



Κολυμβητική
Ομοσπονδία
Ελλάδας

Hellenic
Swimming
Federation

swimming
κολύμβηση

water polo
υδατοσφαίριση

synchro
συγχρονισμένη

diving
καταδύσεις

finswimming
τεχνική κολύμβηση

open water
μεγάλες αποστάσεις

Λεωφόρος
Συγγρού 137
17121 Νέα Σμύρνη

Τηλ. 210 98 51 020
Fax. 210 98 50 964

137, Syngrou
Avenue
17121 Nea Smirni

Tel. 30 210 98 51 020
Fax. 30 210 98 50 964

e-mail: info@koe.org.gr
www.koe.org.gr

Αριθ. Πρωτ. 1832/Ε

Αθήνα 4 Μαΐου 2020

Προς

Γενικό Γραμματέα Αθλητισμού

κ. Γεώργιο Μαυρωτά

Αξιότιμε κ. Γενικέ,

Σε απάντηση του από 3/5/2020 ηλεκτρονικού μηνύματός σας, συνημμένα σας υποβάλλουμε το ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ των αθλημάτων της Ομοσπονδίας μας.

Επιπλέον σας γνωρίζουμε ότι τα προτεινόμενα μέτρα θα ισχύσουν για το χρονικό διάστημα δύο εβδομάδων από την ημερομηνία εφαρμογής τους. Μετά το πέρας αυτών, θα επανέλθουμε με νέες προτάσεις και πάντα σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ.

Σχετικά με το πρόγραμμα των προπονήσεων των αθλητών για Κολύμβηση, Καλλιτεχνική Κολύμβηση και Υδατοσφαίριση, αυτό θα περιλαμβάνει μόνο φυσική κατάσταση, δηλαδή κολύμβηση και θα υπάρχει 1 αθλητής σε κάθε διαδρομή κολυμβητηρίου 25μ. και 50μ.

Προς αποφυγή συνωστισμού, η αρχή και το τέλος κάθε σετ θα τελειώνει στην αντίθετη πλευρά της δεξαμενής για τον κάθε μισό αριθμό των διαδρομών. Οι οδηγίες προς τους κολυμβητές θα δίνονται από τους προπονητές, οι οποίοι θα κινούνται περιμετρικά του κολυμβητηρίου επικοινωνώντας με τους κολυμβητές από αυτή την απόσταση και μόνο.

Σε αυτή τη φάση των 2 εβδομάδων, θα διεξάγεται μία προπόνηση ημερήσια, σε διαφορετικά ωράρια, με μέγιστο αριθμό κολυμβητών όπως παραπάνω περιγράφεται.

Για το άθλημα των Καταδύσεων, δεδομένου ότι δεν υπάρχει Ανοιχτό Κολυμβητήριο για την εκγύμνασή τους, προτείνουμε, αν είναι δυνατόν, να λειτουργήσει το Κλειστό Καταδυτήριο του ΟΑΚΑ, στο οποίο θα συμμετέχουν 5 άτομα, δηλ. 3 καταδύτες και 2 προπονητές, χωρίς τη δυνατότητα χρήσης αποδυτηρίων ή άλλων χώρων.

Επιπλέον να λειτουργήσουν και οι 3 εξωτερικές δεξαμενές του ΟΑΚΑ ως εξής:

Δεξαμενή Ρ5 για την Υδατοσφαίριση με 4 ωράρια προπονήσεων.

Δεξαμενή Ρ4 για την Κολύμβηση με 4 ωράρια προπονήσεων

Δεξαμενή Ρ10 για Καλλιτεχνική Κολύμβηση με 1 ωράριο προπόνησης.

