



ΛΕΜΟΝΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΕΝΙΚΗΣ - ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Π.Σ. ΠΕΙΡΑΙΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Ο.Ε.
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΑΘΛΗΤΙΑΡΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ "MEDIC SPORTS" www.medicsports.gr

ΑΘΗΝΑ, 20-ΣΕΠΤ-2021

Επανάταξη και λειτουργία ομάδων – συλλόγων για το άθλημα Παγκρατίου.

Τα άμεσα μέτρα κατά των COVID-19 που έλαβε η ελληνική κυβέρνηση είχαν θετικά αποτελέσματα. Μετά την άρση των άμεσων αυτών μέτρων, σειρά έχει η ατομική ευθύνη και οι σωστές κατευθυντήριες ιατρικές οδηγίες για την αποφυγή κοινωνικών δραστηριοτήτων υψηλού κινδύνου. Κάποιες από αυτές για τα σωματεία της Ελληνικής Ομοσπονδίας Παγκρατίου Αθλήματος ακολουθούν:

Την πρώτη εβδομάδα επανέναρξης των προπονήσεων για την νέα αγωνιστική περίοδο (μετά την περίοδο των θερινών διακοπών), οι αθλητές/τριες (με δελτίο αθλητικής ιδιότητας) και το τεχνικό προσωπικό, όλων των αθλημάτων (ατομικών και ομαδικών), ακόμη και οι πλήρως εμβολιασμένοι και νοσήσαντες (με πιστοποιητικό νόσησης σε ισχύ), θα πρέπει να υποβληθούν στον πρώτο προληπτικό έλεγχο για covid19, με σύμφωνα με το testing ανά ηλικιακή κατηγορία

Ο πρώτος προληπτικός έλεγχος θα διενεργηθεί ακόμη και για τους αθλητές/τριες, τεχνικό προσωπικό των αθλημάτων του χαμηλού επιπέδου επικινδυνότητας

Αναστολή της λειτουργίας και χρήσης οργανωμένων αθλητικών εγκαταστάσεων, **εξαιρουμένων** των ακόλουθων περιπτώσεων:

- 1) Ο προληπτικός έλεγχος για τους αγώνες μπορεί να είναι **μοριακός (RT-PCR) έως 72 ώρες πριν ή με άμεσο τεστ αντιγόνου (Rapid Antigen Test, RAT) έως 48 ώρες πριν τους αγώνες**. Συστήνεται το άμεσο τεστ αντιγόνου να γίνεται την ημέρα του αγώνα ή αν αυτό δεν είναι δυνατόν, το τελευταίο 24ώρο πριν τον αγώνα.

Αν υπάρχουν διαδοχικές μέρες αγώνες, π.χ. Παρ-Σαβ-Κυρ, 1 τεστ πριν τον πρώτο αγώνα. Αν οι αγωνιστικές μέρες είναι πάνω από τρεις (3) τότε 1 τεστ ανά τρία (3) 24ωρα.

- Αθλητές έως και 15 ετών : δύο (2) self test ανά εβδομάδα όπου τουλάχιστον το ένα παρουσία υπεύθυνου covid ή του προπονητή της ομάδας
- Αθλητές 16-17 ετών ένα rapid test και ένα self test παρουσία του υπεύθυνου covid ή του προπονητή της ομάδας /

Πελασγίας 10 & Θηβών 136, 121 36 Περιστέρι (1^{ος} όροφος), ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ/ ΦΑΞ: 210 57.76.400 / ΚΙΝ: 697 244 6573

www.medicsports.gr

E-mail: info@medicsports.gr & alemonis@yahoo.gr



ΛΕΜΟΝΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΕΝΙΚΗΣ - ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Π.Σ. ΠΕΙΡΑΙΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Ο.Ε.
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΑΘΛΗΤΙΑΡΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ "MEDIC SPORTS" www.medicsports.gr

- Αθλητές 18 ετών και άνω : δύο (2) rapid test την εβδομάδα

Από τους προληπτικούς ελέγχους με τεστ αντιγόνου COVID-19 εξαιρούνται όσοι προσκομίζουν πιστοποιητικό εμβολιασμού ή πιστοποιητικό νόσησης (εκδίδεται 30 ημέρες μετά τον πρώτο θετικό έλεγχο έως 180 ημέρες μετά την νόσηση .

