



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΣΙΡΛΙΝΤΙΝΓΚ  
ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ  
HELLENIC CHEERLEADING FEDERATION

[www.cheerleading.gr](http://www.cheerleading.gr)

e-mail: [info@helleniccheerleadingfederation.gr](mailto:info@helleniccheerleadingfederation.gr)

Ηφαίστου 4, Βάρη 16672, τηλ. 210.8979685

ΑΡ. ΠΡΩΤΟΚΟΛΟΥ: 7

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 20/1/2021

ΠΡΟΣ: ΓΕΝΙΚΟ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ Γ.Γ.Α – κo ΓΙΩΡΓΟ ΜΑΥΡΩΤΑ

ΘΕΜΑ: ΕΠΙΚΑΙΡΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΗ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΤΣΙΡΛΙΝΤΙΝΓΚ

Αγαπητέ κ. Μαυρωτά

Σας παραθέτουμε το επικαιροποιημένο πρωτόκολλο για την ασφαλή επανεκκίνηση του αθλήματος του Τσιρλίντινγκ

## ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

### Η ΕΝΑΡΞΗ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΤΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ:

1. Καθορισμός υπευθύνου COVID19 από κάθε σωματείο που έχει προκριθεί για τις Διεθνείς Διοργανώσεις.
2. Υποχρεωτικό προληπτικό έλεγχο με test αντιγόνου για COVID19 από διαπιστευμένα εργαστήρια πριν ξεκινήσουν οι προπονήσεις για τους αθλητές και προπονητές.
3. Ονομαστικός κατάλογος αθλητών, προπονητών.
4. Συγκεκριμένο, μοναδικό χώρο προπόνησης.
5. Συγκεκριμένο ωράριο προπόνησης .
6. Καθημερινή ενεργητική επιτήρηση για τυχόν συμπτώματα .
7. Εβδομαδιαίο προληπτικό έλεγχο με test αντιγόνου για COVID19 από διαπιστευμένα εργαστήρια, το οποίο θα αποστέλλεται στην ομοσπονδία, υπόψη του υπεύθυνου covid19 πριν την έναρξη της επερχόμενης προπόνησης.
8. Εβδομαδιαία ενημέρωση προς την ομοσπονδία για τον αριθμό των ελέγχων και των τυχόν κρουσμάτων για κάθε εθνική ομάδα .
9. **Τήρηση των οδηγιών** της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού για την άθληση στο σύνολο της Επικράτειας, υπό το καθεστώς ειδικών περιοριστικών μέτρων για την αντιμετώπιση της πανδημίας COVID 19 (19/01/2021)  
[odigies\\_athlitsmos\\_lockdown\\_19\\_01\\_2021.pdf \(gga.gov.gr\)](https://gga.gov.gr/odigies_athlitsmos_lockdown_19_01_2021.pdf)
10. **Τήρηση των οδηγιών** για την διαχείριση κρούσματος COVID 19 και επανέναρξη αθλητικής δραστηριότητας μετά από κρούσμα (από 31/12/2020)  
[Positive Case Management in Sport v8.pdf \(gga.gov.gr\)](https://gga.gov.gr/Positive_Case_Management_in_Sport_v8.pdf)
11. **Τήρηση των οδηγιών** της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρίας για επιστροφή στην άθληση μετά από λοίμωξη COVID19 (31/12/2020)  
[αθλητές\\_COVID19.pdf \(gga.gov.gr\)](https://gga.gov.gr/αθλητές_COVID19.pdf)
12. Οι χωρητικότητες κατά τις προπονήσεις θα πρέπει να τηρούν τα όρια όπως καθορίζονται στον πίνακα της παρ.7 των διευκρινιστικών οδηγιών της Γ.Γ.Α., ενώ τα τετραγωνικά αφορούν όχι τον συνολικό χώρο της εγκατάστασης αλλά του ωφέλιμου προπονητικού χώρου.



