



Αθήνα, 11 Μαΐου 2020

Αριθμ. Πρωτ. 739

Προς  
Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή  
Υφυπουργείου Αθλητισμού

## Για τα Σωματεία-Μέλη μας

### **ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΩΝ**

#### **Σωματείων Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης**

**Δέσμη κανόνων που απαιτούνται για τη λειτουργία σωματειακών προπονητηρίων για το άθλημα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης**

#### **Γενικοί κανόνες, για την αποφυγή μετάδοσης του Covid - 19**

**A.** Συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα ή καθαρισμός τους με αντισηπτικό διάλυμα με βάση το οινόπνευμα

**B.** 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, διακόπτες κλπ σε κοινόχρηστους χώρους).

**Γ.** Κάλυψη της μύτης και του στόματος με χαρτομάντιλο σε περίπτωση βήχα ή φταρνίσματος και απόρριψη του άμεσα σε κάδο απορριμμάτων. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει χαρτομάντιλο, χρήση του εσωτερικού των αγκώνων.

**Δ.** Άμεσο πλύσιμο των χεριών και του προσώπου σε περίπτωση επαφής με άλλο πρόσωπο.

**Ε.** Αποφυγή συνθηκών συγχρωτισμού.

**ΣΤ.** Τήρηση απόστασης 2 μέτρων από άλλα άτομα ή προστατευτική μάσκα σε κοινόχρηστους χώρους.

#### **ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ - ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:**

1) Το δάπεδο, τα τραπέζια, ολόκληρος ο χώρος, με έμφαση στα πόμολα, τις πόρτες, άλλες επιφάνειες, τα πάντα, **θα πλυθούν και θα καθαριστούν επιμελώς με οικιακή χλωρίνη.**

2) Δυό ημέρες μετά το πλύσιμο με την χλωρίνη και αφού ο χώρος θα έχει στεγνώσει, θα γίνει ειδική απολύμανση για covid 19 από εξειδικευμένο συνεργείο που θα εκδώσει πιστοποιητικό απολύμανσης

3) Το κάθε αγωνιστικό τραπέζι κατά την προπόνηση και οι θέσεις των αθλητών όταν προποούνται θα είναι σε απόσταση τουλάχιστον 3μ. μεταξύ τους

#### **ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ:**

4) Όπου υπάρχουν παράθυρα θα ανοίγουν συχνά , για αρκετή ώρα, πριν και μετά την προπόνηση για τον καλό αερισμό της αίθουσας. Σε κάθε περίπτωση θα γίνεται ότι είναι δυνατόν για την ανανέωση του αέρα της αίθουσας

5) Ο καθαρισμός με την οικιακή χλωρίνη θα επαναλαμβάνεται τακτικά

6) Τρέξιμο, ασκήσεις φυσικής κατάστασης κλπ θα γίνονται κατά το δυνατό σε εξωτερικό χώρο.

7) Σε όλο τον χώρο περιλαμβανομένης της εισόδου θα υπάρχουν απολυμαντικά για τα χέρια.

8) Άφθονο σαπούνι για το πλύσιμο των χεριών και χειροπετσέτες μιας χρήσης ή χαρτί κουζίνας για το στέγνωμα των χεριών.

9) Στην τουαλέτα θα υπάρχει διαθέσιμο σπρέι χλωρίνης.

#### **Η ΕΙΣΟΔΟΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ:**

##### **ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΕ ΚΑΘΕ ΤΡΙΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ.**

10) Κατά την είσοδο στην αίθουσα φορούν όλοι προστατευτικές μάσκες. Στην περίπτωση που η αίθουσα έχει δύο εισόδους, θα χρησιμοποιείται μόνο η μια εξ αυτών για είσοδο-έξοδο, αποκλειστικά.

11) Στην είσοδο της αίθουσας θα υπάρχει στο πάτωμα, πετσέτα - πανί -κομμάτι καθαρής μοκέτας κλπ, που ψεκάζουμε τακτικά με αρκετή ποσότητα χλωρίνης και επί του οποίου οποιοσδήποτε μπαίνει στην αίθουσα, υποχρεωτικά, σκουπίζει επισταμένα τα παπούτσια του.

Φροντίζουμε να διατηρούμε καθαρό αυτό το ποδόμακτρο, το οποίο πιάνουμε μόνο με γάντια μιας χρήσης και το πλένουμε συχνά στους 60 βαθμούς. Προτείνεται να υπάρχουν δυο- τρία ή και περισσότερα τέτοια "χαλάκια εισόδου" για να τα αλλάζετε συχνά, δεν ξεχνάτε να τα ψεκάζετε με χλωρίνη κατά τη χρήση. Απλές παλιές πετσέτες αρκούν και πλένονται εύκολα στο πλυντήριο.