Τα σωματεία θα πρέπει:

- A) Να ορίσουν έναν υπεύθυνο COVID-19 και να τον γνωστοποιήσουν στην αντίστοιχη Ομοσπονδία με στοιχεία επικοινωνίας.
- B) Να προσκομίζουν την κατάσταση των αθλητών τους στην αθλητική εγκατάσταση με τα ωράρια προπόνησης.
- Γ) Να προσκομίζουν μια φορά την εβδομάδα στην αθλητική εγκατάσταση τα αποτελέσματα των τεστ COVID-19 για τους αθλητές που συμμετέχουν στις προπονήσεις.
- Δ) Να αποστέλλουν στην αντίστοιχη Ομοσπονδία σε εβδομαδιαία βάση, τα συγκεντρωτικά αποτελέσματα των τεστ COVID-19 των αγωνιστικών τους τμημάτων με τη μορφή:

Εβδομάδα (ημερομηνίες έναρξης-λήξης):
Όνομα σωματείου:
Υπεύθυνος COVID-19:
Τηλέφωνο υπεύθυνου COVID-19:
Άθλημα:
Σύνολο εμβολιασμένων αθλητών & τεχνικού προσωπικού:
Σύνολο νοσήσαντων αθλητών & τεχνικού προσωπικού (τελευταίου 6μήνου):
Σύνολο rapid test/PCR test εβδομάδας:
Σύνολο self test εβδομάδας:
Σύνολο κρουσμάτων εβδομάδας:

E) Σε περίπτωση κρούσματος να ενημερώνουν άμεσα την αθλητική εγκατάσταση και τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού στο covid19@gga.gov.gr



ΛΕΜΟΝΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΕΝΙΚΗΣ - ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Π.Σ. ΠΕΙΡΑΙΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Ο.Ε.
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΑΘΛΗΤΙΑΡΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ "MEDIC SPORTS" www.medicsports.gr

Κάθε εβδομάδα η Ομοσπονδία θα αποστέλλει στην Γενική Γραμματεία Αθλητισμού στη διεύθυνση covid19@gga.gov.gr το σύνολο των εβδομαδιαίων τεστ όλων των σωματείων με τη μορφή:

Εβδομάδα (ημερομηνίες έναρξης-λήξης):
Ομοσπονδία:
Άθλημα:
Υπεύθυνος COVID-19:
Τηλέφωνο υπεύθυνου COVID-19:
Σύνολο εμβολιασμένων αθλητών & τεχνικού προσωπικού:
Σύνολο νοσήσαντων αθλητών & τεχνικού προσωπικού (τελευταίου 6μήνου):
Σύνολο rapid test/PCR test εβδομάδας:
Σύνολο self test εβδομάδας:
Σύνολο κρουσμάτων εβδομάδας:

Επίσης κατά την προσέλευση των αθλητών θα πρέπει να τηρούνται οι **αποστάσεις ασφαλείας** (2 μέτρα), πάντα σε ανοιχτό χώρο για τυχόν προπονητικές οδηγίες – ενημέρωση. Στην είσοδο της αθλητικής εγκατάστασης θα γίνεται καταγραφή στον κατάλογο εισερχομένων – εξερχομένων που υπάρχει στην ιστοσελίδα της ΓΓΑ https://gga.gov.gr/images/log_sheet_v8.pdf. Η θερμομέτρηση στην είσοδο είναι προαιρετική. Ο εισερχόμενος θα υπογράφει στον κατάλογο δηλώνοντας έτσι υπεύθυνα ότι τη συγκεκριμένη ημέρα δεν έχει κανένα από τα συμπτώματα του ιού. Ο κατάλογος θα αρχειοθετείται, καθημερινά, με μέριμνα του υπευθύνου της αθλητικής εγκατάστασης και θα φυλάσσεται για 14 ημέρες, προκειμένου να διευκολυνθεί πιθανή αναγκασία ιχνηλάτησης.

1. Θα πρέπει να υπάρχει **κοινόχρηστο αντισηπτικό** (ενδεδειγμένο) κατά την είσοδο των αθλητών στο σύλλογο και υποχρεωτικά να χρησιμοποιείται από όλους
2. Ο προπονητής θα πρέπει να έχει χωρίσει σε **ολιγομελή τμήματα** τους αθλητές του με διάρκεια άσκησης 45-60 λεπτά και με βασικό κριτήριο την ηλικία τους, **χωρίς να υπάρχει δυνατότητα μετακίνησης αθλητών μεταξύ των τμημάτων**.



ΛΕΜΟΝΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΕΝΙΚΗΣ - ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Π.Σ. ΠΕΙΡΑΙΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Ο.Ε.
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΑΘΛΗΤΙΑΡΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ "MEDIC SPORTS" www.medicsports.gr

3. Ο **εξοπλισμός**, θα πρέπει να **χρησιμοποιείται αποκλειστικά** από έναν αθλητή, και στο τέλος κάθε προπόνησης να πρέπει να γίνεται η **απολύμανση** τους με νερό το οποίο θα περιέχει συγκεκριμένη δοσολογία χλωρίνης. Επίσης θα γίνεται χρήση ατομικών προσωπικών ειδών π.χ. νερό, πετσέτα.

