

# ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑΣ

## ΓΕΝΙΚΑ

Έχουμε το προνόμιο το άθλημά μας να διεξάγεται σε ανοικτούς χώρους, όπου ο ανοικτός αέρας, το νερό και οι αποστάσεις, μας επιτρέπουν να διοργανώσουμε προπονήσεις και αγώνες με ασφάλεια, αρκεί να λάβουμε σοβαρά τους κανόνες συμπεριφοράς που θα ορίσουμε παρακάτω. Διότι ο στόχος των προτάσεων μας είναι η απρόσκοπτη λειτουργία των ναυταθλητικών ομίλων, με γνώμονα:

A. Την προστασία της υγείας των αθλητών, των προπονητών και του προσωπικού των ομίλων

B. Την ποιοτική και ασφαλή προπόνηση και εκπαίδευση και την αποτροπή διασποράς στην κοινότητα

Για την προστασία των αθλητών, μελών και του προσωπικού των ομίλων πρέπει να γίνουν κατανοητά τα ακόλουθα:

### I. Μέσα Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ)

- Γάντια μιας χρήσης
- Μάσκες
- Αντισηπτικό διάλυμα – μαντηλάκια
- Σαπούνι

### II. Κλειστοί Χώροι

- Όλοι οι στεγασμένοι χώροι του Ομίλου,
- καθώς και οι χώροι ενδιαίτησης στα ιστιοπλοϊκά σκάφη, που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια του αγώνα η των προπονήσεων / εκμάθησης .

### III. Ατομική Υγιεινή

#### Ατομική Υγιεινή - ΠΛΥΣΙΜΟ ΧΕΡΙΩΝ

Σε περιόδους πανδημίας η ατομική υγιεινή και το πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι και όταν αυτό δεν είναι εφικτό με αντισηπτικά διαλύματα , αποκτά μια ιδιαίτερη σημασία αφού απομακρύνει ένα μεγάλο μέρος υικίου φορτίου, και όχι μόνο. Αποτελεί μια πολύ σημαντική αμυντική διαδικασία την οποία πρέπει να τηρούμε σε καθημερινές δραστηριότητες όπως :

- Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προετοιμασία του φαγητού
- Πριν και μετά τη φροντίδα ασθενή που εμφανίζει έμετο ή διάρροια ή συμπτώματα από το αναπνευστικό
- Πριν και μετά τη φροντίδα τραύματος
- Μετά τη χρήση της τουαλέτας
- Μετά από φτάρνισμα ή βήχα
- Μετά την επαφή με ζώο, ζωοτροφές ή ζωικά απόβλητα
- Μετά την επαφή με απορρίμματα

- . Μετά από επαφή με οποιαδήποτε επιφάνεια πιθανώς επιμολυσμένη

**Χρησιμοποιήστε αντισηπτικό διάλυμα (με τουλάχιστον 60% αλκοόλης) όταν δεν μπορείτε να πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό.**

## **1. ΧΩΡΟΙ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΙ**

### Γραμματεία

Οι Γραμματείες θα λειτουργούν διαδικτυακά κατά κύριο λόγο και μόνο στην περίπτωση που δεν είναι αυτό εφικτό θα τηρούνται οι κανόνες αποφυγής συνωστισμού με :

- Τήρηση ΜΑΠ
- Αποστάσεων ασφαλείας
- Ένα άτομο επιπλέον στο γραφείο εκτός του έχοντος εργασία.

## **2. ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ**

1. Οι αθλητές οι οποίοι έχουν κλινική συμπτωματολογία (έστω και αμυδρή) π.χ. βήχας, φτέρνισμα, λίγες μυαλγίες, πυρετό (έστω και μικρή πυρετική κίνηση), πονόλαιμο, μειωμένη γεύση και όσφρηση θα πρέπει να μην προσέλθουν στις αθλητικές εγκαταστάσεις αλλά να επικοινωνήσουν πρώτα με τον οικογενειακό τους ιατρό και να εξεταστούν αν κριθεί αναγκαίο. Όταν αναρρώσουν θα πρέπει να έχει χαρτί γιατρού (γνωμάτευση) για την επανένταξή του.
2. Καταγραφή εισερχομένων στην αθλητική εγκατάσταση. Διαμορφώνουμε μια είσοδο. Υπάρχει υποχρέωση ανανεωμένης κάρτας υγείας των αθλητών και η συμπλήρωση του καταλόγου Εισερχομένων Εξερχομένων στην αθλητική εγκατάσταση.
3. Η χρήση μάσκας κατά την ώρα της άσκησης δεν είναι υποχρεωτική.
4. Ο καθαρισμός/ απολύμανση πραγματοποιούνται σύμφωνα με τα πρωτόκολλα του ΕΟΔΥ για μη υγειονομικούς χώρους.
5. Όλοι οι αθλητές θα πρέπει να τηρούν τις αποστάσεις ασφαλείας (2 μέτρα).
6. Θα πρέπει να υπάρχει κοινόχρηστο αντισηπτικό (ενδεδειγμένο) κατά την είσοδο των αθλητών στις εγκαταστάσεις όπου διεξάγονται προπονήσεις η αγώνες και υποχρεωτικά να χρησιμοποιείται από όλους.
7. Ο εξοπλισμός θα πρέπει να χρησιμοποιείται αποκλειστικά από έναν αθλητή, και στο τέλος κάθε προπόνησης να τοποθετείται σε συγκεκριμένο μέρος για απολύμανση με νερό το οποίο θα περιέχει συγκεκριμένη δοσολογία χλωρίνης. Συστήνεται στους αθλητές να προσέρχονται φορώντας από το σπίτι τους τον ατομικό ιστιοπλοϊκό τους εξοπλισμό και να έχουν την αλλαξιά τους μετά τον αγώνα σε σακούλες νάilon στο σακίδιο τους.
8. Απαγορεύεται η χρήση αυτοκινήτων για μαζική μεταφορά αθλητών και εξοπλισμού. Προτιμάμε τη μεταφορά προς και από τον αθλητικό χώρο με το δικό μας μέσο μεταφοράς.
9. Το τεχνικό προσωπικό όπου θα παραβρίσκεται σε όλους τους χώρους των εγκαταστάσεων όπου πραγματοποιούνται οι αγώνες, όπως και σε λέμβους διάσωσης και παρακολούθησης θα πρέπει να φέρει ενδεδειγμένη μάσκα προστασίας.

