



“ Ο.Χ.Ε. ”

ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΕΩΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

Γ' ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 56 - ΑΘΗΝΑ \* Τ.Κ. 104 33 \* ΤΗΛ.: 210 88 41 841 - FAX: 210 82 25 776  
WEBSITE: <http://www.handball.org.gr> - EMAIL: [info@hhf.org.gr](mailto:info@hhf.org.gr)

HELLENIC HANDBALL FEDERATION

56, 3<sup>RD</sup> SEPTEMBER - ATHENS, 104 33 - GREECE \* TEL.: 210 88 41 841 - FAX: 210 82 25 776  
WEBSITE: <http://www.handball.org.gr> - EMAIL: [info@hhf.org.gr](mailto:info@hhf.org.gr)

Αρ.πρωτ.:19291

Αθήνα, 14.5.2020

Προς: Γ.Γ.Α

**ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ- ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΩΝ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ,**  
**ΤΕΧΝΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ**

Η ΟΧΕ αναγνωρίζοντας τον κίνδυνο και τις συνέπειες μιας πιθανής λοίμωξης με covid 19 σε αθλητές και τεχνικό προσωπικό καθώς και του περιβάλλοντος τους, προτείνει την εφαρμογή του κάτωθι υγειονομικού πρωτοκόλλου για την ασφαλή επιστροφή στην αθλητική δραστηριότητα.

Το παρόν, περιλαμβάνει γενικές και ειδικές οδηγίες λειτουργίας-άθλησης σε ανοιχτές εγκαταστάσεις και στη συνέχεια σε κλειστό γυμναστήριο.

Εισηγητής της Επιτροπής και σύνδεσμος επικοινωνίας με την ΓΓΑ ορίζεται ο Πρόεδρος της ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ της ΟΧΕ, ιατρός Κωνσταντίνος Μαναβής.

Στο πλαίσιο αυτό καθορίζονται οι κάτωθι βασικές αρχές:

1. Θα τηρείται με ευθύνη του σωματείου κατάλογος για όσους εισέρχονται στην αθλητική εγκατάσταση.
2. Αθλητές και τεχνικό προσωπικό θα εισέρχονται στην αθλητική εγκατάσταση από μία και μοναδική είσοδο.
3. Θα διεξάγονται έλεγχοι των εισερχομένων στο χώρο προπόνησης και θα συμπληρώνονται τα στοιχεία τους σε ειδικό έντυπο.
4. Εκτός των αθλητών κατά την ώρα της προπόνησης, όλοι οι υπόλοιποι θα φοράνε μάσκες καθ' όλη τη διάρκεια παραμονής τους στην εγκατάσταση.
5. Θα τηρείται απαραίτητα απόσταση δύο μέτρων από κάθε άλλο άτομο.
6. Δεν θα γίνονται χειραψίες ή εναγκαλισμοί.
7. Οι συμμετέχοντες θα αποφεύγουν να αγγίζουν το πρόσωπό τους.
8. Θα χρησιμοποιείται ατομικός προπονητικός ιματισμός, ο οποίος θα πλένεται στο σπίτι του αθλητή/τριας.
9. Θα γίνεται άμεση ενημέρωση του γιατρού της ομάδας σε περίπτωση που παρουσιαστούν συμπτώματα πυρετού, βήχα, δύσπνοιας και υπέρμετρης κόπωσης ή έχει κάποιος από την οικογένεια οποιουδήποτε συμμετέχει στις προπονήσεις.



Πάντα δίπλα σας



ΟΜΙΛΟΣ  
ΕΥΡΩΚΛΙΝΙΚΗΣ

Είσαι στο Κέντρο!

ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΙΑ  
ΓΡΑΝΙΤΩΝ



Σύμβολο Επαγγελματικής Επιτυχίας



10. Σε περίπτωση που κατά τη διάρκεια της προπόνησης υπάρξει επαφή με άλλο άτομο, αρχικά γίνεται πλύση των χεριών διεξοδικά ή γίνεται χρήση αντισηπτικού και στη συνέχεια το εν λόγω άτομο θα ξεπλένει το πρόσωπο με άφθονο νερό.
11. Στην περίπτωση που γίνει χρήση οργάνων, αυτά θα απολυμαίνονται μετά τη χρήση από τον/την αθλητή/τρια.
12. Ο κάθε συμμετέχων θα χρησιμοποιεί δικά του μπουκάλια με νερό (κατά προτίμηση εμφιαλωμένο) ή με ισοτονικό υγρό.
13. Τα αποδυτήρια, τα ντους, θα παραμένουν κλειστά, ενώ στο μέτρο του δυνατού θα πρέπει να αποφεύγεται η χρήση τουαλέτας.
14. Ο καθαρισμός και η απολύμανση του υλικού των χρησιμοποιούμενων χώρων θα πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες των αρμοδίων φορέων για θέματα υγείας.
15. Τήρηση απόστασης 2 μέτρων από άλλα άτομα και χρήση προστατευτικής μάσκας σε κοινόχρηστους χώρους.
16. Στην είσοδο προτείνεται να γίνεται θερμομέτρηση εξ' αποστάσεως των εισερχομένων στην εγκατάσταση και σε όσους έχουν θερμοκρασία μεγαλύτερη των 37° C σε τρεις διαδοχικές μετρήσεις, δεν θα τους επιτρέπεται η είσοδος.
17. Συνιστάται όπως οι αθλητές/τριες και το τεχνικό και λοιπό υποστηρικτικό προσωπικό να παραμένουν στην οικία τους όταν δεν βρίσκονται στο προπονητικό κέντρο και να αποφεύγουν οποιαδήποτε δραστηριότητα ή επαφή ή συνάντηση με μεγάλο αριθμό ανθρώπων. Σε περίπτωση εξόδου από το σπίτι θα πρέπει να χρησιμοποιούν προστατευτική μάσκα και γάντια.

## **Προετοιμασία πριν την έναρξη των προπονήσεων**

Ο Ιατρός της ομοσπονδίας(για αθλητές/τριες των Εθνικής ομάδων) ή κάθε συλλόγου, πριν την έναρξη των προπονήσεων θα πρέπει να εξετάσει κλινικά όλους τους αθλητές και να πάρει λεπτομερές ιστορικό, με έμφαση στα κλινικά σημεία και συμπτώματα που σχετίζονται με πρόσφατη λοίμωξη από COVID-19 (τόσο για τον ίδιο όσο και για το οικογενειακό και κοινωνικό του περιβάλλον). Τα ιατρικά αρχεία των αθλητών θα φυλάσσονται από τον ιατρό της ομοσπονδίας ή του συλλόγου, με τις προϋποθέσεις της ισχύουσας νομοθεσίας περί προστασίας δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα. Με αντίστοιχο τρόπο, ιατρικό ιστορικό σχετιζόμενο με τον COVID-19 θα συμπληρώνει και για το τεχνικό προσωπικό που θα εισέρχεται στην εγκατάσταση

1. Προϋπόθεση για την έναρξη των προπονήσεων από μια ομάδα, είναι η διενέργεια των εξετάσεων και ειδικώς του μοριακού τεστ (real time RT-PCR) από όλους όσους, ανεξαρτήτως ιδιότητας, θα συμμετέχουν στις προπονήσεις.
2. Πριν την έναρξη των προπονήσεων στις αθλητικές εγκαταστάσεις, όλοι οι αθλητές/τριες, το προπονητικό προσωπικό, το προσωπικό της ομάδας και το προσωπικό της εγκατάστασης που εμπλέκεται στις προπονήσεις, θα πρέπει να εξεταστούν για τον COVID-19.
3. Ανάλογα με τα αποτελέσματα των εξετάσεων, όσοι βρεθούν θετικοί στον ιό δεν θα συμμετέχουν στις προπονήσεις και θα ακολουθήσουν τις οδηγίες των αρμόδιων φορέων για θέματα υγείας, ενώ όσοι βρεθούν αρνητικοί θα μπορούν να λάβουν μέρος στις προπονήσεις.
4. Οι ομάδες θα πρέπει να εξασφαλίσουν υγειονομικό υλικό καθώς και υλικό προστασίας (μάσκες, γάντια, αντισηπτικά υγρά κλπ.) και οι εγκαταστάσεις και ο εξοπλισμός να έχουν καθαριστεί και απολυμανθεί σύμφωνα με τις οδηγίες των αρμόδιων φορέων.