4 **Επιτέρεπεται η χρήση αποδυτηρίων και ντους** (από αθλητές και αθλούμενους) στις οργανωμένες αθλητικές εγκαταστάσεις, σε προπονήσεις και αγώνες με την κάτωθι προϋποθέσεις

- Παρουσία ενός ατόμου ανά 15 τ.μ. εντός των αποδυτηρίων
- Χρήση του 50% της δυναμικότητας των κατιονηστήρων (ντους)
- Αυστηρή τήρηση όλων των κανόνων Δημόσιας Υγείας

5. Πριν και μετά από κάθε προπόνηση θα πρέπει να γίνεται φυσικός αερισμός και απολύμανση όλων των χώρων της εγκατάστασης.

6. Απαιτείται χρήση μάσκας από όλους σε κλειστούς χώρους αλλά και σε ανοικτούς όπου παρατηρείτε συνωστισμό, (εκτός από τους αθλητές και τους προπονητές εφόσον συμμετέχουν ενεργά) κατά την ώρα της άσκησης.

7. **Απαγόρευση**: εκδηλώσεων (γενικές συναντήσεις συναθροίσεις), μετά συνοδών π.χ. Φίλοι, συγγενείς, γονείς

8. Όσον αφορά τον προληπτικό έλεγχο (testing) αθλητών και τις προϋποθέσεις θεατών στις αθλητικές εγκαταστάσεις, τα προπονητικά και αγωνιστικά πρωτόκολλα θα παραπέμπουν στις ισχύουσες διευκρινιστικές οδηγίες της Γ.Γ.Α. που θα αποτελούν αναπόσπαστα παραρτήματα του κάθε πρωτοκόλλου. Συνεπώς, **δεν απαιτείτε** κάθε φορά επικαιροποίηση των πρωτοκόλλων στα ζητήματα αυτά, καθώς οι παραπάνω προϋποθέσεις τροποποιούνται στις διευκρινιστικές οδηγίες της Γ.Γ.Α. σε συνάρτηση με τα επιδημιολογικά δεδομένα.

9. Αποτελεί ισχυρή σύσταση της Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής της ΓΓΑ, να γίνει η **θεώρηση/ανανέωση της Κάρτας Υγείας** για όλους τους αθλητές, πριν την επιστροφή στις οργανωμένες προπονήσεις (έστω και αν λήγει αργότερα η ισχύς της), έτσι ώστε να συνοδευθεί από τη σχετική ιατρική εξέταση σύμφωνα με την Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία

(<https://gga.gov.gr/images/%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%AD>)



ΛΕΜΟΝΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΕΝΙΚΗΣ - ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Π.Σ. ΠΕΙΡΑΙΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Ο.Ε.
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΑΘΛΗΤΙΑΡΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ "MEDIC SPORTS" www.medicsports.gr

[%CF%82_COVID19.pdf](#)) .

- Σε **ασυμπτωματικούς ή ελαφρώς συμπτωματικούς** αθλητές, οι πρόσφατες διεθνείς συστάσεις δείχνουν ότι καρδιαγγειακός έλεγχος πριν από την επιστροφή σε αθλητικές δραστηριότητες μπορεί να μη είναι απαραίτητος.
- Αθλητές με **ήπια έως μέτρια συμπτώματα** λοίμωξης από COVID-19 , συνιστάται κλινική εκτίμηση με φυσική εξέταση μετά από την πάροδο 7 ημερών ασυμπτωματικής πορείας. Η εκτίμηση πρέπει να βασιστεί στην παρουσία καρδιακού πόνου, δύσπνοιας, αισθήματος παλμών, ζάλης συγκοπής, ταχυκαρδίας, επιπρόσθετων ήχων, μείωση αναπνευστικού ψιθυρίσματος. Επί ύποπτων ευρημάτων πρέπει να ακολουθήσει MRI καρδιάς για τον αποκλεισμό μυοκαρδίτιδας.
- Σε αθλητές με **εμμονή συμπτωμάτων** COVID-19 που μπορεί να χρειαστούν πάνω από 14 ημέρες για να αναρρώσουν, συνιστάται η διενέργεια φυσικής εξέτασης, ΗΚΓ, MRI καρδιάς (cMRI), και επί αρνητικών ευρημάτων στο cMRI καρδιοαναπνευστικής δοκιμασία κόπωσης και 24ωρης καταγραφής ΗΚΓ.
- Αθλητές που είχαν **σοβαρά συμπτώματα** COVID-19 με νοσηλεία, απαιτείται πλήρης έλεγχος που θα περιλαμβάνει ΗΚΓ, MRI καρδιάς, διενέργεια καρδιοαναπνευστικής δοκιμασία κόπωσης και 24ωρης καταγραφής ΗΚΓ, καθώς και αναπνευστικές δοκιμασίες, όπως και μέτρηση βιοδεικτών φλεγμονής και CT θώρακος.

