



“ 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.: 21638

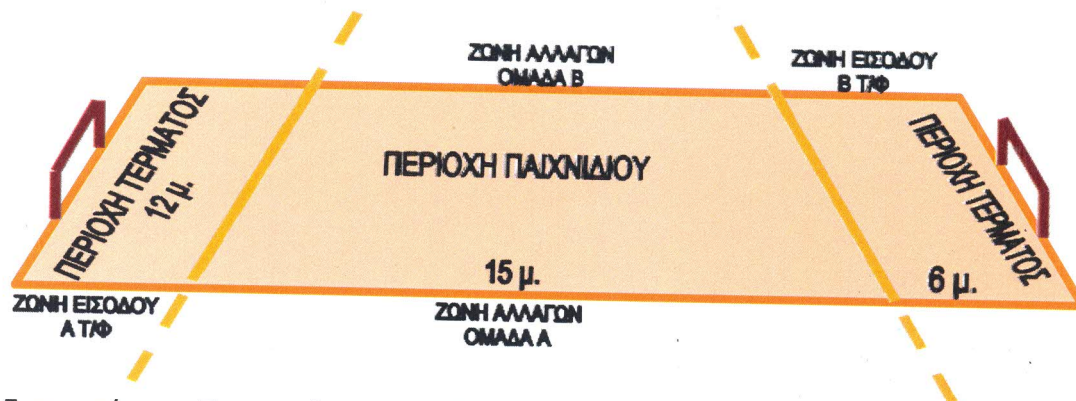
Αθήνα, 8/5/2021

Προς: Γ.Γ.Α

### ΕΠΙΚΑΙΡΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟ BEACH HANDBALL

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 και αγώνες.

Το παρόν, περιλαμβάνει γενικές και ειδικές οδηγίες λειτουργίας-άθλησης σε ανοιχτές εγκαταστάσεις, δεδομένου ότι το άθλημα γίνεται αποκλειστικά σε ανοιχτές εγκαταστάσεις.



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. Κάθε 2 εβδομάδες θα διενεργούνται τεστ αντιγόνου για Covid19 από διαπιστευμένα εργαστήρια ή τον ΕΟΔΥ για κάθε αθλητή-τρια και μέλος του τεχνικού προσωπικού. Αθλητές-τριες υποχρεοί-ες σε self test θα διενεργούν rapid test ανά 3 εβδομάδες.



ΟΜΙΛΟΣ  
ΕΥΡΩΚΛΙΝΙΚΗΣ

Είσαι στο Κέντρο!



Σύμβολο Επαγγελματικής Επιτυχίας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΙΑ  
ΓΡΑΝΙΤΟΝ



2. Η Ο.Χ.Ε, θα αποστέλλει στην Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (Γ.Γ.Α) (covid19@gga.gov.gr) μια φορά την εβδομάδα, συγκεντρωτικό πίνακα ο οποίος θα περιλαμβάνει τον συνολικό αριθμό προληπτικών ελέγχων covid19 καθώς και τον αριθμό των τυχόν θετικών δειγμάτων.

3. Θα τηρείται με ευθύνη του σωματείου κατάλογος για όσους εισέρχονται στην αθλητική εγκατάσταση.

4. Αθλητές και τεχνικό προσωπικό θα εισέρχονται στην αθλητική εγκατάσταση από μία και μοναδική είσοδο.

4. Θα διεξάγονται έλεγχοι των εισερχομένων στο χώρο προπόνησης και θα συμπληρώνεται ο «Κατάλογος Εισερχομένων – Εξερχομένων στην Αθλητική Εγκατάσταση» που είναι διαθέσιμος στην ιστοσελίδα της ΓΓΑ:

[https://gga.gov.gr/images/katalogos\\_eiserxomenon\\_ekserxomenon.pdf](https://gga.gov.gr/images/katalogos_eiserxomenon_ekserxomenon.pdf)

4. Θα τηρείται απαραίτητα απόσταση δύο μέτρων από κάθε άλλο άτομο.

