



**ΕΝΩΣΗ
ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ
ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗΣ
ΕΛΛΑΔΟΣ**
Διεξαγωγή Αγώνων. Διάσωση Ζωών.

Προπονητικό και Αγωνιστικό Υγειονομικό Πρωτόκολλο Αθλητικής Ναυαγοσωστικής



Αθήνα 07.04.2021



ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εισαγωγή
2. Αρκτικόλεξα
3. Μέλη Επιστημονικής Επιτροπής
4. Επικαιροποιήσεις Υγειονομικού Πρωτοκόλλου 2021
5. Μέτρα Λειτουργίας Κολυμβητικής Δεξαμενής
6. Υποχρεώσεις Αθλητικών Εγκαταστάσεων
7. Αναλογία Αθλοσωστών : Χώρου στις Προπονητικές Εγκαταστάσεις
8. Γενικά Μέτρα Πρόληψης Κατά της Διασποράς της covid-19
9. Μέτρα Διεξαγωγής Προπονήσεων
10. Μέτρα Διεξαγωγής Αγώνων
11. Μέτρα Πρόληψης Μετάβασης στον Αγωνιστικό / Προπονητικό Χώρο
12. Μέτρα Πρόληψης κατά την Διάρκεια Φυσικοθεραπευτικής Παρέμβασης
13. Λειτουργία Λοιπών Χώρων Αθλητικής Εγκατάστασης
14. Υποχρεώσεις Ομάδων στις Προπονήσεις
15. Ειδικές Προ-αγωνιστικές Κατευθυντήριες Διατροφικές Συστάσεις σε Αθλοσώστες για την Ενίσχυση του Ανοσοποιητικού
16. Διαχείριση Ύποπτου ή Επιβεβαιωμένου Κρούσματος σε Αθλοσώστη
17. Αλγόριθμος Καρδιοπνευμονικής Ανάνηψης (COVID-CPR)
18. Οδηγίες Ορθής Χρήσης Μάσκας
19. Βιβλιογραφία

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η πανδημία του κορονοϊού Covid-19, έπληξε τον πλανήτη. Η προπονητική και αγωνιστική δραστηριότητα της αθλητικής ναυαγοσωστικής δεν έμεινε ανεπηρέαστη. Η ΑΜΚΕ Ένωση Αθλητικής Ναυαγοσωστικής Ελλάδος, βάση καταστατικού, στοχεύει στο σμίξιμο της δημόσιας υγείας με τον αθλητισμό αναψυχής για την πρόληψη τραυματισμών εντός και εκτός νερού. Προέβη στην θέσπιση μέτρων πρόληψης με σκοπό την αντιμετώπιση του Covid-19 εναρμονιζόμενη με τις κυβερνητικές οδηγίες του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας, του Υπουργείου Υγείας, της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, της Διεθνούς Ομοσπονδίας Διάσωσης (International Life Saving Federation) και της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Διάσωσης (International Life Saving Federation of Europe). Τα παρακάτω προληπτικά μέτρα προτείνονται για εφαρμογή από όσους συμμετέχουν ενεργά σε προπονήσεις και αγώνες αθλητικής ναυαγοσωστικής (αθλοσώστες, συνοδοί, προπονητές, μέλη οργανωτικής επιτροπής, εθελοντές, επίτιμα μέλη κτλ). Οι αγώνες και οι προπονήσεις πραγματοποιούνται σε κολυμβητήριο και παράκτιες περιοχές (αμμουδιά, θάλασσα). Όλοι ενθαρρύνονται να επιδεικνύουν ατομική ευθύνη, προστατεύοντας εαυτούς και αλλήλους από τη σοβαρή απειλή της λοίμωξης COVID-19. Η Επιστημονική Επιτροπή της ΕΑΝΕ θα

ΕΝΩΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

"ζεύξη δημόσιας υγείας και αθλητισμού
για πρόληψη τραυματισμών"

GREEK LIFESAVING SPORTS ASSOCIATION

"bridging public health and sports
for injury prevention"



ΕΝΩΣΗ
ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ
ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗΣ
ΕΛΛΑΔΟΣ

Διεξαγωγή Αγώνων. Διάσωση Ζωών.