Θέμα: Πλαίσιο οδηγιών για την προετοιμασία εθνικών ομάδων ανδρών-γυναικών για το άθλημα του Παγκρατίου.

Με βάση των παραπάνω οδηγιών για την επανένταξη και λειτουργία ομάδων – συλλόγων για το άθλημα του Παγκρατίου , επιτρέπεται η λειτουργία των αθλητικών εγκαταστάσεων από 11/01/2021 για προπονήσεις χωρίς την παρουσία θεατών, των εθνικών ομάδων ανδρών γυναικών ,οι οποίες έχουν αγωνιστικές υποχρεώσεις το πρώτο εξάμηνο του 2021. Η εφαρμογή της παρούσας περίπτωσης είναι δυνατή **μόνο** εφόσον οι εθνικές ομάδες ακολουθούν υγειονομικό πρωτόκολλο που περιλαμβάνει **υποχρεωτικό, εβδομαδιαίο προληπτικό έλεγχο** των αθλητών για COVID-19 με τεστ αντιγόνου, από διαπιστευμένα εργαστήρια.

Σύμφωνα με τις οδηγίες της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού



ΛΕΜΟΝΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΕΝΙΚΗΣ - ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Π.Σ. ΠΕΙΡΑΙΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Ο.Ε.
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΑΘΛΗΤΙΑΡΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ "MEDIC SPORTS" www.medicsports.gr

https://gga.gov.gr/images/Updated_testing_and_positive_case_procedures_v2.pdf :

Διαχείριση κρούσματος COVID-19

1 Ασυμπτωματικοί αθλητές με εργαστηριακή επιβεβαίωση COVID-19 λοίμωξης.

Συστήνεται απομόνωση του κρούσματος και περαιτέρω διαχείριση σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ. Οι ασυμπτωματικοί αθλητές επανέρχονται στην αθλητική δραστηριότητα ανάλογα με τη πραγματοποίηση τεστ ως ακολούθως:

1.1 Χωρίς μοριακό τεστ PCR μετά από 10 ημέρες από την ημέρα της πρώτης εργαστηριακής επιβεβαίωσης COVID-19 λοίμωξης και εφόσον δεν έχουν εμφανίσει συμπτώματα συμβατά με Covid-19 λοίμωξη

1.2 Με δύο (2) αρνητικό τεστ PCR που απέχουν 24 ώρες και το πρώτο δεν μπορεί να ληφθεί νωρίτερα από την **7^η μέρα** της πρώτης εργαστηριακής επιβεβαίωσης COVID-19 λοίμωξης.



ΛΕΜΟΝΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΕΝΙΚΗΣ - ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Π.Σ. ΠΕΙΡΑΙΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Ο.Ε.
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΑΘΛΗΤΙΑΡΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ "MEDIC SPORTS" www.medicsports.gr

Διαχείριση κρούσματος COVID-19

Ασυμπτωματικοί αθλητές με εργαστηριακή επιβεβαίωση
COVID-19 λοίμωξης



Εργαστηριακή
επιβεβαίωση
(RAT ή PCR)



11η
μέρα

Επιστροφή
στην
προπόνηση

Χωρίς τεστ



Εργαστηριακή
επιβεβαίωση
(RAT ή PCR)



7η
μέρα
τεστ
PCR

Επιστροφή
στην προπόνηση
με δύο αρνητικά PCR

2 Συμπτωματικοί αθλητές με εργαστηριακή επιβεβαίωση Covid-19 λοίμωξης.

