

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΥΓΙΕΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

[Τρίτη φάση προπονήσεων Super League_1]

Οδηγία - Πρωτόκολλο για τη διεξαγωγή ομαδικών προπονήσεων

I. Βασικές Αρχές

Το παρόν Πρωτόκολλο καθορίζει τις απαραίτητες διαδικασίες που όλες οι Π.Α.Ε. θα πρέπει να ακολουθήσουν κατά τη διάρκεια της τρίτης φάσης των ομαδικών προπονήσεων των Π.Α.Ε. που συμμετέχουν στη Super League 1, η οποία ξεκινάει από την έκδοση του παρόντος.

Στο πλαίσιο αυτό, καθορίζονται οι κάτωθι βασικές αρχές:

1. Τηρείται απαραίτητα κατάλογος για όσους εισέρχονται στην αθλητική εγκατάσταση.
2. Ακολουθείται η ίδια διαδικασία εισόδου/εξόδου στην εγκατάσταση με τη διατήρηση μίας μοναδικής εισόδου. Θα πρέπει να τηρείται αρχείο με τις παρουσίες των ποδοσφαιριστών, του προπονητικού προσωπικού και των εργαζομένων στην εγκατάσταση, τις ώρες παρουσίας και τους χώρους που χρησιμοποιήθηκαν.
3. Σε όσους εισέρχονται για πρώτη φορά στην εγκατάσταση, θα διεξάγονται έλεγχοι μέσω της συμπλήρωσης ερωτηματολογίου με το πρόσφατο ιστορικό τους. Επίσης, πριν την είσοδό τους στην εγκατάσταση, συστήνεται να γίνεται θερμομέτρηση όλων όσων πρόκειται να εισέλθουν στην εγκατάσταση.
4. Σε περίπτωση που οποιοδήποτε άτομο, το οποίο πρόκειται να εισέλθει στην αθλητική εγκατάσταση παρουσιάσει – είτε ο ίδιος είτε ακόμα και άτομο του στενού του οικογενειακού περιβάλλοντος με τα οποία έρχεται σε επαφή - συμπτώματα πυρετού, βήχα, δύσπνοιας, μυαλγίας, διάρροιας, πονόλαιμου, ανοσμίας ή υπέρμετρης κόπωσης, δε θα προσέρχεται στην αθλητική εγκατάσταση και άμεσα θα ενημερώνει τηλεφωνικά τον γιατρό της ομάδας. Το άτομο αυτό θα πρέπει να κάνει το ειδικό τεστ και στην περίπτωση που βρεθεί αρνητικό στον ιό, θα μπορεί να εισέλθει στην αθλητική εγκατάσταση.
5. Πέραν των αθλητών, κατά την ώρα της προπόνησης, συστήνεται όπως όλοι οι υπόλοιποι να φοράνε μάσκες καθ' όλη τη διάρκεια παραμονής τους στην εγκατάσταση.
6. Η χρήση των αποδυτηρίων, του γυμναστηρίου, του φυσικοθεραπευτηρίου, του εστιατορίου, καθώς και των λοιπών εσωτερικών χώρων της εγκατάστασης θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν περιορισμένη και πάντα σύμφωνα με τις οδηγίες των αρμοδίων φορέων για θέματα υγείας.