12) Αθλητές - αθλήτριες - προπονητές μόλις εισέρχονται στην αίθουσα και αφού έχουν σκουπίσει τα παπούτσια τους στο εμποτισμένο με χλωρίνη πατάκι, αλλάζουν αμέσως και φορούν τα αγωνιστικά τους παπούτσια και τα ρούχα της προπόνησης

13) Για κάθε χρήστη της αίθουσας θα υπάρχει μια καθαρή - απολυμασμένη καρέκλα για να ακουμπάει τα πράγματά του. Η απόσταση μεταξύ των καρεκλών θα είναι η μεγαλύτερη δυνατή και οπωσδήποτε οι χρήστες δ ε ν θα συνωστίζονται γύρω από τις καρέκλες τους. Οι καρέκλες θα είναι πάντα οι ίδιες. Οι αθλητές -

αθλήτριες θα σημαδέψουν ο καθένας την καρτέλα του και θα χρησιμοποιεί πάντα την ίδια.

14) Προς το παρόν απαγορεύεται η χρήση των ντους και των αποδυτηρίων.

15) Απαγορεύεται το φαγητό στην αίθουσα. Ο κάθε χρήστης της αίθουσας θα φέρνει μαζί του το δικό του μπουκάλι νερό, σε καμία περίπτωση δεν γίνεται κοινή χρήση των μπουκαλιών νερού.

#### **ΠΑΡΟΥΣΙΕΣ - ΠΑΡΟΥΣΙΟΛΟΓΙΟ - ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΠΑΡΟΝΤΩΝ:**

16) Στην αίθουσα θα υπάρχει καθημερινά μια ειδική κατάσταση Εισερχομένων - εξερχομένων χρηστών, η οποία θα συμπληρώνεται και θα υπογράφεται από όλους τους παρευρισκόμενους, ακόμη και για αυτούς που θα εισέλθουν στην αίθουσα για λίγα λεπτά. Ο πίνακας αυτός είναι για την απευκταία περίπτωση ιχνηλάτησης κρούσματος covid-19. Επισυνάπτουμε υπόδειγμα σε μορφή world για να το επεξεργαστείτε και να το προσαρμόσετε στα δικά σας δεδομένα χωρίς όμως να κάνετε καμία αλλαγή στις στήλες με τα ζητούμενα. ΠΡΟΣΟΧΗ: μην υπογράφεται όλοι και όλες με το ίδιο στυλό. Μην πηγαίνει δηλαδή το στυλό από χέρι σε χέρι. Μπορείτε να ψεκάζεται το στυλό με οινόπνευμα ή να βάζετε απολυμαντικό μετά τη χρήση,

17) Για την τήρηση και φύλαξη των πινάκων αυτών, με τάξη και με ημερομηνιακή σειρά, υπεύθυνος είναι ο/η προπονητής ή ο έφορος κανένας άλλος. Ο πίνακας περιέχει προσωπικά δεδομένα και δεν θα πρέπει να παραμένει σε κοινή θέα.

#### **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ:**

18) Προπονητές - προπονήτριες, έφοροι φορούν μάσκα καθ' όλη την διάρκεια της παραμονής τους στην αίθουσα και στην προπόνηση

19) Κατά την προπόνηση οι αθλητές και οι αθλήτριες δεν φορούν μάσκα. Πολλοί αθλητές και αθλήτριες συνηθίζουν να χωνοτίζουν την ρακέτα τους και κατόπιν να την σκουπίζουν με το ελεύθερο χέρι. Είναι μια κίνηση πολλές φορές μηχανική. Μην την κάνετε. Απαγορεύεται σε αυτή την φάση.

20) Ο κάθε αθλητής αθλήτρια έχει την δικιά του πετσέτα-πετσέτες και δεν την ανταλλάσει με συναθλητές, ούτε την μπερδεύει με την πετσέτα άλλου, ούτε την ακουμπάει πάνω σε άλλη πετσέτα.

21) Προτείνεται να χορηγηθούν στον κάθε αθλητή και στην κάθε αθλήτρια μπάλες ατομικής χρήσης. Ο κάθε αθλούμενος δηλαδή να χρεωθεί και να παραλαμβάνει ξεκινώντας την προπόνηση, ένα σακουλάκι με τα δικά του μπαλάκια. Στην πρώτη παραλαβή, αμέσως, ο αθλητής- αθλήτρια θα σημαδέψει τα μπαλάκια του είτε με το αρχικό του ονόματός του, είτε με όποιο σημάδι επιθυμεί, που θα τον καθορίζει

και θα χρησιμοποιεί αυτά και μόνο αυτά τα μπαλάκια. Κανένας αθλητής-αθλήτρια δεν ακουμπά τις μπάλες των συναθλητών του. Ο καθένας μαζεύει τις δικές του μπάλες. Με την ολοκλήρωση της προπόνησης οι αθλητές και οι αθλήτριες παραδίνουν την σακούλα με τις μπάλες τους στον προπονητή - προπονήτρια ή έφορο για την επόμενη προπόνηση. Εφόσον υπάρχει δυνατότητα ο κάθε αθλητής - αθλήτρια μπορεί να έχει για τις μπάλες του δικό του καλάθι. Καλό θα είναι μια μικρή σακούλα απορριμμάτων να μπει στο καλάθι πριν μπουν οι



μπάλες.

