

BEACH SOCCER -ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ

Σχετικά με την προπονητική δραστηριότητα στο άθλημα του Beach Soccer, που αφορά ομαδικές προπονήσεις, το ειδικό πρωτόκολλο που προτείνεται είναι το ακόλουθο:

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

- Το άθλημα του Beach Soccer ανήκει στα ομαδικά αθλήματα όπου κάθε ομάδα απαρτίζεται από τουλάχιστον πέντε αθλητές συν στο μέγιστο πέντε αναπληρωματικών. Χαρακτηριστικό του αθλήματος είναι πέρα από την επιφάνεια που αποτελείται από άμμο ότι οι αθλητές λακτίζουν την μπάλα κυρίως με γυμνά πόδια.
- Ο βασικός εξοπλισμός για το άθλημα του Beach Soccer είναι οι μπάλες, ο ατομικός εξοπλισμός του αθλούμενου (εμφάνιση, γάντια οι τερματοφύλακες), ο αγωνιστικός χώρος που αποτελείται από άμμο επιφάνειας 1000 τμ και δύο τέρματα με φιλέ.
- Παρά το ότι οι ομάδες αποτελούνται από τουλάχιστον πέντε αθλητές και πέντε στο μέγιστο αναπληρωματικών κατά την προπονητική διαδικασία μπορεί να περιλαμβάνει έως 20(είκοσι) αθλούμενους εντός του αγωνιστικού χώρου.
- Με μέγιστο τους 20 αθλητές σε έκταση 1000 τμ αναλογεί στον κάθε αθλητή 50 τμ σε ανοικτές αθλητικές εγκαταστάσεις.
- Με βάση τα ανωτέρω βασικά χαρακτηριστικά, ισχύουν οι βασικές προβλέψεις που περιγράφονται στα πρωτόκολλα σε σχέση με την υγιεινή για αθλούμενους, προπονητές και λοιπούς συνεργάτες που συμμετέχουν στην προπονητική δραστηριότητα και προστίθενται οι ακόλουθες οδηγίες για την ομαδική προπόνηση στο συγκεκριμένο άθλημα.
- Η άσκηση της δραστηριότητας προϋποθέτει την τήρηση όλων των μέτρων που ανακοινώνει και εφαρμόζει η Πολιτεία μέσω των σχετικών νόμων και των Γενικών Οδηγιών που εκδίδει, και συγκεκριμένα για τον αθλητισμό, αυτών της Γ.Γ.Α.

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΥΛΙΚΑ

- Όλες οι εγκαταστάσεις, είτε αυτές βρίσκονται σε παραλίες είτε σε άλλες τοποθεσίες, διαθέτουν μεγάλες επιφάνειες που αποτρέπουν το φαινόμενο του συγχρωτισμού.
- Όλες οι εγκαταστάσεις είναι σε θέση να παρέχουν τα απαραίτητα υλικά αντισηψίας, τόσο κατά την έναρξη όσο και κατά την διάρκεια της προπονητικής διαδικασίας.
- Τα παραπάνω συνιστά την αναγκαία συνθήκη ώστε να διεξαχθεί με πλήρη ασφάλεια μια προπόνηση με 20-25 άτομα συνολικά (αθλητές και προπονητική ομάδα, εντός 1000 τμ).
- Οι μπάλες μπορούν να απολυμαίνονται τόσο πριν την έναρξη της προπόνησης, όσο και κατά την διάρκειά της. Ανά τακτά χρονικά διαστήματα θα αντικαθιστώνται με νέες μπάλες που έχουν απολυμανθεί.
- Στο γήπεδο επιτρέπονται ως 20 αθλητές.

- Κάθε αθλητής θα έχει το δικό του συγκεκριμένο διακριτικό φανελάκι που θα χρησιμοποιεί κατά την διάρκεια της προπόνησης και μόνο εφόσον το φανελάκι είναι αναγκαίο για την λειτουργία της ομαλής προπονητικής διαδικασίας.
- Σε κάθε εγκατάσταση υπάρχει μόνο μία είσοδος και έξοδος που είναι κοινή και στην οποία καταγράφονται οι εισερχόμενοι και εξερχόμενοι με τα στοιχεία επικοινωνίας, ώστε να υπάρχει η δυνατότητα ιχνηλάτησης σε τυχόν κρούσμα COVID-19 από τον ΕΟΔΥ. Το έντυπο του Καταλόγου Εισερχομένων-Εξερχομένων στην αθλητική εγκατάσταση, η τήρηση του οποίου είναι υποχρεωτική υπάρχει εδώ:

https://gga.gov.gr/images/katalogos_eiserxomenon_ekserxomenon.pdf

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

- Οι ασκήσεις εκτελούνται με τέτοιο τρόπο ώστε να μειώνονται οι περιττές επαφές περισσότερων με μία μπάλα. Ατομικές ασκήσεις με τον καθένα να έχει μία μπάλα, ασκήσεις σε ζεύγη ή τριάδες ή τετράδες με επαφή συγκεκριμένης και μόνο μπάλας. Ομαδικό παιχνίδι με συγκεκριμένη μπάλα που απολυμαίνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα κατά την διάρκεια της προπόνησης.
- Συνίσταται να γίνονται ασκήσεις με μπάλες κυρίως σε ζευγάρια αθλητών και συχνή απολύμανση εξοπλισμού μεταξύ των εναλλαγών των ασκήσεων.
- Ο κάθε αθλητής θα έχει για την προπόνηση ατομικά είδη τα οποία δεν θα μοιράζεται με κανέναν.
- Αθλητικά ποτά και νερά επίσης αυστηρά ατομικά.
- Συνίσταται να γίνεται προπονητικό παιχνίδι με μέγιστο πέντε αθλητές σε κάθε ομάδα.
- Σύσταση για όσο το δυνατόν λιγότερη επαφή της μπάλας με το κεφάλι.
- Συνίσταται η αποφυγή έντονων σωματικών επαφών κατά την διάρκεια της προπόνησης.
- **Η τέλεση προπονήσεων είναι δυνατή μόνο εφόσον οι ομάδες/αθλητές υποβάλλονται σε Rapid test κάθε 2 εβδομάδες. Αντίθετα, αθλητές που είναι υπόχρεοι σε εβδομαδιαίο self test μπορούν να υποβάλλονται σε Rapid test ανά 3 εβδομάδες.**
- Συγκεκριμένο ωράριο προπόνησης και μόνο μία προπόνηση την ημέρα.
- Συγκεκριμένο μοναδικό χώρο προπόνησης.
- Απαγορεύονται οι πανηγυρισμοί με σωματική επαφή (εναγκαλισμοί, χειραψίες)
 - Να τηρούνται οι κανόνες σωστής υγιεινής συμπεριφοράς σε περίπτωση βήχα, φτερνίσματος (χρήση χαρτομάντηλου, χρήση του αγκώνα του χεριού για το βήξιμο)
 - πλύσιμο χεριών με σαπούνι (τουλάχιστον για 30 δευτερόλεπτα) ή/και απολύμανση χεριών
 - αποφεύγονται φτυσίματα και απέκκριση υγρών από τη μύτη στους αθλητικούς χώρους
 - Υποχρεωτική χρήση μάσκας από όλους , εκτός των αθλητών ΜΟΝΟ κατά την διάρκεια της άθλησης.

- Η θερμομέτρηση είναι υποχρεωτική για κάθε εισερχόμενο στις εγκαταστάσεις και με θερμοκρασία πάνω από 37 δεν θα του επιτρέπεται η είσοδος
- Οι αθλητές, διαιτητές, παρατηρητές και όσοι εισέρχονται στις υποχρεωτικά θα υποδεικνύουν ταυτότητα και αρνητικό test αντιγόνου για COVID 19 για να τους επιτραπεί η είσοδος.
- Ποδοσφαιριστές έχουν δικαίωμα συμμετοχής μόνο αν τηρούν τις νομικές προϋποθέσεις για άθληση όπως αυτές περιγράφονται από την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού και συμπληρώνοντας τα σχετικά έντυπα που είναι αναρτημένα στο (<https://gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports>).