10. Η εγκατάσταση πριν την πραγματοποίηση των προπονήσεων θα πρέπει να έχει καθαριστεί και απολυμανθεί.
11. Οι γονείς που θα συνοδεύουν ανήλικους αθλητές στους χώρους των προπονήσεων, θα πρέπει να τους παραδίδουν και να απομακρύνονται μέχρι τη λήξη τους και να επανέρχονται μόνο για να τους παραλάβουν, για να αποφεύγεται ο συνωστισμός ατόμων στον χώρο.
12. Όταν οι προπονήσεις θα διεξάγονται σε ανοιχτές εγκαταστάσεις π.χ. παράλια, θα πρέπει να επισημανθεί ο χώρος όπου θα πραγματοποιηθούν οι αγώνες όπως και να οριστεί η είσοδος και η έξοδος.
13. Η προσέλευση, πραγματοποιείται σύμφωνα με το πρόγραμμα όπως αυτό τροποποιείται από τον Διοργανωτή Όμιλο.
14. Ώρα άφιξης θα γίνεται σε διαφορετικές χρονικές περιόδους, οι οποίες θα καθορίζονται με ανακοινώσεις. Η προπόνηση των διαφόρων κλάσεων θα γίνεται σε διαφορετικές χρονικές περιόδους, οι οποίες θα καθοριστούν με ανακοινώσεις.

### **3. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΚΑΦΩΝ**

- Τηρούνται οι προβλεπόμενες αποστάσεις και αποφεύγονται άσκοπες επαφές με άλλα άτομα και συναθλητές μας
- Συστήνεται η χρήση μάσκας κατά την προετοιμασία
- Μείωση του αριθμού των σκαφών και των αθλούμενων ανα κλάσεις και κατανομή σε διαφορετικές ώρες προπόνησης
- Η ολοκλήρωση της προετοιμασίας σε εξωτερικό χώρο
- Αν έρθουμε, στη διάρκεια της προπόνησης, σε επαφή με άλλο άτομο, αρχικά πλένουμε τα χέρια μας διεξοδικά ή χρησιμοποιούμε αντισηπτικό και στη συνέχεια ξεπλένουμε το πρόσωπο μας με άφθονο νερό.
- Όσον αφορά στη χρήση κοινόχρηστου εξοπλισμού αυτός απολυμαίνεται μετά τη χρήση ανά αθλητή με ατμό.

### **4. ΘΕΩΡΙΑ**

- Σε ανοικτό χώρο
- Μικρότερης διάρκειας κατά τμήματα τηρουμένων των αποστάσεων και με χρήση ΜΑΠ
- Ενθάρρυνση τηλεδιάσκεψης

### **5. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ**

Τόσο στα τμήματα αρχαρίων όσο και στα προαγωνιστικά – αγωνιστικά στοχεύουμε σε αποφυγή συνωστισμού. Προς τούτο προτείνουμε:

- Μικρότερο αριθμό αθλητών ανά γκρουπ (τμήμα)
- Τροποποίηση της ώρας προσέλευσης
- Αλλαγή αθλητών στη στεριά.
- Μετά την ολοκλήρωση της προετοιμασίας των σκαφών και τηρουμένων των αποστάσεων θα πέφτουν στο νερό ανά ζεύγη, τηρώντας τις αποστάσεις .