ενημερώνεται για τα νέα δεδομένα και θα αναφέρει άμεσα στον ΕΟΔΥ και στην Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (covid19@gga.gov.gr) οποιοδήποτε ύποπτο κρούσμα COVID-19 σε αθλητή ή συνεργάτη της. Το παρόν Υγειονομικό Πρωτόκολλο, θα ενσωματωθεί στις Γραπτές Διαδικασίες Λειτουργίας (Written Operating Procedures) που η Οργανωτική Επιτροπή της ΕΑΝΕ καταρτίζει κάθε φορά για την διεξαγωγή αγώνων ως αναπόσπαστο κομμάτι της. Σε αυτές, οι προληπτικές διαδικασίες (πχ απολύμανση, οδηγίες κτλ) θα αναφέρονται στις Διαδικασίες Καθημερινής Λειτουργίας (Standard Operating Procedures) ενώ η υποψία εμφάνισης κρούσματος βάση συμπτωματολογίας και η αντιμετώπισή του, θα συμπεριληφθεί στο Σχέδιο Επείγουσας Δράσης (Emergency Action Plan) των αγώνων.

Προτεινόμενη βιβλιογραφική αναφορά του παρόντος Υγειονομικού Πρωτοκόλλου: Αβραμίδης, Σ., Βελονάκης, Μ., Σιμάτος, Ι., Δημακόπουλος, Γ., Αβραμίδου, Ε., Ρέλλιας, Τ., Pappas, Α., και Τσόλτος, Ν. (2021). Προπονητικό και Αγωνιστικό Υγειονομικό Πρωτόκολλο Αθλητικής Ναυαγοσωστικής. Αθήνα: Ένωση Αθλητικής Ναυαγοσωστικής Ελλάδος.

2. ΑΡΚΤΙΚΟΛΕΞΑ

- **ΑΜΚΕ:** Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία
- **CPR:** Cardio-Pulmonary Resuscitation
- **ERC:** European Resuscitation Council
- **IDRA:** International Drowning Researcher's Alliance
- **ILCOR:** International Liaison Committee on Resuscitation
- **ILS:** International Life Saving Federation
- **IMRF:** International Maritime Rescue Federation
- **ΓΓΑ:** Γενική Γραμματεία Αθλητισμού
- **ΔΣ:** Διοικητικό Συμβούλιο
- **ΕΑΝΕ:** Ένωση Αθλητικής Ναυαγοσωστικής Ελλάδος
- **ΕΟΔΥ:** Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας
- **ΚΑΡΠΑ:** Καρδιο-Αναπνευστική Αναζωογόνηση
- **ΚΕΕΛΠΝΟ:** Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων
- **ΥΥ:** Υπουργείο Υγείας

3. ΜΕΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ

Τα μέλη της Επιστημονικής Επιτροπής της Ένωσης Αθλητικής Ναυαγοσωστικής Ελλάδος, που συνέταξαν το Υγειονομικό Πρωτόκολλο Αθλητικής Ναυαγοσωστικής είναι:

1. **Στάθης Αβραμίδης, DipEd, BEd, MSc, MPh, PhD:** Πρόεδρος ΕΑΝΕ, Στέλεχος Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας, Δάσκαλος Αθλητικής Ναυαγοσωστικής ΤΕΦΑΑ-ΕΚΠΑ
2. **Μανόλης Βελονάκης, MD, MPh, PhD:** Επιστημονικός Σύμβουλος Μικροβιολογίας Νερού ΕΑΝΕ, πρώην Αν. Υπεύθυνος Κεντρικού Εργαστηρίου Δημόσιας Υγείας (ΚΕΕΛΠΝΟ), πρώην Διδάσκων Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας

Greek Lifesaving Sports Association | Non-Profit Organization | Reg. number 489499

Address: PO Box 30015, PC 19001, Kouvaras, Saronikos Municipality, Greece | Tel: +30-22990-68552

E-mail: sportlifesaver@gmail.com | Web: www.sportlifesaving.blogspot.com



- 3. Ιερεμίας Ε. Σιμάτος, RD:** Επιστημονικός Σύμβουλος Διατροφής ΕΑΝΕ, Ειδικός Κλινικός / Αθλητικός Διαιτολόγος, Διευθυντής Ελληνικού Ερευνητικού Ινστιτούτου Εφαρμοσμένης Διατροφής Αθλητών
- 4. Γιάννης Δημακόπουλος, DipEd, BEd, MSc:** Τμηματάρχης Επιτροπής Εκπαίδευσης ΕΑΝΕ, Διευθυντής Δημοτικού Σχολείου
- 5. Ελευθερία Αβραμίδου DipEd, BEd, BSc:** Αντιπρόεδρος ΕΑΝΕ, Εκπαιδύτρια Πρώτης Βοήθειας / Κολύμβησης / Ναυαγοσωστικής
- 6. Ταξιάρχης Ρέλλιας DipEd, BEd, MSc:** Τμηματάρχης Επιστημονικής Επιτροπής ΕΑΝΕ, Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, Εκπαιδευτής Ναυαγοσωστικής
- 7. Andy Pappas BSc, PostGradDip in Physiotherapy:** Γενικός Διευθυντής Επικοινωνίας - Ανάπτυξης ΕΑΝΕ, Φυσικοθεραπευτής / Σύμβουλος Αθλητικής Διαχείρισης
- 8. Νίκος Τσόλτος, DipEd, BEd, MSc:** Υπ. Διδάκτωρ Ιατρικής, Τμηματάρχης Προπονητών ΕΑΝΕ, Προπονητής Κολύμβησης, Διευθυντής Σχολής Καλογερόπουλου

4. ΕΠΙΚΑΙΡΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΥ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ 2021

Το ανά χείρας Προπονητικό και Αγωνιστικό Πρωτόκολλο Αθλητικής Ναυαγοσωστικής (έκδοση 07.04.2021), εμφανίζει τις παρακάτω διαφορές σε σύγκριση με αυτό που συντάχθηκε από τα Μέλη της Επιστημονικής Επιτροπής της ΕΑΝΕ και εγκρίθηκε από την Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού στις 24/6/2020 και 21/9/2020:

- αξιοποιεί την εμπειρία της επιτυχημένης και ασφαλούς διεξαγωγής του Κυπέλλου Αθλητικής Ναυαγοσωστικής Ελλάδος 2020.
- περιλαμβάνει κατευθυντήριες γραμμές μόνο για αγωνίσματα πισίνας και όχι θαλάσσης επειδή ούτε πέρυσι αλλά ούτε και φέτος θα συμπεριληφθούν στο προπονητικό και αγωνιστικό πρόγραμμα.
- περιλαμβάνει την απολύμανση των χώρων (κατάστρωμα πισίνας, κερκίδα, χώρος απονομών και βραβεύσεων, γραμματεία) πριν τους αγώνες.
- ορίζει ότι στην διοργάνωση θα γίνονται δεκτοί μόνο ομάδες και αθλοσώστες που ακολουθούν το παρόν υγειονομικό πρωτόκολλο και έχουν υποβληθεί σε υποχρεωτικό μοριακό έλεγχο (RT-PCR) 24-48 ώρες πριν τον αγώνα ή με άμεσο τεστ αντιγόνου (Rapid Antigen Test, RAT) την ημέρα του αγώνα ή αν αυτό δεν είναι δυνατόν, το τελευταίο 24ώρο πριν τον αγώνα.
- ορίζει ότι τα στοιχεία των ελέγχων θα συγκεντρώνονται και διατηρούνται στο αρχείο της Υγειονομικής Επιτροπής των Αγώνων.
- αναθέτει σε εθελοντές καθήκοντα επιτήρησης για την τήρηση των μέτρων από τους μεμονωμένους αθλητές και τις ομάδες.
- ενσωματώνει οδηγίες ορθής χρήσης της μάσκας που ορίζει η εγκύκλιος του Υπουργείου Υγείας βασισμένη στο European Centre for Disease Control ώστε οι συμμετέχοντες στους αγώνες και στις προπονήσεις να συμβάλλουν αποτελεσματικά και όχι πλασματικά στην δημιουργία τείχους ανοσίας με την ορθή εφαρμογή του συγκεκριμένου προληπτικού μέτρου.



5. ΜΕΤΡΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗΣ ΔΕΞΑΜΕΝΗΣ

Η οργανωτική επιτροπή θα ζητήσει από την διεύθυνση του κολυμβητηρίου να μεριμνήσει για την τήρηση των παρακάτω στις ημερομηνίες των αγώνων:

- Τήρηση των όρων υγιεινής των χώρων των κολυμβητικών δεξαμενών, που αναφέρονται στην ισχύουσα υγειονομική νομοθεσία (εξώστες θεατών, αποδυτήρια, καταιονητήρες, αποδυτήρια, νιπτήρες, κρήνες) και τις επικαιροποιημένες οδηγίες του ΕΟΔΥ.
- Διασφάλιση της ποιότητας του νερού των κολυμβητικών δεξαμενών.
- Το σύστημα ανακυκλοφορίας του νερού των κολυμβητικών δεξαμενών, να ανανεώνεται καθ' όλη τη διάρκεια της λειτουργίας, με ρυθμό που εξασφαλίζει την πλήρη ανανέωσή του σε χρόνο όχι μεγαλύτερο των 4 ωρών. Η ανανέωση να επιτυγχάνεται με συνεχή ροή νέου καθαρού νερού ή ανακυκλοφορία του νερού των δεξαμενών μετά από προηγούμενο καθαρισμό και απολύμανση. Το σύστημα ανακυκλοφορίας καθαρισμού-απολύμανσης του νερού να λειτουργεί όλες τις ώρες χρησιμοποίησης των δεξαμενών και πέραν αυτών για όσο χρόνο απαιτείται για την εξασφάλιση του νερού διαηγούς και κατάλληλου από μικροβιολογική άποψη.
- Απολύμανση του νερού της κολυμβητικής δεξαμενής.
- Χρωματογραφική μέτρηση του υπολείμματος χλωρίου στο νερό της κολυμβητικής δεξαμενής με τη μέθοδο DPD και διακύμανση 0,4-0,7 mg/l.
- Καθαριότητα και σχολαστικός καθαρισμός της κολυμβητικής δεξαμενής.

6. ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ

- Πριν την έναρξη προπονήσεων το κολυμβητήριο θα απολυμανθεί.
- Θα αναρτηθούν αφίσες με οδηγίες πρόληψης για COVID-19 σε εμφανή σημεία και στην είσοδο της αθλητικής εγκατάστασης με την σωστή εφαρμογή της υγιεινής χειρών, αναπνοής, συμπτωματολογίας συμβατής με COVID-19 λοίμωξη (πυρετός, βήχας, αίσθημα κόπωσης, μυαλγίες).
- Τα αποδυτήρια θα αερίζονται σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ.
- Θα υπάρχει αντισηπτικό αλκοολούχου διαλύματος (ή gel) $\geq 70\%$ σε εμφανή σημεία και στους χώρους των προπονήσεων. Τα αποχωρητήρια να αποφεύγονται, ενώ οι νιπτήρες θα είναι εφοδιασμένοι με υγρό σαπούνι χειρών. Η χρήση χάρτινων ή πλαστικών καλυμμάτων λεκάνης μίας χρήσης είναι επιθυμητή, όπως και η διαθεσιμότητα διαλύματος χλωρίνης, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ (οικιακή χλωρίνη σε αραιώση 1:10, αν χρησιμοποιείται σκεύασμα αρχικής συγκέντρωσης 5%).
- Όλοι οι κοινόχρηστοι χώροι των αθλητών θα απολυμαίνονται κάθε βράδυ με κατάλληλο διάλυμα, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ, μετά από τον καθαρισμό με ουδέτερο απορρυπαντικό. Τα προτεινόμενα από τον ΕΟΔΥ διαλύματα είναι 0.5% υποχλωριώδους νατρίου (αραιώση 1:10, αν χρησιμοποιείται οικιακή χλωρίνη αρχικής συγκέντρωσης 5% ή ισοδύναμο 5000 ppm, αν χρησιμοποιούνται ταμπλέτες). Για επιφάνειες που είναι πιθανόν να καταστραφούν από τη χρήση υποχλωριώδους νατρίου, μπορεί να