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΣΙΡΛΙΝΤΙΝΓΚ  
ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ  
HELLENIC CHEERLEADING FEDERATION**

[www.cheerleading.gr](http://www.cheerleading.gr)

e-mail: [info@helleniccheerleadingfederation.gr](mailto:info@helleniccheerleadingfederation.gr)

Ηφαίστου 4, Βάρη 16672, τηλ. 210.8979685

«Μια φορά την εβδομάδα, η ομοσπονδία αποστέλλει στη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, στην ηλεκτρονική διεύθυνση [covid19@gga.gov.gr](mailto:covid19@gga.gov.gr), λίστα με τον συνολικό αριθμό των εβδομαδιαίων προληπτικών ελέγχων καθώς και τον αριθμό των τυχόν θετικών δειγμάτων, ανά άθλημα, όπως προκύπτουν από τις σχετικές βεβαιώσεις ελέγχου των ομάδων, και καθορίζεται στην από 12/01/2021 επιστολή του γ.γ. Αθλητισμού για την επανέναρξη προπονήσεων».

### **ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΟΥ ΤΣΙΡΛΙΝΤΙΝΓΚ**

**Οι προπονήσεις στους αθλητικούς συλλόγους – σωματεία για το άθλημα του Τσιρλίντινγκ επιτρέπονται μόνο στους αθλητές/αθλήτριες που έχουν ανανεωμένο δελτίο αθλητικής ιδιότητας και κάρτα υγείας αθλήτη/αθλήτριας.**

- 1) Την πρώτη ημέρα έναρξης των προπονήσεων είναι απαραίτητη η προσκόμιση του αρνητικού τεστ ανίχνευσης covid-19 για όλους τους αθλητές/αθλήτριες καθώς επίσης και για τους προπονητές και το διοικητικό προσωπικό, **εφόσον αυτό απαιτείται από τον ΕΟΔΥ.**
- 2) Οι προπονήσεις των ομάδων θα πραγματοποιούνται με βάση το ωρολόγιο πρόγραμμα που θα είναι αναρτημένο και θα τηρείται αυστηρά με την ευθύνη του Δ.Σ του σωματείου.
- 3) Για τους αθλητές/αθλήτριες τηρείται καθημερινά ειδικό δελτίο παρουσιών, με ευθύνη της Γραμματείας των Σωματείων
- 4) Στην είσοδο γίνεται θερμομέτρηση εξ' αποστάσεως όλων των εισερχομένων στην εγκατάσταση.
- 5) Απαγορεύεται η παραμονή εντός των εγκαταστάσεων των αθλητών, μετά την ολοκλήρωση της προπόνησής τους
- 6) Απαγορεύεται η είσοδος και η παραμονή συνοδών και γονέων εντός των εγκαταστάσεων. Παράδοση και παραλαβή αθλητών γίνονται μόνο στην είσοδο-έξοδο του προπονητηρίου.
- 7) Όλοι οι εισερχόμενοι στις εγκαταστάσεις των Σωματείων, προπονητές και διοίκηση, καταγράφονται, με ευθύνη του Σωματείου, σε ειδική κατάσταση με τα πλήρη στοιχεία τους, τηρουμένων των διατάξεων περί προστασίας των προσωπικών δεδομένων, ώστε να είναι δυνατή η ιχνηλάτηση οποιουδήποτε τυχόν κρούσματος.
- 8) Όλες οι εγκαταστάσεις και τα αποδυτήρια, παραμένουν κλειστά και μη προσβάσιμα στους αθλητές, με εξαίρεση τους χώρους υγιεινής (wc)
- 9) Πριν από την έναρξη λειτουργίας, οι χώροι υγιεινής (wc) καθαρίζονται και απολυμαίνονται, καθώς και σε τακτά χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας, από άτομο πλήρως εξοπλισμένο με γάντια και μάσκα προσώπου και εφοδιασμένο με τα κατάλληλα καθαριστικά και απολυμαντικά υλικά.

