



“ 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.: 20991

Αθήνα, 7.1.2021

Προς: Γ.Γ.Α

**ΕΠΙΚΑΙΡΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ - ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΧΜ  
ΓΙΑ ΤΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΤΗΣ HANDBALL PREMIER – Α1 ΓΥΝΑΙΚΩΝ –**

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 το μέλος της ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ της ΟΧΕ, ιατρός Κωνσταντίνος Μαναβής.

Στο πλαίσιο αυτό καθορίζονται οι κάτωθι βασικές αρχές:

1. Κάθε εβδομάδα θα διενεργούνται τεστ αντιγόνου για Covid19 από διαπιστευμένα εργαστήρια για κάθε αθλητή-τρια και μέλος του τεχνικού προσωπικού.
2. Η Ο.Χ.Ε, θα αποστέλλει στην Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (Γ.Γ.Α) ([covid19@gga.gov.gr](mailto:covid19@gga.gov.gr)) μια φορά την εβδομάδα, συγκεντρωτικό πίνακα ο οποίος θα περιλαμβάνει τον συνολικό αριθμό προληπτικών ελέγχων covid19 (σύνολο αθλητών/τριών, σύνολο Τεχνικού Προσωπικού) καθώς και τον αριθμό των τυχόν θετικών δειγμάτων.
3. Θα τηρείται με ευθύνη του σωματείου ο κατάλογος για όσους Εισερχομένων – Εξερχομένων στην αθλητική εγκατάσταση και θα διατηρείται στο αρχείο για 14 μέρες.
4. Αθλητές και τεχνικό προσωπικό θα εισέρχονται στην αθλητική εγκατάσταση από μία και μοναδική είσοδο.
5. Θα διεξάγονται έλεγχοι των εισερχομένων στο χώρο προπόνησης και θα συμπληρώνονται τα στοιχεία τους σε ειδικό έντυπο.
6. Εκτός των αθλητών κατά την ώρα της προπόνησης, όλοι οι υπόλοιποι θα φοράνε μάσκες καθ όλη τη διάρκεια παραμονής τους στην εγκατάσταση.
7. Θα τηρείται απαραίτητα απόσταση δύο μέτρων από κάθε άλλο άτομο.
8. Δεν θα γίνονται χειραψίες ή εναγκαλισμοί.
9. Οι συμμετέχοντες θα αποφεύγουν να αγγίζουν το πρόσωπό τους.
10. Θα χρησιμοποιείται ατομικός προπονητικός ιματισμός, ο οποίος θα πλένεται στο σπίτι του αθλητή/τριας.



11. 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.
12. Στην περίπτωση που γίνει χρήση οργάνων, αυτά θα απολυμαίνονται μετά τη χρήση από τον/την αθλητή/τρια.
13. Ο κάθε συμμετέχων θα χρησιμοποιεί δικά του μπουκάλια με νερό (κατά προτίμηση εμφιαλωμένο) ή με ισοτονικό υγρό.
14. Στις περιπτώσεις εκείνες που τα ντους δεν είναι ατομικά, συστήνεται να παραμένει ένα ντους κενό ανά δύο σε χρήση και οι αθλητές να χρησιμοποιούν τα προσωπικά τους είδη και να φορούν σαγιονάρες.
15. Ο καθαρισμός και η απολύμανση του υλικού των χρησιμοποιούμενων χώρων θα πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες των αρμοδίων φορέων για θέματα υγείας.
16. Τήρηση απόστασης 2 μέτρων από άλλα άτομα και χρήση προστατευτικής μάσκας σε κοινόχρηστους χώρους.
17. 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.
18. 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 να γίνεται συχνή απολύμανση των χεριών.