Συστήνεται απομόνωση του κρούσματος και περαιτέρω διαχείριση σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ. Οι συμπτωματικοί αθλητές επανέρχονται στην αθλητική δραστηριότητα μόνο μετά από

καρδιολογική εξέταση σύμφωνα με τις οδηγίες της **Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρίας** που είναι διαθέσιμες στον ακόλουθο σύνδεσμο **Οδηγίες Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρίας για επιστροφή στην άθληση μετά από λοίμωξη COVID19 (31/12/2020)** και συστήνεται η πιστή εφαρμογή τους. Εάν δεν υπάρχουν αντενδείξεις από τον καρδιολογικό έλεγχο, η επάνοδος στην αθλητική δραστηριότητα ανάλογα με τη δυνατότητα πραγματοποίησης τεστ γίνεται ως ακολούθως γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ

<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/11/COVID19-lix-karantinas-apomonosis.pdf> :



ΛΕΜΟΝΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ

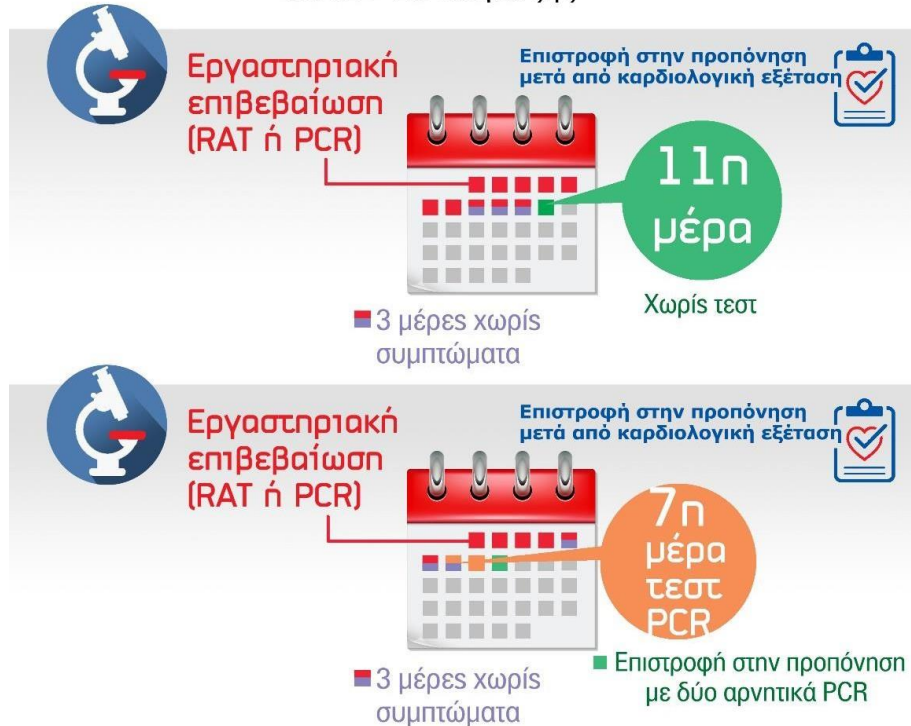
ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΕΝΙΚΗΣ - ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Π.Σ. ΠΕΙΡΑΙΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Ο.Ε.
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΑΘΛΗΤΙΑΡΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ "MEDIC SPORTS" www.medicsports.gr

2.1 Χωρίς μοριακό τεστ PCR μετά από 10 ημέρες από την ημέρα της πρώτης εργαστηριακής επιβεβαίωσης COVID-19 λοίμωξης και είναι **απύρετοι για 3 ημέρες** χωρίς χρήση αντιπυρετικών και παρουσιάζουν **πλήρη ύφεση των συμπτωμάτων του αναπνευστικού συστήματος**.

2.2 Με δύο (2) αρνητικά τεστ PCR που απέχουν 24 ώρες και το πρώτο δεν μπορεί να ληφθεί νωρίτερα από την 7^η μέρα της εργαστηριακής επιβεβαίωσης και είναι **απύρετοι για 3 ημέρες** χωρίς χρήση αντιπυρετικών και παρουσιάζουν **πλήρη ύφεση των συμπτωμάτων του αναπνευστικού συστήματος**.

Διαχείριση κρούσματος COVID-19

Συμπτωματικοί αθλητές με εργαστηριακή επιβεβαίωση COVID-19 λοίμωξης



Σε περίπτωση που βρεθεί θετικό κρούσμα στο διοικητικό/τεχνικό/ιατρικό προσωπικό μιας ομάδας, τότε για το ίδιο το κρούσμα ακολουθούνται οι διαδικασίες που ισχύουν και για τον γενικό πληθυσμό.



ΛΕΜΟΝΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΕΝΙΚΗΣ - ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Π.Σ. ΠΕΙΡΑΙΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Ο.Ε.
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΑΘΛΗΤΙΑΡΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ "MEDIC SPORTS" www.medicsports.gr

2. Αθλητές ή προσωπικό με προηγούμενη επιβεβαιωμένη λοίμωξη

Αθλητές ή προσωπικό με επιβεβαιωμένο ιστορικό λοίμωξης COVID-19 (συμπτωματικοί ή ασυμπτωματικοί) δύναται να φέρουν ακόμη ανενεργά συγκύτια του ιού και να έχουν επί μακρό

χρονικό διάστημα θετικά τα μοριακά τεστ χωρίς να είναι μεταδοτικοί. Για αυτό το λόγο όλοι οι προηγούμενα θετικοί στον ιό αθλητές ή συντελεστές (προπονητές, διαιτητές, παράγοντες κλπ) απαλλάσσονται της υποχρέωσης να πραγματοποιούν προληπτικά περιοδικά τεστ για κορωνοϊό για διάστημα 3 μηνών από την επίσημη εργαστηριακή επιβεβαίωση με τεστ COVID-19 ρινοφαρυγγικού επιχρίσματος. Εξαιρούνται περιπτώσεις που τίθεται υποψία επαναλοίμωξης. Σε αυτές τις περιπτώσεις θα πρέπει να γίνεται επικοινωνία με τον ΕΟΔΥ.

Η εξαίρεση από τα τεστ θα δίνεται από την Υγειονομική Επιτροπή της Αθλητικής Ομοσπονδίας ή της Διοργανώτριας Αρχής των αγώνων με βάση το ιστορικό του αθλητή ή του συντελεστή αντίστοιχα, το οποίο θα επιβεβαιώνεται από ιατρό και θα πρέπει να συνοδεύεται από το επίσημο αποτέλεσμα της θετικής εξέτασης για COVID-19, από πιστοποιημένο εργαστήριο.

Διαχείριση στενών επαφών με κρούσμα COVID-19 στην ομάδα

Η διαχείριση των στενών επαφών με κρούσμα στην ομάδα χωρίζεται σε 2 περιπτώσεις:

A) Στις περιπτώσεις που οι αθλητές υπόκεινται σε περιοδικό προληπτικό έλεγχο για COVID-19

B) Στις περιπτώσεις που οι αθλητές δεν υπόκεινται σε περιοδικό προληπτικό έλεγχο για COVID-19.

Περίπτωση A: Αθλητές που υπόκεινται σε περιοδικό προληπτικό έλεγχο για COVID-19

1 Σε όσους είναι στενή επαφή του κρούσματος συστήνεται η **αυξημένη ενεργητική επιτήρηση*** για **10 ημέρες** από την ημέρα της τελευταίας επαφής με το επιβεβαιωμένο κρούσμα.



ΛΕΜΟΝΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΕΝΙΚΗΣ - ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Π.Σ. ΠΕΙΡΑΙΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Ο.Ε.
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΑΘΛΗΤΙΑΡΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ "MEDIC SPORTS" www.medicsports.gr



Στενές επαφές
επιβεβαιωμένου
κρούσματος



10 μέρες
αυξημένη
ενεργητική
επιτήρηση

2 Αν το κρούσμα εντοπίστηκε σε μεμονωμένο έλεγχο (π.χ. λόγω συμπτωμάτων) τότε όλη η ομάδα υποβάλλεται άμεσα σε μοριακό (PCR) test και μετά, ανά 3 μέρες, υποβάλλεται σε άμεσο τεστ αντιγόνου (Rapid Antigen Test, RAT) για μία εβδομάδα. Σε περίπτωση συρροής ακολουθείται το σχετικό πρωτόκολλο (βλ. παρ. 6).



Κρούσμα σε
μεμονωμένο
έλεγχο
(RAT ή PCR) ■



■ Όλη η ομάδα PCR
■ Ανά 3 μέρες RAT
για μία εβδομάδα

3 Αν το κρούσμα εντοπίστηκε σε προληπτικό ομαδικό έλεγχο τότε η ομάδα υποβάλλεται σε PCR test μετά από 3 μέρες και ακολούθως, μετά από 3 μέρες υποβάλλεται σε άμεσο τεστ αντιγόνου (Rapid Antigen Test, RAT). Σε περίπτωση συρροής ακολουθείται το σχετικό πρωτόκολλο (βλ. παρ. 6).



Κρούσμα σε
προληπτικό
ομαδικό
έλεγχο
(RAT ή PCR) ■



■ Μετά από 3 μέρες
PCR η ομάδα
■ Μετά από 3 μέρες
RAT η ομάδα

4 Στην περίπτωση προγραμματισμένου αγώνα στην περίοδο της αυξημένης ενεργητικής επιτήρησης, διενεργείται μοριακός έλεγχος (PCR) σε όλους τους αθλητές την παραμονή του αγώνα ή άμεσο τεστ αντιγόνου (RAT) την ημέρα του αγώνα.



ΛΕΜΟΝΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΕΝΙΚΗΣ - ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Π.Σ. ΠΕΙΡΑΙΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Ο.Ε.
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΑΘΛΗΤΙΑΡΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ "MEDIC SPORTS" www.medicsports.gr



Αγώνας στην
περίοδο
αυξημένης
ενεργητικής
επιτήρησης



- Παραμονή αγώνα
PCR η ομάδα
- ή την ημέρα
του αγώνα RAT

5 Αν στην ομάδα εντοπισθούν **3 ή περισσότερα νέα κρούσματα σε αθλητές κατά τους δύο τελευταίους ελέγχους πριν τον αγώνα**, τότε ο αγώνας αναβάλλεται. Ειδικά για το ποδόσφαιρο, λόγω του αυξημένου αριθμού αθλητών, ο αριθμός αυτός είναι 5.



**3 ή περισσότερα
νέα κρούσματα
κατά τους δύο
τελευταίους
ελέγχους πριν
τον αγώνα
(ποδόσφαιρο:
5 ή περισσότερα κρούσματα)**



**Αναβολή
αγώνα**



6 Αν στην ομάδα εντοπισθούν **3 ή περισσότερα νέα κρούσματα** (5 ή περισσότερα για το ποδόσφαιρο) **σε αθλητές σε δύο διαδοχικούς ελέγχους**, τότε αναστέλλονται οι ομαδικές προπονήσεις για 7 ημέρες (συνεχίζεται η ατομική άθληση) και οι αθλητές επιστρέφουν στις ομαδικές προπονήσεις μετά από αρνητικό μοριακό τεστ την 7^η μέρα από την ημερομηνία του τελευταίου κρούσματος. Στη συνέχεια η διαδικασία συνεχίζεται όπως πριν από την εμφάνιση κρουσμάτων, με τον εβδομαδιαίο έλεγχο.

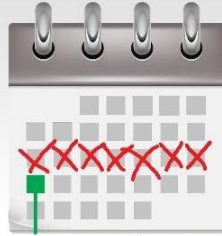


ΛΕΜΟΝΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΕΝΙΚΗΣ - ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Π.Σ. ΠΕΙΡΑΙΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Ο.Ε.
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΑΘΛΗΤΙΑΡΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ "MEDIC SPORTS" www.medicsports.gr



**3 ή περισσότερα
νέα κρούσματα
σε δύο
διαδοχικούς
ελέγχους
(ποδόσφαιρο:
5 ή περισσότερα
νέα κρούσματα)**



**Αναστολή
ομαδικών
προπονήσεων
για 7 ημέρες**

Επιστροφή στις ομαδικές προπονήσεις
μετά από αρνητικό μοριακό τεστ την 7η
μέρα από την ημερομηνία του τελευταίου
κρούσματος



7 Οι τρίτες επαφές ("η επαφή της επαφής") κρούσματος Covid-19, δεν θεωρούνται μη προστατευμένες επαφές και δεν τίθενται σε περιορισμό.

8 Για τις συρροές (περισσότερα από 2 κρούσματα) σε μια ομάδα, το Σωματείο, η Ομοσπονδία ή η Διοργανώτρια Αρχή αποστέλλουν άμεσα σχετική ενημέρωση προς την Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή της ΓΓΑ (στο e-mail covid19@gga.gov.gr) και στη συνέχεια η ΓΓΑ θα ενημερώνει αρμοδίως τον ΕΟΔΥ.

*Μέτρα στην αυξημένη ενεργητική επιτήρηση

Οποτεδήποτε αποφασιστεί η πραγματοποίηση αυξημένης ενεργητικής επιτήρησης ενός αθλητή ή μίας ομάδας τότε λαμβάνονται τα ακόλουθα μέτρα:

- Η Διοίκηση του Συλλόγου ή της Ομάδας αναβάλλει για όσο διάστημα διαρκεί η αυξημένη ενεργητική επιτήρηση όλες τις προγραμματισμένες εξωαγωνιστικές δραστηριότητες των αθλητών (εκτός των προπονητικών και αγωνιστικών υποχρεώσεων).
- Ενημερώνονται όλοι οι αθλητές και το επιτελείο για την ανάγκη περιορισμού των κοινωνικών επαφών τους και των μετακινήσεων, εκτός από τις απολύτως απαραίτητες για την ομάδα.
- Στο χώρο προπόνησης προσέρχονται μόνο οι απολύτως απαραίτητοι για αυτή.
- Οι ομάδες που βρίσκονται σε καθεστώς αυξημένης ενεργητικής επιτήρησης αποφεύγουν τα φιλικά παιχνίδια με άλλες ομάδες για όσο διαρκεί το διάστημα αυτό.
- Στην προπόνηση όλοι, εκτός των αθλητών την ώρα της άσκησης, φοράνε μάσκα.
- Όλοι οι συμμετέχοντες στη προπόνηση (αθλητές και τεχνικό επιτελείο) αποστέλλουν