5. Δεν θα γίνονται χειραψίες ή εναγκαλισμοί.

6. Οι συμμετέχοντες θα αποφεύγουν να αγγίζουν το πρόσωπό τους.

7. Θα χρησιμοποιείται ατομικός προπονητικός και αγωνιστικός ιματισμός, ο οποίος θα πλένεται στο σπίτι του αθλητή/τριας.

8. 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.

9. Στην περίπτωση που γίνει χρήση οργάνων, αυτά θα απολυμαίνονται μετά τη χρήση από τον/την αθλητή/τρια.

10. Ο κάθε συμμετέχων θα χρησιμοποιεί δικά του μπουκάλια με νερό (κατά προτίμηση εμφιαλωμένο) ή με ισοτονικό υγρό.

11. Η χρήση αποδυτηρίων δεν επιτρέπεται για προπονήσεις. Η χρήση των ντους επιτρέπεται μόνο αν είναι σε εξωτερικό χώρο. Οι αθλητές πρέπει να χρησιμοποιούν τα προσωπικά τους είδη.

13. Ο καθαρισμός και η απολύμανση του υλικού των χρησιμοποιούμενων χώρων θα πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες των αρμοδίων φορέων για θέματα υγείας.

14. Τήρηση απόστασης 2 μέτρων από άλλα άτομα και χρήση προστατευτικής μάσκας σε κοινόχρηστους χώρους.

15. 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.

16. Συνιστάται όπως οι αθλητές/τριες και το τεχνικό και λοιπό υποστηρικτικό προσωπικό να παραμένουν 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.

## **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/odigies\\_athlitsmos\\_lockdown\\_24\\_05\\_2021.pdf](https://gga.gov.gr/images/odigies_athlitsmos_lockdown_24_05_2021.pdf)

**Επισημαίνεται ότι:**

-Πριν την έναρξη της 1<sup>ης</sup> προπόνησης όλα τα μέλη των ομάδων που μετέχουν σε αυτήν 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 Επισημονικής 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 της εθνικής ομάδας) 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. 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.

2. 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, [Επικαιροποιημένες Οδηγίες για τη διαδικασία ελέγχων COVID-19 και για τη διαχείριση κρούσματος στον αθλητισμό \(13/03/2021\)](#) οδηγίες για ομαδικά αθλήματα, ενώ όσοι βρεθούν αρνητικοί θα μπορούν να λάβουν μέρος στις προπονήσεις.

3. 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.

4. Πριν την έναρξη όλων των δραστηριοτήτων, η αθλητική εγκατάσταση –προπονητικό κέντρο θα πρέπει να απολυμανθεί.

**Προπονήσεις.**

Ακολουθούνται οι Οδηγίες Ασφαλούς Άσκησης έτσι όπως έχουν αναρτηθεί από την ΓΓΑ [https://gga.gov.gr/images/odigies\\_athlitsmos\\_lockdown\\_24\\_05\\_2021.pdf](https://gga.gov.gr/images/odigies_athlitsmos_lockdown_24_05_2021.pdf)

1. Το προπονητικό προσωπικό για την υποστήριξη των αθλητών/τριων θα πρέπει να περιοριστεί στο απολύτως απαραίτητο.

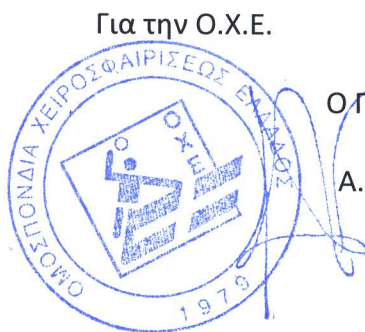
2. Θα πρέπει να τηρείται αρχείο με τις παρουσίες των αθλητών/τριων, του προπονητικού προσωπικού και των εργαζομένων στην εγκατάσταση και τις ώρες παρουσίας τους.

3. Οι 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. 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.

Ο Πρόεδρος  
Κ. Γκαντής



Ο Γ. Γραμματέας  
Α. Χειβιδόπουλος