Είμαστε στη διάθεσή σας για οποιαδήποτε διευκρίνιση.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς

Για το Δ.Σ

Ο Πρόεδρος

ΔΗΜ. ΔΙΑΘΕΣΟΠΟΥΛΟΣ



Ο Γεν. Γραμματέας

ΔΗΜ. ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ

**ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
(ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ-ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ-ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ-
ΚΑΤΑΔΥΣΕΙΣ-ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ)**

ΑΤΟΜΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

- Με θερμομέτρηση στην κεντρική είσοδο εισέρχονται (αθλητές - προπονητές - ιατροί - φυσιοθεραπευτές).
- Κανείς από το προπονητικό επιτελείο ή τους αθλητές δεν θα προσέρχεται σε προπόνηση αν δεν έχει ενημερώσει προηγουμένως υπεύθυνα με ηλεκτρονικό μήνυμα ή κατάλληλη εφαρμογή κινητού τηλεφώνου ότι είναι άπυρετος και χωρίς κανένα σύμπτωμα κόπωσης, δύσπνοιας ή βήχα, μυαλγίας, διάρροιας, πονόλαιμου ή ανοσμίας (απώλειας όσφρησης), για τη συγκεκριμένη μέρα αλλά και τις τελευταίες 14 ημέρες. Σε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα παραμένει στο σπίτι και ενημερώνει τον ιατρό της ομάδας ή της ομοσπονδίας, ο οποίος θα ενημερώσει και τον ΕΟΔΥ για οδηγίες ενεργειών.
- Εφόσον έχει πυρετό η κάποια άλλα συμπτώματα δεν πηγαίνει στη προπόνηση και ενημερώνει γιατρό της ΚΟΕ και προπονητή.
- Εφοδιάζεται για τη προπόνηση ατομικά είδη τα οποία δεν τα μοιράζεται με κανένα συναθλητή του.
- Χρησιμοποιεί για τη μετάβαση του στο χώρο προπόνησης δικό του μέσο μεταφοράς (όπου αυτό είναι εφικτό) έχοντας πάντα μαζί του μέτρα ατομικής προστασίας (μάσκα-αντισηπτικό). Πηγαίνει στη προπόνηση όσο πιο κοντά μπορεί στην ώρα της προπόνησης και αποφεύγει όσο είναι εφικτό να ακουμπάει πόρτες, φράχτες κλπ.
- Τα αποδυτήρια και τα λουτρά θα πρέπει να είναι κλειδωμένα. Οι αθλητές θα αλλάζουν αν επιθυμούν αθλητικό ιματισμό στις καρέκλες που θα τους έχουν διατεθεί η θα προετοιμάζονται στην οικία τους.

- Οι κανόνες υγιεινής των αθλητών (ντους χρησιμοποιώντας υγρό σαπούνι) πρέπει να γίνεται πριν και μετά την προπόνηση στην οικία των αθλητών.
- Δεν επιτρέπεται η χρήση αποδυτηρίων και προστατεύει τα πράγματα του τοποθετώντας τας σε σάκο προσωπικής χρήσης.
- Αποφεύγει να μοιράζεται τρόφιμα, ποτά ή πετσέτες. Στο χώρο προπόνησης και κατά τη διάρκεια αυτής αποφεύγει χαιρετισμούς και τηρεί την απόσταση ασφαλείας από 2 μέτρα με τους συναθλητές του.
- Οι προπονητές και κατά την διάρκεια της προπόνησης φορούν μάσκα και τηρούν τις αποστάσεις ασφαλείας 2μ. τόσο μεταξύ τους όσο και μεταξύ των αθλητών τους.
- Αθλητικά ποτά και νερό μόνο εμφιαλωμένα και αυστηρά ατομικά.
- Εκτός από τα συμπληρώματα διατροφής (διαλύματα υδατανθράκων ή /και πρωτεϊνικά καθώς και ενεργειακές συσκευασμένες μπάρες) που θα φέρνει ο ίδιος ο αθλητής ή η ομοσπονδία του κανένα άλλο τρόφιμο δεν θα πρέπει να διατίθεται στο χώρο της αθλητικής εγκατάστασης.
- Κατά τη διάρκεια της προπόνησης τηρείται η απόσταση ασφαλείας από τους συναθλητές του και αποφεύγει τις επαφές με τους άλλους όπως χαιρετισμούς.
- Αποφεύγει την επαφή με το πρόσωπο του και δεν μοιράζεται τα ατομικά είδη προπόνησης (γυαλάκια –σκουφάκια - χεράκια-πέδιλα-μάσκες, πετσέτες η ότι άλλο υλικό το οποίο χρησιμοποιούν κατά τη διάρκεια της προπόνησης
- Κρατάει τις κατάλληλες αποστάσεις με τους συναθλητές του κατά τη διάρκεια του διαλλείματος.
- Σε κάθε διαδρομή αναλογεί 1 αθλητής σε 50 μέτρων και 1 αθλητής σε πισίνα 25 μέτρων .