7. Πρόσβαση στα γήπεδα και στους χώρους προπονήσεων θα έχουν οι ποδοσφαιριστές, το προπονητικό προσωπικό και το ελάχιστο απαιτούμενο προσωπικό για τον καθαρισμό και την απολύμανση των χώρων, τη μεταφορά εξοπλισμού και την τροφοδοσία.
8. Ο καθαρισμός και η απολύμανση του υλικού των χρησιμοποιούμενων χώρων θα πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες των αρμόδιων φορέων για θέματα υγείας.
9. Συνιστάται όπως οι ποδοσφαιριστές, το τεχνικό και λοιπό υποστηρικτικό προσωπικό να παραμένουν σπίτι όταν δεν βρίσκονται στο προπονητικό κέντρο και να αποφεύγουν οποιαδήποτε δραστηριότητα ή επαφή με μεγάλο αριθμό ανθρώπων. Σε περίπτωση που ένας ποδοσφαιριστής χρειαστεί να μεταβεί αλλού (με εξαίρεση τη μετάβασή του προς/από την εγκατάσταση), θα πρέπει να ενημερώσει την Π.Α.Ε, ενώ θα πρέπει να φορούν προστατευτικές μάσκες και γάντια και να τηρούν τις «Οδηγίες Προφύλαξης για το Κοινό» του ΕΟΔΥ.
10. Το προπονητικό προσωπικό για την υποστήριξη των ποδοσφαιριστών θα πρέπει να περιοριστεί στο απολύτως απαραίτητο.
11. Ο κάθε παρευρισκόμενος στην αθλητική εγκατάσταση θα πρέπει να κινείται στους χώρους αρμοδιότητάς του αποκλειστικά.
12. Γενικώς, για την αποφυγή μετάδοσης του κορονοϊού SARS-CoV-2, θα πρέπει να εφαρμόζονται τα κάτωθι:
 - 12.1. Συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα ή καθαρισμός τους με αντισηπτικό διάλυμα με βάση το οινόπνευμα.
 - 12.2. Δεν επιτρέπονται οι χειραψίες ή οι εναγκαλισμοί.
 - 12.3. 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, διακόπτες σε κοινόχρηστους χώρους κ.λ.π.).
 - 12.4. 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.
 - 12.5. Άμεσο πλύσιμο των χεριών και του προσώπου σε περίπτωση επαφής με άλλο πρόσωπο.
 - 12.6. Αποφυγή συνθηκών συγχρωτισμού.
 - 12.7. Τήρηση απόστασης δύο (2) μέτρων από άλλα άτομα, ή προστατευτική μάσκα σε κοινόχρηστους χώρους.
 - 12.8. Οι προσωπικές συνομιλίες ή ενημερώσεις θα πρέπει να πραγματοποιούνται με απόσταση δύο (2) μέτρων.

II. Θέματα Εγκαταστάσεων – Ανθρώπινου Δυναμικού

1. Οι Π.Α.Ε. θα πρέπει να εξασφαλίσουν υγειονομικό υλικό καθώς και υλικό προστασίας (μάσκες, γάντια, αντισηπτικά υγρά κ.λ.π.) και οι εγκαταστάσεις και ο εξοπλισμός να έχουν καθαριστεί και απολυμανθεί σύμφωνα με τις οδηγίες των αρμόδιων φορέων.
2. Επιπρόσθετα μέτρα προστασίας για τον κορονοϊό SARS-CoV-2 θα πρέπει να ληφθούν σχετικά με τα παρακάτω:
 - 2.1. Ανθρώπινο Δυναμικό
 - 2.1.1. Θα πρέπει να καθοριστεί και να καταγραφεί το προσωπικό το οποίο είναι απαραίτητο για τη διεξαγωγή των προπονήσεων.
 - 2.1.2. Το προσωπικό αυτό θα έχει δικαίωμα παρουσίας στις προπονήσεις, υπό τους ειδικότερους όρους του παρόντος.
 - 2.1.3. Το προσωπικό θα πρέπει να διακριθεί:
 - Σε υψηλού βαθμού προστασίας, το οποίο αφορά στο προσωπικό που βρίσκεται σε άμεση επαφή με το προπονητικό προσωπικό και τους ποδοσφαιριστές. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν οι ποδοσφαιριστές και οι οικογένειές τους, το προπονητικό προσωπικό και οι οικογένειές τους, καθώς και το απαραίτητο προσωπικό για τη διεξαγωγή των προπονήσεων και οι οικογένειές τους (ιατρικό προσωπικό, φροντιστές κ.ο.κ.).
 - Σε μέτριου βαθμού προστασίας, το οποίο αφορά στο προσωπικό ασφαλείας και στις οικογένειές τους και στο λοιπό προσωπικό της εγκατάστασης και στις οικογένειές τους.
 - 2.1.4. Όσοι παρευρίσκονται ή επισκέπτονται το αθλητικό κέντρο, σύμφωνα με τα ανωτέρω, θεωρούνται υψηλού βαθμού προστασίας πρόσωπα και θα πρέπει να τηρούν μέτρα προστασίας, σε ό,τι αφορά στα θέματα πρόληψης έναντι στον κορονοϊό.
 - 2.1.5. Ο μέγιστος αριθμός όλων των παρευρισκόμενων, ανά πάσα στιγμή, (ποδοσφαιριστές και προπονητικό προσωπικό) σε έναν αγωνιστικό χώρο, δεν θα πρέπει να υπερβαίνει, σε καμία περίπτωση, τα ογδόντα (80) άτομα.
 - 2.1.6. Εργαζόμενοι σε γραφεία και διαμένοντες σε ξενώνες που βρίσκονται εντός της εγκατάστασης / προπονητικού κέντρου, οφείλουν να συμμορφώνονται τόσο με τους κανόνες του παρόντος, όσο και με τους κανόνες τήρησης αποστάσεων σε ιδιωτικές επιχειρήσεις και να μην εμπλέκονται με τους αθλητές και τους χώρους που χρησιμοποιούνται από αυτούς.