Εάν χρησιμοποιείται σωλήνα (τεμπέλη) για να μαζεύετε τις μπάλες από το πάτωμα, πριν πιάσετε τον σωλήνα απολυμάνετε τα χέρια σας με απολυμαντικό που θα υπάρχει στο χώρο.

### **ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ:**

Κάθε αθλητής - αθλήτρια, αφού τελειώσει την προπόνηση, τα ιδρωμένα χρησιμοποιημένα ρούχα και την πετσέτα του θα τα τοποθετεί σε σακούλα, αφού έχει απολυμάνει τα χέρια του-της.



Κλείνει τη σακούλα καλά, και εφόσον υπάρχει, την τοποθετεί σε ξεχωριστή θήκη της αθλητικής του τσάντας. Το ίδιο κάνει και με τα αγωνιστικά του παπούτσια. Απολυμαίνει εκ νέου ή πλένει τα χέρια του - της. Φτάνοντας στο σπίτι τα χρησιμοποιημένα ρούχα βγαίνουν από την τσάντα αμέσως και πάνε για πλύσιμο. Τα αγωνιστικά παπούτσια, ει δυνατόν σκουπίζονται με διάλυμα χλωρίνης και αερίζονται καλά μέχρι την επόμενη προπόνηση. Κάνετε ντους και λούσιμο.

Οι προπονητές ή οι έφοροι είναι υπεύθυνοι για την τήρηση όλων των πιο πάνω. Πριν και μετά την προπόνηση φροντίζετε επιμελώς να αεριστεί η αίθουσα.

Προτείνουμε στους προπονητές- προπονήτριες σε αυτή την πρώτη προσπάθεια επαναφοράς στην κανονικότητα να μην ασχοληθούν με αρχάριους αθλητές που δεν μπορούν να αντιληφθούν τον τρόπο προπόνησης του αθλήματός μας ή με όποιους χρειάζεται σωματική επαφή για διόρθωση κινήσεων κ.λ.π.. Οι μεγάλοι σε ηλικία αθλούμενοι θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί και να ακολουθούν πιστά το

πρωτόκολλο. Να έχουν πάντα κατά νου ότι οι μεγάλοι κινδυνεύουν περισσότερο από ότι οι μικροί.

Σε περίπτωση διπλών προπονήσεων, ή προπονήσεων με διαφορετικούς αθλητές σε διαφορετική ώρα της ημέρας, (μικρά γκρουπ) λόγω στενότητας χώρου, επαναλαμβάνετε την διαδικασία απολύμανσης

Το παρόν είναι εξειδικευμένο για το άθλημά μας και συντάχθηκε με κάθε προσοχή και με την εμπειρία της έναρξης των προπονήσεων στο ΣΕΦ. Αποτελεί όμως αναπόσπαστο μέρος των γενικών οδηγιών της Πολιτείας που ισχύουν για όλες τις δράσεις μας.

**Σύμφωνα με τις οδηγίες της ΓΓΑ που υπάρχουν στην ενότητα «Αθλητισμός και COVID-19» – «Έντυπα/φόρμες προς συμπλήρωση» οι εισερχόμενοι συμπληρώνουν το αντίστοιχο ιατρικό ιστορικό, με τη βοήθεια του ιατρού της ομοσπονδίας ή του σωματείου ή του προσωπικού – οικογενειακού γιατρού (παθολόγο, παιδίατρο ή γενικό ιατρό). Το ιατρικό ιστορικό αποτελεί ΙΑΤΡΙΚΟ ΑΠΟΡΡΗΤΟ και φυλάσσεται από τον ιατρό. Στον αθλητή χορηγείται ιατρική βεβαίωση από τον ιατρό την οποία φέρει μαζί του ή την έχει το σωματείο/ομοσπονδία.**

**Προτρέπουμε όλα τα έντυπα να διαβαστούν από όλους τους ενδιαφερόμενους και από τους γονείς.**

**Παρακαλούμε τους Δήμους και τις Περιφέρειες της χώρας να συνεισφέρουν αναλώσιμα υλικά , προμηθεύοντας τα σωματεία με απολυμαντικά, χειροπετσέτες, σαπούνια, μάσκες και ό,τι άλλο διαθέτουν. Η προσπάθεια είναι κοινή.**

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ



ΜΑΝΩΛΗΣ ΚΟΛΥΜΠΑΔΗΣ



ΜΕΝΟΥΜΕ | ΒΓΑΙΝΟΥΜΕ  
ΑΣΦΑΛΕΙΣ | ΝΙΚΗΤΕΣ