- Απαγορεύεται οποιαδήποτε έκκριση σωματικών υγρών στο χώρο της πισίνας.
- Με το τέλος της προπόνησης τοποθετεί τα ρούχα του σε ατομικό σάκο και απομακρύνεται όσο γίνεται πιο γρήγορα και υπεύθυνα από το χώρο του κολυμβητηρίου.
- Απολυμαίνει τα χέρια του με αντισηπτικό και αποφεύγει τις κοινωνικές επαφές και συζητήσεις με τους συναθλητές του.
- Επιστρέφοντας στην κατοικία τους αερίζουν για τουλάχιστον 3 ώρες τα ρούχα τους και στη συνέχεια τα πλένουν σε θερμοκρασία 60 βαθμών.
- Οι φυσιοθεραπευτές χρησιμοποιούν μάσκα κατά τη διάρκεια που προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στους αθλητές, όπως επίσης και οι αθλητές.
- Κάθε μηχάνημα που χρησιμοποιείται αλλάζει η απολυμαίνεται προκειμένου να χρησιμοποιηθεί σε άλλο αθλητή.
- Απαγορεύεται η παρουσία οποιουδήποτε άλλου ατόμου στη προπόνηση και όπου αυτή είναι αναγκαία θα πρέπει να έχει εξουσιοδότηση από την ΚΟΕ και να τηρεί τα παραπάνω μέτρα υγιεινής.
- Στη κοινωνική του ζωή αποφεύγει το συνωστισμό και τηρεί ευλαβικά όλα τα μέτρα του ΕΟΔΥ.
- **Η ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΟΥ ΕΥΘΥΝΗ ΕΧΕΙ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΩΝ ΣΥΝΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥ.**
- **Στα ανωτέρω περιλαμβάνονται και τα αθλήματα της ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ-ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΜΕ ΑΥΣΤΗΡΗ ΤΗΡΗΣΗ ΤΗΝ ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΑΘΛΗΤΩΝ 2 ΜΕΤΡΑ ΚΑΙ ΟΧΙ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ. ΔΗΛΑΔΗ ΠΡΟΠΟΝΣΗ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ τους.**

ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΑΜΕΝΕΣ

Έλεγχος από τη διεύθυνση των κολυμβητηρίων της υγείας των υπαλλήλων που βρίσκονται στο χώρο της δεξαμενής και ύπαρξη μασκών και απολυμαντικών στο χώρο του κολυμβητηρίου.

Με θερμομέτρηση στην κεντρική είσοδο εισέρχονται των υπαλλήλων

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης να λειτουργεί το ιατρείο του κολυμβητηρίου με το απαραίτητο προσωπικό και εξοπλισμό.

Το κολυμβητήριο θα πρέπει να έχει προς διάθεση των αθλουμένων μάσκες, αντισηπτικά, ποδονάρια. Τα ποδονάρια υποχρεούνται οι αθλούμενοι να τα φορούν κατά την είσοδό τους στο κολυμβητήριο.

Τα αποδυτήρια και τα λουτρά θα πρέπει να είναι κλειδωμένα.