Πελασγίας 10 & Θηβών 136, 121 36 Περιστέρι (1^{ος} όροφος), ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ/ ΦΑΞ: 210 57.76.400 / ΚΙΝ: 697 244 6573

www.medicsports.gr

E-mail: info@medicsports.gr & alemonis@yahoo.gr



ΛΕΜΟΝΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΕΝΙΚΗΣ - ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Π.Σ. ΠΕΙΡΑΙΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Ο.Ε.
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΑΘΛΗΤΙΑΡΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ "MEDIC SPORTS" www.medicsports.gr

κάθε πρωί στον ιατρό της Ομάδας SMS ή μήνυμα σε εφαρμογή στο οποίο αναφέρουν συνοπτικά "ΟΚ". Η χρήση της συντομογραφίας γίνεται για διευκόλυνση της διαδικασίας και σημαίνει ότι οι συμμετέχοντες στην προπόνηση είναι απύρετοι (γίνεται καθημερινή θερμομέτρηση), δεν νιώθουν εξάντληση, δεν έχουν βήχα ή δύσπνοια ή συμπτώματα κρουολογήματος ή ανοσμία.

- g. Όποιος έχει οποιοδήποτε ύποπτο σύμπτωμα παραμένει στην οικία του και ενημερώνει σχετικά τον Ιατρό του Συλλόγου ή της Ομοσπονδίας για αξιολόγηση των ευρημάτων.

Περίπτωση Β. Περιπτώσεις όπου οι αθλητές δεν υποβάλλονται σε περιοδικό προληπτικό έλεγχο για COVID-19

- Εφόσον διαπιστωθεί η ύπαρξη επιβεβαιωμένου κρούσματος σε κάποιο από τα μέλη της ομάδας (αθλητές ή προπονητές), οι στενές, μη προστατευμένες επαφές:
 - Χωρίς PCR test: απέχουν από ομαδικές προπονήσεις ή αγώνες για **δέκα ημέρες** από την ημέρα της τελευταίας επαφής με το επιβεβαιωμένο κρούσμα. Η ατομική άθληση επιτρέπεται.
 - Με αρνητικό PCR test: απέχουν από ομαδικές προπονήσεις ή αγώνες για **επτά ημέρες** από την ημέρα της τελευταίας επαφής με το επιβεβαιωμένο κρούσμα. Η ατομική άθληση επιτρέπεται. Την 7^η ημέρα γίνεται PCR test και όσοι έχουν αρνητικό αποτέλεσμα μπορούν να επιστρέψουν στις ομαδικές προπονήσεις και αγώνες.
- Οι αθλητές και τα υπόλοιπα μέλη του γκρουπ, κατά τη διάρκεια της αποχής από την αθλητική δραστηριότητα περιορίζουν τις κοινωνικές επαφές τους και τις μετακινήσεις τους στις απολύτως απαραίτητες. Αθλητής ή μέλος της ομάδας που εμφανίζει οποιοδήποτε ύποπτο σύμπτωμα παραμένει στην οικία του και ενημερώνει σχετικά τον Ιατρό του Συλλόγου ή της Ομοσπονδίας για αξιολόγηση των ευρημάτων.
- Συστήνεται οι στενές επαφές να κάνουν PCR τεστ 3 μέρες μετά την τελευταία επαφή με το κρούσμα.

Ζητάμε από όλα τα μέλη των συλλόγων να λάβουν παρά πολύ σοβαρά τους κανόνες συμπεριφοράς που ορίζονται παραπάνω. Σε περίπτωση που εμφανιστεί μια εμφανής λοίμωξη στις εγκαταστάσεις τους, ο σύλλογος υποχρεωτικά θα πρέπει να κλείσει προσωρινά και αυτό θα βλάψει οποιαδήποτε μελλοντική χαλάρωση των κανόνων πρόληψης και επαφής. Για οποιαδήποτε διευκρίνιση η ομοσπονδία και ο ιατρός αυτής κ. Λεμονής Αντώνης είναι στη διάθεση σας.



ΛΕΜΟΝΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΕΝΙΚΗΣ - ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Π.Σ. ΠΕΙΡΑΙΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Ο.Ε.
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΑΘΛΗΤΙΑΡΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ "MEDIC SPORTS" www.medicsports.gr

Επιστημονικός Συνεργάτης- Ιατρός
Λεμονής Αντώνης
Πελασγίας 10, Περιστέρι
τηλ 2105776400-6972446573
e-mail: alemonis@yahoo.gr

Για την

Ελληνική Ομοσπονδία Παγκρατίου Αθλήματος