2.2. Εγκαταστάσεις:

- 2.2.1. Η αθλητική εγκατάσταση – προπονητικό κέντρο θα πρέπει να απολυμαίνεται σε τακτική βάση.
- 2.2.2. Η χρήση των αποδυτηρίων, των ντους, του γυμναστηρίου, του φυσικοθεραπευτηρίου και των υπόλοιπων χώρων (σάουνες, κρυσταλλοθεραπείες κ.ο.κ.) πρέπει να είναι όσο το δυνατόν περιορισμένη. Ενδεικτικά, αναφέρονται τα ακόλουθα βασικά μέτρα:
- Χρήση μάσκας και τήρηση φυσικής απόστασης σε όλη τη διάρκεια παραμονής.
 - Αλκοολούχο αντισηπτικό (με αντλία) σε εμφανή σημεία.
 - Ανάμεσα στα καθίσματα να παρεμβάλλεται ένα κενό κάθισμα, όπου είναι εφικτό.
 - Ο χώρος να αερίζεται κατά προτίμηση από ανοιχτά παράθυρά. Σε ότι αφορά τη χρήση του κλιματισμού, εφαρμογή της σχετικής εγκυκλίου του Υπουργείου Υγείας. Εάν υπάρχει σύστημα εξαερισμού, ρύθμιση για ροή αέρα από μέσα προς τα έξω, χωρίς ανακύκλωση.
 - Συστήνεται η ατομική χρήση ντους, όπου είναι εφικτό. Σε άλλη περίπτωση, συστήνεται να υπάρχει μεταξύ δύο ντους, ένα κενό.
 - Φυσικοθεραπευτές και ιατροί πρέπει να φορούν πάντα προστατευτική μάσκα και γάντια μιας χρήσης.
 - Έπειτα από τη χρήση κάθε οργάνου (γυμναστικής, εξεταστικής κλίνης κ.ο.κ.), αυτό πρέπει να απολυμαίνεται άμεσα.
 - Όλοι οι χώροι θα πρέπει να απολυμαίνονται μετά τη χρήση τους και να κλειδώνονται έως και την επαναχρησιμοποίηση τους.
- 2.2.3. Η χρήση εστιατορίου επιτρέπεται λαμβάνοντας τα μέτρα που ορίζουν οι αρμόδιες αρχές. Η πρόσβαση στην κουζίνα και στο εστιατόριο της εγκατάστασης θα επιτρέπεται μόνο στο ελάχιστο απαραίτητο προσωπικό για την προετοιμασία των γευμάτων και του εστιατορίου. Όλο το προσωπικό θα πρέπει να φοράει προστατευτικά γάντια, μάσκα και ολόσωμη στολή καθ' όλη τη διάρκεια της παρουσίας του στο χώρο. Μετά από κάθε εργασία, ο χώρος θα πρέπει να καθαρίζεται και απολυμαίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες των αρμόδιων αρχών. Ειδικότερα, πρέπει να τηρούνται τα