### **ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ**

Οι αθλητές δεν θα φορούν μάσκα κατά την διάρκεια της προπόνησης.

Το ίδιο ισχύει και για τους προπονητές όταν εκτελούν μαζί με τους αθλητές τους τις ίδιες ασκήσεις.

**Η χρήση της μάσκας είναι υποχρεωτική** σε όλους τους χώρους των εγκαταστάσεων (εσωτερικούς και εξωτερικούς) τόσο από το προσωπικό των Σωματείων, όσο και από τους αθλητές και προπονητές, κατά την προσέλευση ή την αποχώρησή τους και πριν ή μετά την άσκησή τους.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΣΙΡΛΙΝΤΙΝΓΚ  
ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ  
HELLENIC CHEERLEADING FEDERATION

[www.cheerleading.gr](http://www.cheerleading.gr)

e-mail: [info@helleniccheerleadingfederation.gr](mailto:info@helleniccheerleadingfederation.gr)

Ηφαίστου 4, Βάρη 16672, τηλ. 210.8979685

### ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΕ ΚΛΕΙΣΤΟΥΣ ΚΑΙ ΑΝΟΙΧΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Τα αθλητικά σωματεία οφείλουν να ακολουθούν τα παρακάτω:

- Να εφοδιάζουν κάθε αίθουσα με αντισηπτικά χεριών σε υγρή μορφή για χρήση από τους αθλητές.
- Να ελέγχουν ότι ανάμεσα στις προπονήσεις υπάρχει ο απαραίτητος χρόνος για την ανανέωση του φυσικού αερισμού, καθαρισμού και αντισηψίας.
- Να φροντίζουν για τον μόνιμο και φυσικό αερισμό των χώρων προπόνησης καθ' όλη την διάρκεια.

### ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ (Μετά την λήξη των περιοριστικών μέτρων)

- Ο χώρος προπόνησης πρέπει να διαχωρίζεται σε περιοχές ατομικής γύμνασης 9 τετραγωνικών ανά αθλήτρια/αθλητή (απόσταση 3 μέτρων μεταξύ τους σε στάση) με γραμμογράφηση, ή κώνους, ή ταινία διαχωρισμού.
- Ο αριθμός των αθλητριών/αθλητών εξαρτάται από το σύνολο των τετραγωνικών μέτρων του χώρου που θα γίνεται η προπόνηση μετά την διαίρεση με τον αριθμό 9.
- Οι αθλήτριες/αθλητές θα καταλαμβάνουν προσωπικό ατομικό χώρο προπόνησης ο οποίος ορίζεται στα 9τμ<sup>2</sup>, ώστε πάντα να υπάρχει η minimum απόσταση των 3 μέτρων μεταξύ τους.

### ΧΡΗΣΗ ΟΡΓΑΝΩΝ

Η χρήση οργάνου είναι προαιρετική και αφορά μόνο μία κατηγορία (freestyle pom).

Επιτρέπεται η χρήση του ατομικού οργάνου (pom) το οποίο αποτελεί εξοπλισμό των αθλητριών/αθλητών του συγκεκριμένου αγωνίσματος και με την προϋπόθεση ότι οι αθλήτριες-αθλητές έχουν το δικό τους ζευγάρι POM - POMS.

Όλα τα μέλη της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τσιρλίντινγκ, θα τηρούν όλες τις οδηγίες της Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής της ΓΓΑ περί ασφαλούς άσκησης σε οργανωμένους αθλητικούς χώρους.

Όλες οι πληροφορίες και τα έγγραφα είναι αναρτημένα στην ειδική σελίδα της ΓΓΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ COVID-19 στο παρακάτω link:

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

Με εκτίμηση,

Ο Πρόεδρος

Μιχάλης Φουντεδάκης



Η Γενική Γραμματέας

Ευαγγελία Κρητικού