Σε κάθε διαδρομή αναλογεί 1 αθλητής σε 50 μέτρων και 1 αθλητής σε πισίνα 25 μέτρων .

Απαγορεύεται οποιαδήποτε έκκριση σωματικών υγρών στο χώρο της πισίνας.

Όλοι οι κοινόχρηστοι χώροι των αθλητών θα πρέπει να απολυμαίνονται κάθε βράδυ με διάλυμα 0.1% υποχλωριώδους νατρίου με έμφαση στα πόμολα, στα κάγκελα των κλιμακοστασίων, στα αθλητικά όργανα και στις επιφάνειες των επίπλων.

Οι τουαλέτες θα πρέπει να διαθέτουν πλήρες σετ απολύμανσης με υποχλωριώδες νάτριο και απορρυπαντικά για τον εκάστοτε που θα κάνει χρήση. Η χρήση χάρτινων ή πλαστικών καλυμμάτων λεκάνης μίας χρήσης είναι επιθυμητή. Αν υπάρχουν διαθέσιμες προτιμάται η χρήση τουαλετών εκτός των κυρίων κτιριακών εγκαταστάσεων.

Αυστηρή διασφάλιση της ποιότητας του νερού των κολυμβητικών δεξαμενών, η οποία θα βεβαιώνεται με τις απαιτούμενες δειγματοληψίες, η συχνότητα των οποίων συνιστάται να διπλασιασθεί (2 δείγματα τουλάχιστον ανά εβδομάδα) για τη χρονική περίοδο των επόμενων 4 μηνών.

Το σύστημα ανακυκλοφορίας του νερού των κολυμβητικών δεξαμενών, που θα πρέπει να ανανεώνεται συνεχώς καθ' όλη τη διάρκεια της λειτουργίας τους, με ρυθμό που εξασφαλίζει την πλήρη ανανέωσή του σε χρόνο όχι μεγαλύτερο των 4 ωρών και σε ειδικές περιπτώσεις των 6 ωρών. Η ανανέωση πρέπει να επιτυγχάνεται είτε με συνεχή ροή νέου καθαρού νερού, είτε με ανακυκλοφορία του νερού των δεξαμενών μετά από προηγούμενο καθαρισμό και απολύμανση. Το σύστημα ανακυκλοφορίας καθαρισμού-απολύμανσης του νερού θα λειτουργεί όλες τις ώρες χρησιμοποίησης των δεξαμενών και πέραν αυτών για τόσο χρόνο, όσος απαιτείται για την εξασφάλιση του νερού διαυγούς και κατάλληλου από μικροβιολογική άποψη.

Απολύμανση του νερού σε αυτές, η οποία είναι υποχρεωτική σε όλες τις περιπτώσεις λειτουργίας κολυμβητικών δεξαμενών.

Μέτρηση του υπολείμματος χλωρίου στο νερό των κολυμβητικών δεξαμενών η οποία θα γίνεται χρωματογραφικά με τη μέθοδο DPD (Διαιθυλοπαραφαινυλοδιαμίνη) και θα κυμαίνεται αυστηρά μεταξύ 0,4 και 0,7mg/l.

Η συγκέντρωση ελεύθερου χλωρίου μεταξύ 0,7 και 1,5 mg / νερού σε πισίνα, που απαιτούνται από τους ισχύοντες κανονισμούς, φαίνεται ότι είναι σε μεγάλο βαθμό ικανές να αποτρέψουν την εξάπλωση του COVID-19. Η εξάτμιση του χλωριωμένου νερού θα μπορούσε επίσης, τουλάχιστον σε μικρή απόσταση από την επιφάνεια, να περιορίσει τον κίνδυνο διάδοσης ενός μολυσματικού <<ϊικού φορτίου>> μέσω διάδοσης μέσω των αεραγωγών.

(<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/water.html>).

Αυστηρή καθαριότητα και το σχολαστικό καθαρισμό των κολυμβητικών δεξαμενών και στο περιβάλλοντα χώρο.