μέτρα προστασίας σε χώρους συνάθροισης κοινού. Ενδεικτικά, αναφέρονται τα ακόλουθα βασικά μέτρα:

- Έως έξι (6) άτομα ανά τραπέζι.
- Ελάχιστη απόσταση μεταξύ των τραπεζιών (ροτόντες κ.λ.π.), 1,7 μέτρα.
- Όταν η διάθεση των γευμάτων γίνεται με τη διαδικασία του μπουφέ, τότε πραγματοποιείται από υπαλλήλους – σερβιτόρους της εγκατάστασης, χωρίς να έρχεται σε επαφή ο πελάτης (αθλητής, προπονητής κ.ο.κ.) με τα σκεύη σερβιρίσματος.
- Η απόσταση των εξυπηρετούμενων στον μπουφέ ορίζεται στο 1.5 μέτρο.
- Συστήνεται όπου δύναται, να προσφέρονται έτοιμοι συνδυασμοί προϊόντων (π.χ. φρούτα, γλυκά).

2.2.4. Σχετικά με τις αποθήκες υλικού και εξοπλισμού θα πρέπει να ληφθούν τα απαραίτητα μέτρα προστασίας και να μην επιτρέπεται η πρόσβαση σε κανέναν εκτός από τον υπεύθυνο υλικού, ο οποίος θα πρέπει να φοράει προστατευτικά γάντια και μάσκα καθ' όλη τη διάρκεια της παρουσίας του στο χώρο. Κάθε υλικό που επιστρέφεται ή εισέρχεται στην αποθήκη θα πρέπει να απολυμαίνεται.

2.2.5. Αναφορικά με το χώρο που βρίσκονται τα πλυντήρια, θα πρέπει να ληφθούν όλα τα απαραίτητα μέτρα προστασίας και να μην επιτρέπεται η πρόσβαση σε κανέναν εκτός από τον υπεύθυνο, ο οποίος θα πρέπει να φοράει προστατευτικά γάντια και μάσκα καθ' όλη τη διάρκεια της παρουσίας του στο χώρο. Όλος ο εξοπλισμός που χρησιμοποιήθηκε στην προπόνηση, καθώς και ο εξοπλισμός για την μεταφορά του, θα πρέπει να πλένεται και να καθαρίζεται σύμφωνα με τις οδηγίες των αρμόδιων αρχών. Ο υπεύθυνος του χώρου θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός αναφορικά με την τήρηση όλων των κανόνων υγιεινής και οδηγιών, διότι ο συγκεκριμένος χώρος αποτελεί υψηλού κινδύνου χώρος για τη μετάδοση του ιού.

2.2.6. Μετά το πέρας κάθε προπόνησης, όλοι οι χώροι που χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια αυτής, θα πρέπει να απολυμαίνονται σύμφωνα με τις οδηγίες των αρμοδίων φορέων για θέματα υγείας.

2.3. Τρόποι μετακίνησης:

- 2.3.1. Οι ποδοσφαιριστές και το προπονητικό προσωπικό, θα προσέρχονται στην εγκατάσταση με το Ι.Χ.Ε. τους και δεν θα πρέπει να συνοδεύονται από τρίτα άτομα.
- 2.3.2. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μαζική μεταφορά των αθλητών με πούλμαν της ομάδας, στο οποίο ανώτατο όριο επιβατών ορίζεται το 50% της πληρότητας του οχήματος.
- 2.3.3. Ποδοσφαιριστές που δεν έχουν τρόπο μετάβασης στην εγκατάσταση μπορούν να προσέλθουν με κάποιον συνάδελφο ποδοσφαιριστή τηρώντας μέτρα προστασίας εντός του Ι.Χ.Ε. (έως δύο επιβάτες, χρήση προστατευτικών μασκών κ.ο.κ.). Συνιστάται να γίνεται χρήση του ίδιου μεταφορικού μέσου σε κάθε προπόνηση καθημερινώς, καθώς και η τακτική απολύμανσή του.
- 2.3.4. Η Π.Α.Ε. θα πρέπει να μεριμνήσει όπως αποφευχθεί η ταυτόχρονη άφιξη των συμμετεχόντων στο προπονητικό κέντρο.
- 2.3.5. Το υποστηρικτικό προσωπικό που είναι απαραίτητο για τη λειτουργία της εγκατάστασης θα πρέπει να προσέρχεται με τον ίδιο τρόπο – όχι ταυτόχρονα – και υποχρεωτικά σε διαφορετικές ώρες από την άφιξη των ποδοσφαιριστών και του προπονητικού προσωπικού.

III. Θέματα Προπονήσεων

1. Κατά τη διάρκεια των ομαδικών προπονήσεων, οι ποδοσφαιριστές θα μπορούν να προπονηθούν χωρίς τον περιορισμό στον αριθμό των ποδοσφαιριστών που συμμετέχουν σε κάθε άσκηση και την τήρηση των αποστάσεων. Συνιστάται, όπου είναι εφικτό, ο περιορισμός του συνωστισμού, στο ελάχιστο και η τήρηση της απόστασης στις περιπτώσεις όπως π.χ. στις οδηγίες του προπονητικού προσωπικού, στις ουρές για την εκτέλεση μιας άσκησης, στην αποθεραπεία κ.ο.κ.
2. Πέραν των αθλητών κατά τη διάρκεια της ομαδικής προπόνησης, θα τηρείται απαραίτητα απόσταση δύο μέτρων από κάθε άλλο άτομο.
3. Ο αθλητικός εξοπλισμός, ύστερα από κάθε χρήση, θα πρέπει να απολυμαίνεται πριν ξαναχρησιμοποιηθεί από άλλο ποδοσφαιριστή. Θα πρέπει να υπάρχουν αρκετές μπάλες στην προπόνηση ώστε στις ομαδικές ασκήσεις και στα διπλά οι μπάλες να εναλλάσσονται συχνά. Το προσωπικό που συλλέγει τις μπάλες στη διάρκεια της προπόνησης, θα φορά γάντια και μάσκα και αφού τις βουτήξουν σε λεκάνη με χλωριωμένο νερό (1 μέρος οικιακή χλωρίνη προς 10 μέρη νερό σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ) ή τις απολυμάνουν με πανί εμποτισμένο με το παραπάνω διάλυμα, θα τις αφήνουν να στεγνώσουν πριν τις δώσουν πάλι για χρήση.

4. Στη διάρκεια διπλού ή κανονικού αγώνα, σε κάθε έξοδο της μπάλας από τον αγωνιστικό χώρο θα δίδεται νέα, καθαρή μπάλα και η χρησιμοποιημένη θα απολυμαίνεται.
5. Οι ποδοσφαιριστές θα πρέπει να χρησιμοποιούν αυστηρά δικά τους μπουκάλια/φιαλίδια νερού ή άλλα ενεργειακά σκευάσματα.
6. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης/άσκησης, δεν θα γίνονται χειραψίες ή εναγκαλισμοί, ενώ απαγορεύεται ρητώς το φτύσιμο.
7. Τα μέλη του προπονητικού προσωπικού επιτρέπεται να παρακολουθούν την προπόνηση, διατηρώντας τη μέγιστη δυνατή απόσταση μεταξύ τους και με τους ποδοσφαιριστές.
8. Πριν και μετά την ολοκλήρωση των προπονήσεων, όλοι οι εμπλεκόμενοι θα υπόκεινται σε έλεγχο για συμπτώματα, αναπνευστικά προβλήματα και μέτρηση θερμοκρασίας.