- να υπάρχει χρονική απόσταση χρήσης της γλίστρας μεταξύ των τμημάτων για αποφυγή συνωστισμού
- συστήνεται η μη παραμονή αθλητών στο φουσκωτό, εκτός και εάν το επιβάλουν συγκεκριμένες συνθήκες

## **6. ΦΥΛΑΞΗ ΣΚΑΦΩΝ**

- Πλύσιμο κάθε σκάφους ξεχωριστά, αναμονή του επόμενου σε απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων
- Αντίστοιχοι κανόνες όπως και στην προετοιμασία
- Απολύμανση κοινόχρηστου εξοπλισμού
- Αποχώρηση άμεσα από τον Όμιλο

## **7. ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΑ – ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ**

Στις προπονήσεις δεν επιτρέπεται η χρήση των αποδυτηρίων

## **8. ΑΝΟΙΚΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ**

Οι προπονήσεις ιστιοπλοΐας ανοικτής θαλάσσης διεξάγονται σε ανοικτό χώρο χωρίς παρουσία κοινού, οι δε αγωνιζόμενοι δεν έρχονται σε επαφή μεταξύ τους εκτός από τα πληρώματα του ίδιου σκάφους, οι οποίοι συνήθως δεν υπερβαίνουν τον αριθμό των 8 και σε καμία περίπτωση τον αριθμό των 15.

Στην ιστιοπλοΐα ανοικτής θάλασσας οι αθλητές θα διενεργούν προληπτικούς ελέγχους αντιγόνου για covid19 σε εβδομαδιαία βάση (PCR ή rapid).

Ο έλεγχος μπορεί να είναι και με τεστ rapid, αρκεί να διενεργείται σε διαπιστευμένο εργαστήριο ή από τον ΕΟΔΥ (εφόσον τα κλιμάκια του ΕΟΔΥ αποστέλλουν sms με το αρνητικό του τεστ ή δίνουν κάποια βεβαίωση).

Τα συγκεντρωτικά αποτελέσματα των τεστ θα αποστέλλονται από την Ομοσπονδία, σε εβδομαδιαία βάση στο email : covid19@gga.gov.gr, συμπληρώνοντας το πρότυπο excel (επισυνάπτεται) με τον αριθμό των ελέγχων και τον αριθμό των κρουσμάτων.

Συστήνεται οι προπονήσεις να σχεδιάζονται προβλέποντας εκκίνηση και τερματισμό στις περιοχές μόνιμου ελλιμενισμού των.

## **9. ΣΧΟΛΕΣ ΙΣΤΙΟΠΛΟΙΑΣ ΑΝΟΙΚΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ**

Σε γενικές γραμμές ότι ισχύει για τις προπονήσεις στην ανοικτή θάλασσα το ίδιο ισχύει και για τις Σχολές Ιστιοπλοΐας Ανοικτής Θάλασσας.

Η ΕΑΘ/ΕΙΟ συστήνει στους Ομίλους που παρέχουν μαθήματα ιστιοπλοΐας Ανοικτής Θαλάσσης να τα περιορίσουν μόνο σε πρακτικό επίπεδο με εξόδους στην θάλασσα. Τα θεωρητικά μαθήματα μπορούν να διεξαχθούν με εξ αποστάσεως διδασκαλία.

Πριν αλλά και μετά από κάθε έξοδο να πραγματοποιείται απολύμανση της κουβέρτας και του εσωτερικού του σκάφους με απολυμαντικά επιφανειών ή εναλλακτικά με τη χρήση ατμού με ευθύνη του εκπαιδευτή.

Οι μαθητές της σχολής είναι υποχρεωμένοι να αναφέρουν στον εκπαιδευτή ότι δεν παρουσιάζουν οι ίδιοι και κανείς στο περιβάλλον τους ΓΡΙΠΠΩΔΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ (βήχα, πυρετό, κόπωση). Σε τέτοια περίπτωση οι μαθητές πρέπει να μην επιβιβάζονται στο σκάφος και να συνιστάται εξέταση από τον γιατρό του που θα εκτιμήσει τα συμπτώματα και θα τον/την παραπέμψει ή όχι για περαιτέρω εξετάσεις.

Με ευθύνη του εκπαιδευτή θα συμπληρώνεται η δήλωση μη παρουσίας συμπτωμάτων κατά την είσοδο στο σκάφος (Κατάλογος εισερχομένων-εξερχομένων στην αθλητική εγκατάσταση (από 06/04/2021).

Με δεδομένο ότι είναι αδύνατον να τηρηθεί η ελάχιστη απόσταση του 1,5 μέτρου μεταξύ των μελών του πληρώματος συστήνεται η χρήση προστατευτικής μάσκας ή εναλλακτικά μαντηλιού, καπέλου και γυαλιών από όλα τα μέλη του πληρώματος. Η χρήση πρέπει να γίνεται λαμβάνοντας υπόψη τους περιορισμούς της προστασίας που προσφέρει η μάσκα σε όποιον τη φορά.

- Η ΕΑΘ/ΕΙΟ θα επικαιροποιήσει αυτές τις συστάσεις ανάλογα με τις ανακοινώσεις των αρμοδίων αρχών.

Επισυνάπτεται το excel