Επανάληψη βασικών κανόνων για τους υπευθύνους

- Εφαρμογή των διατάξεων των υγειονομικών υπηρεσιών της περιοχής στην οποία βρίσκεται η εγκατάσταση.
- Καθημερινή ενεργητική επιτήρηση για τυχόν συμπτώματων.
- Βασικές προϋποθέσεις τήρησης των μέτρων υγιεινής (καθαριότητα, απολύμανση, σαπούνι, πετσέτες μια χρήσης, ρύθμιση εισόδου-εξόδου
- Όσον αφορά την διαμονή, μεταφορά και μετακίνηση των ομάδων ισχύουν τα αντίστοιχα πρωτόκολλα του ΕΟΔΥ.
- Για τις μεταβάσεις των αθλητών/ομάδων προς το εξωτερικό ή τις μεταβάσεις από το εξωτερικό ισχύουν οι οδηγίες και τα υγειονομικά πρωτόκολλα της Γ.Γ.Α.

[Οδηγίες Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής ΓΓΑ για μετάβαση αθλητών και ομάδων προς το εξωτερικό](#)

[Οδηγίες Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής ΓΓΑ για μετάβαση αθλητών και ομάδων από το εξωτερικό \(από 01/10/2020\)](#)

Όλες οι παραπάνω προτάσεις έχουν σαν στόχο να μειωθεί ο κίνδυνος μόλυνσης. Οι υπεύθυνοι παρακαλούνται να ελέγχουν συνεχώς την εφαρμογή των μέτρων και να τα αναπροσαρμόζουν σύμφωνα με τις ισχύοντες απαιτήσεις των υπηρεσιών υγιεινής της περιοχής.

Ύποπτα κρούσματα

Σε περίπτωση που οποιοδήποτε άτομο αναφέρει συμπτώματα πυρετού, βήχα, δύσπνοιας, μυαλγίας, διάρροιας, πονόλαιμου, ανοσμίας ή υπέρμετρης κόπωσης, δε θα του επιτρέπεται η είσοδος στην αθλητική εγκατάσταση και θα του δίνονται συστάσεις επικοινωνίας με τον Ιατρό του Συλλόγου ή της Ομάδας του ή με τον ΕΟΔΥ εφόσον αφορά άλλο προσωπικό . Τα παραπάνω μέτρα ισχύουν και όταν υπάρχουν παρόμοια συμπτώματα και σε μέλη του στενού περιβάλλοντος των παραβρισκόμενων στην εγκατάσταση. Εάν υπάρξει θετικό τεστ, ισχύουν όλοι οι περιορισμοί που εφαρμόζονται από τις υγειονομικές υπηρεσίες της περιοχής. **Επιβάλλεται οπωσδήποτε καραντίνα 10 ημερών για το άτομο με το θετικό τεστ.** Το ίδιο ισχύει σε περίπτωση θετικού τεστ ατόμου του στενού περιβάλλοντος των παραβρισκόμενων στην εγκατάσταση.

Σε περίπτωση ύποπτου κρούσματος ο Ιατρός της Ομάδας θα πρέπει να ενημερώνεται άμεσα, είτε τηλεφωνικά είτε μέσω εφαρμογής κινητού τηλεφώνου, για κάθε ύποπτο σύμπτωμα (πχ πυρετό, κόπωση, βήχα, δύσπνοια, ανοσμία) αθλητή ή προσωπικού ή παράγοντα ή μέλους οικογένειας των προηγούμενων κρούσματος και να ακολουθούνται οι νέες οδηγίες της Γ.Γ.Α. όπως αυτές περιγράφονται στο παρακάτω σύνδεσμο και εκπονήθηκαν σε συνεργασία με τον ΕΟΔΥ .

[Επικαιροποιημένες Οδηγίες για τη διαδικασία ελέγχων COVID-19 και για τη διαχείριση κρούσματος στον αθλητισμό \(13/03/2021\)](#)

Για την επάνοδο ενός **συμπτωματικού** αθλητή στις αθλητικές δραστηριότητες μετά την καραντίνα χρειάζεται γνωμάτευση καρδιολόγου ότι ο εν λόγω αθλητής μπορεί να αθληθεί κανονικά και να εκδίδεται νέα Κάρτα Υγείας Αθλητή από ειδικευμένο καρδιολόγο.

Επιπροσθέτως, να τηρούνται οι Οδηγίες της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας για την επιστροφή των αθλητών μετά από λοίμωξη από τον ιό όπως αυτές αναφέρονται παρακάτω:

[Οδηγίες Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας για επιστροφή στην άθληση μετά από λοίμωξη COVID19 \(31/12/2020\)](#)