5. Πριν την έναρξη όλων των δραστηριοτήτων, η αθλητική εγκατάσταση –προπονητικό κέντρο θα πρέπει να απολυμανθεί.
6. Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται η χρήση των αποδυτηρίων.
7. Πριν από την έναρξη της προπόνησης θα πρέπει να ενημερώνεται ο προπονητής με sms ή ηλεκτρονικό μήνυμα για την ύπαρξη ή όχι ύποπτων συμπτωμάτων.

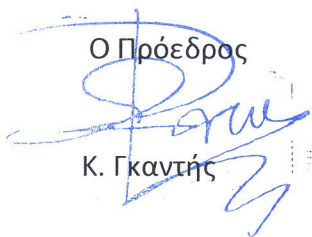
### Τρόποι μετακίνησης:

Οι αθλητές/τριες και το προπονητικό προσωπικό θα προσέρχονται στην εγκατάσταση με το ιδιωτικό τους αυτοκίνητο και δεν θα πρέπει να συνοδεύονται από τρίτα άτομα ενώ αν δεν έχουν τρόπο μετάβασης στην εγκατάσταση μπορούν να προσέλθουν με κάποιον συναθλητή/τρια τους τηρώντας μέτρα προστασίας εντός του Ι.Χ.Ε. (έως δύο επιβάτες, χρήση προστατευτικών масκών κ.ο.κ.). Συνιστάται να γίνεται χρήση του ίδιου μεταφορικού μέσου σε κάθε προπόνηση καθημερινώς, καθώς και η τακτική απολύμανσή του.

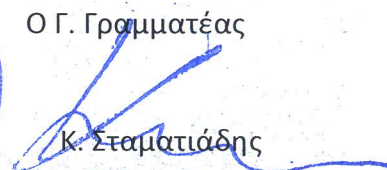
### Προπονήσεις.

1. Το προπονητικό προσωπικό για την υποστήριξη των αθλητών/τριων θα πρέπει να περιοριστεί στο απολύτως απαραίτητο.
2. Θα πρέπει να τηρείται αρχείο με τις παρουσίες των αθλητών/τριων, του προπονητικού προσωπικού και των εργαζομένων στην εγκατάσταση και τις ώρες παρουσίας τους.
3. Οι προπονήσεις θα διεξάγονται σε υποομάδες των έξι (6) έως οκτώ (8) αθλητών ανά γήπεδο, διατηρώντας τη μέγιστη δυνατή απόσταση μεταξύ τους.
4. Οι αθλητές/τριες, προσερχόμενοι στην εγκατάσταση, θα πρέπει να φορούν την αθλητική τους ενδυμασία .
5. Ο αθλητικός εξοπλισμός- εάν δεν είναι εφικτό να είναι ατομικός για κάθε αθλητή/τρια - ύστερα από κάθε χρήση, θα πρέπει να απολυμαίνεται πριν ξαναχρησιμοποιηθεί από άλλο αθλητή/τρια.
6. Από την άφιξή τους στην εγκατάσταση μέχρι την έναρξη της προπόνησης, αθλητές/τριες θα πρέπει να φορούν προστατευτικές μάσκες και γάντια, ενώ το τεχνικό προσωπικό σε όλη τη διάρκεια της παραμονής του στην αθλητική εγκατάσταση .
7. Οι αθλητές/τριες θα πρέπει να χρησιμοποιούν αυστηρά δικά τους μπουκάλια/φιαλίδια νερού και ισοτονικών υγρών κατά προτίμηση με το όνομα τους γραμμένο σε ευδιάκριτο σημείο.

Για την Ο.Χ.Ε.

Ο Πρόεδρος  
  
Κ. Γκαντής



Ο Γ. Γραμματέας  
  
Κ. Σταματιάδης