμ, ένα επιπλέον άτομο...» με χρήση μη ιατρικής μάσκας σε όλη τη διάρκεια της παραμονής τους. **Στις περιοχές που εφαρμόζονται έκτακτα περιοριστικά μέτρα, δεν επιτρέπεται η ταυτόχρονη παρουσία στα αποδυτήρια πέραν των 9 ατόμων.**
- Για ανήλικους αθλητές/αθλούμενους που δεν μπορούν να εξυπηρετηθούν μόνοι τους, όπως και για αθλητές/αθλούμενους ΑΜΕΑ που χρήζουν βοήθειας επιτρέπεται η παρουσία γονέα/συνοδού στο χώρο των αποδυτηρίων, κατά την αρχή και το τέλος της προπόνησης υποχρεωτικά με τη χρήση μη ιατρικής μάσκας.
- Στην περίπτωση μικρότερων χώρων η είσοδος επιτρέπεται με χρήση μάσκας και τήρηση φυσικής απόστασης σε όλη τη διάρκεια της παραμονής τους.
- Αλκοολούχο υγρό αντισηπτικό διάλυμα (με αντλία) σε εμφανή σημεία.
- Ανάμεσα στα καθίσματα να παρεμβάλλεται ένα κενό κάθισμα όπου είναι εφικτό.
- Ο χώρος να αερίζεται κατά προτίμηση από ανοικτά παράθυρα. Σε ό,τι αφορά τη χρήση του κλιματισμού, εφαρμόζεται η σχετική εγκύκλιος του Υπουργείου Υγείας. Εάν υπάρχει σύστημα εξαερισμού, ρύθμιση για ροή αέρα από μέσα προς τα έξω χωρίς ανακύκλωση.
- Ατομική χρήση ντους, όπου είναι εφικτό. Στην περίπτωση που δεν υπάρχουν ατομικά ντους και αυτά είναι σε σειρά συστήνεται να υπάρχει μεταξύ δύο ντους ένα κενό. Καλό σαπούνισμα των χεριών κατά τη διάρκεια του ντους. Συστήνεται συχνός καθαρισμός/ απολύμανση της βρύσης σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για μη υγειονομικούς χώρους <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/covid19-apolimansi-14-05-20.pdf>. Καλός αερισμός του χώρου με ανοικτά παράθυρα
- Υποχρεωτική η χρήση προσωπικών ειδών (πχ σαπούνι & σαμπουάν) και η χρήση σαγιονάρας.
- Το προσωπικό καθαριότητας κατά τη διάρκεια της εργασίας του πρέπει να φορά στολή/ρόμπα εργασίας και γάντια μιας χρήσεως, τα οποία θα πρέπει να αλλάζει τακτικά. Μετά την αφαίρεση των γαντιών θα πρέπει να ακολουθεί υγιεινή των χεριών (πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού για 20 δευτερόλεπτα) και, αφού τα χέρια

στεγνώσουν καλά, να χρησιμοποιείται νέο ζευγάρι γαντιών. Πρόσθετος εξοπλισμός ατομικής προστασίας, όπως μάσκα, προστατευτικά γυαλιά και αδιάβροχη ποδιά, μπορεί να χρειάζεται κατά την παρασκευή διαλυμάτων, ανάλογα με το καθαριστικό/απολυμαντικό που χρησιμοποιείται και τη διαδικασία καθαρισμού, για την προστασία του προσωπικού καθαριότητας, ιδιαίτερα εάν υπάρχει κίνδυνος πιτσιλίσματος.

- Μετά τη χρήση των εγκαταστάσεων συστήνεται καθαρισμός/απολύμανση σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για μη υγειονομικούς χώρους.
- Μετά τον καθαρισμό/ απολύμανση τα αποδυτήρια κλείνουν και δεν χρησιμοποιούνται μέχρι τη επόμενη χρήση.

|

|

|

ε

(

ε

,

:

;



Ημερομηνία:	
-------------	--

Κατάλογος εισερχομένων-εξερχομένων στην αθλητική εγκατάσταση για ενδεχόμενο ιχνηλάτησης επαφών λόγω COVID-19

#	Όνοματεπώνυμο	Ιδιότητα	e-mail	Κινητό τηλ.	Ημερομηνία τεστ COVID*	Συμπτώματα**	Ώρα εισόδου	Υπογραφή***	Ώρα εξόδου
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
0									

\* Αναγράφεται η ημερομηνία του test COVID-19 που έχει κάνει μέσα στην τελευταία εβδομάδα ο εισερχόμενος, για όσους και για όπου είναι υποχρεωτικό

\*\* Προσδιορίστε αν έχετε κάποιο σύμπτωμα από τα επόμενα: Πυρετός, Βήχας, Δύσπνοια, Πονόλαιμος, Κόπωση/Μυαλγία, Διάρροια, Ανοσμία με ένα "ΝΑΙ", αλλιώς σημειώστε "ΟΧΙ"

\*\*\* Η υπογραφή βεβαιώνει ότι τα στοιχεία είναι αληθή και υποδηλώνει την αποδοχή και τήρηση των όρων χρήσης της εγκατάστασης όπως έχουν τεθεί από την Πολιτεία

Το παρόν τηρείται και φυλάσσεται στην αθλητική εγκατάσταση για 14 ημέρες, αποκλειστικά και μόνο για λόγους ιχνηλάτησης των χρηστών της εγκατάστασης σε περίπτωση θετικού κρούσματος COVID-19.