## Προετοιμασία πριν την έναρξη των προπονήσεων

Η διαδικασία γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες της Γ.Γ.Α. για την επανέναρξη των προπονήσεων και τους εβδομαδιαίους προληπτικούς ελέγχους :

[https://gga.gov.gr/images/%CE%9F%CE%B4%CE%B7%CE%B3%CE%AF%CE%B5%CF%82\\_%CE%9F%CE%BC%CE%B1%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AC\\_%CE%91\\_%CE%B5%CE%B8%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82\\_28.12.2020\\_1.pdf](https://gga.gov.gr/images/%CE%9F%CE%B4%CE%B7%CE%B3%CE%AF%CE%B5%CF%82_%CE%9F%CE%BC%CE%B1%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AC_%CE%91_%CE%B5%CE%B8%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82_28.12.2020_1.pdf)

**Επισημαίνεται ότι:**

**-Πριν την έναρξη της 1<sup>ης</sup> προπόνησης όλα τα μέλη των ομάδων που μετέχουν σε αυτή θα υποβληθούν σε τεστ αντιγόνου για Covid19 από διαπιστευμένα εργαστήρια.**

**-Απαιτείται από κάθε σωματείο ο καθορισμός υπεύθυνου Covid 19.**

**-Απαιτείται η ανανέωση της κάρτας υγείας των αθλητών** όπως προβλέπεται στο (3.2) των Οδηγιών της Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής της Γ.Γ.Α. για την Προπονητική και Αγωνιστική Δραστηριότητα 2020-2021 [https://gga.gov.gr/images/Genikes\\_Odigies\\_YEE\\_Octob\\_2020\\_07-10-20.pdf](https://gga.gov.gr/images/Genikes_Odigies_YEE_Octob_2020_07-10-20.pdf)

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. Τα αρχεία θα φυλάσσονται από τον ιατρό της Ομοσπονδίας ή του σωματείου, με τις προϋποθέσεις της ισχύουσας νομοθεσίας περί προστασίας των προσωπικών δεδομένων.
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, ([Οδηγίες για διαχείριση κρούσματος COVID 19 και επανέναρξη αθλητικής δραστηριότητας μετά από κρούσμα \(από 31/12/2020\)](#) στις οποίες περιλαμβάνονται και οι [Οδηγίες Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρίας για επιστροφή στην άθληση μετά από λοίμωξη COVID19 \(31/12/2020\)](#) 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. Πριν από την έναρξη της προπόνησης θα πρέπει να ενημερώνεται ο προπονητής με sms ή ηλεκτρονικό μήνυμα για την ύπαρξη ή όχι ύποπτων συμπτωμάτων.

#### Προπονήσεις.

1. Ακολουθούνται οι Οδηγίες Ασφαλούς Άσκησης έτσι όπως έχουν αναρτηθεί από την ΓΓΑ. [https://gga.gov.gr/images/%CE%93%CE%93%CE%91\\_%CE%9F%CE%B4%CE%B7%CE%B3%CE%AF%CE%B5%CF%82\\_COVID-19\\_%CE%A6%CE%AC%CF%83%CE%B7\\_%CE%93\\_13.10.2020.pdf](https://gga.gov.gr/images/%CE%93%CE%93%CE%91_%CE%9F%CE%B4%CE%B7%CE%B3%CE%AF%CE%B5%CF%82_COVID-19_%CE%A6%CE%AC%CF%83%CE%B7_%CE%93_13.10.2020.pdf)
2. Το προπονητικό προσωπικό για την υποστήριξη των αθλητών/τριων θα πρέπει να περιοριστεί στο απολύτως απαραίτητο.
3. Θα πρέπει να τηρείται αρχείο με τις παρουσίες των αθλητών/τριων, του προπονητικού προσωπικού και των εργαζομένων στην εγκατάσταση και τις ώρες παρουσίας 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. Ως εκ τούτου συνιστάται η ύπαρξη μεγάλου αριθμού μπαλών ώστε να εναλλάσσονται συχνά αφού απολυμαίνονται κατάλληλα.
6. Από την άφιξή τους στην εγκατάσταση μέχρι την έναρξη της προπόνησης, αθλητές/τριες και τεχνικό προσωπικό θα πρέπει να φορούν προστατευτικές μάσκες.
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