χρησιμοποιηθεί αιθανόλη συγκέντρωσης 70%. Μια άλλη εφαρμογή απολύμανσης είναι με την χρήση της μεθόδου του υπέρθερμου ατμού για τις επιφάνειες και τα αντικείμενα που πιθανόν να είναι ευαίσθητα στις άλλες δύο διαδικασίες (σημειώνεται ότι η μέθοδος αυτή είναι ατοξική και καθαρά βιολογική). Ιδιαίτερη έμφαση στον καθαρισμό να δίνεται στις επιφάνειες που αγγίζονται συχνά με τα χέρια, όπως τα πόμολα, οι διακόπτες, οι κουπαστές των κλιμακοστασίων, οι νιπτήρες, τα αθλητικά όργανα και οι επιφάνειες των επίπλων.

- Το κυλικείο θα είναι κλειστό.
- Ένας προκαθορισμένος χώρος (π.χ. δωμάτιο αποδυτηρίων) θα διατίθεται, αν χρειαστεί, για να απομονωθεί προσωρινά άτομο με συμπτωματολογία COVID-19. Να διαθέτει τουαλέτα, νιπτήρα, σαπούνι, χειροπετσέτες /χαρτομάντηλα, ποδοκίνητο κλειστό κάδο απορριμμάτων, αλκοολούχο αντισηπτικό, χειρουργικές μάσκες, γάντια μιας χρήσης). Συστήνεται η απομάκρυνση του από την εγκατάσταση, η απομόνωση στο σπίτι του και η επικοινωνία με τον προσωπικό γιατρό του, ενώ ο ΕΟΔΥ ειδοποιείται σε κάθε περίπτωση ύποπτου κρούσματος και αυτός αναλαμβάνει την ιχνηλάτηση και την παροχή οδηγιών.
- Στους αθλούμενους εντός της αθλητικής εγκατάστασης επιτρέπεται να γίνει περιοδικός, δειγματοληπτικός έλεγχος για COVID-19 από τον ΕΟΔΥ.

7. ΑΝΑΛΟΓΙΑ ΑΘΛΟΣΩΣΤΩΝ : ΧΩΡΟΥ ΣΤΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Οι προπονήσεις σε κλειστά γήπεδα και γυμναστήρια θα έχουν αναλογία:

- 1 άτομο ανά 25 τ.μ. για τα πρώτα 400 τ.μ.
- 1 άτομο ανά 30 τ.μ. για τα άνω των 400 τ.μ.

Οι προπονήσεις σε λοιπές ανοιχτές αθλητικές εγκαταστάσεις θα έχουν αναλογία:

- 1 άτομο ανά 20 τ.μ. για τα πρώτα 600 τ.μ.
- 1 άτομο ανά 25 τ.μ. για τα άνω των 600 τ.μ.

Οι προπονήσεις σε ανοικτά κολυμβητήρια θα έχουν αναλογία:

- Πισίνα 50μ x 25μ: Έως 5 άτομα / διαδρομή (50 συνολικά)
- Πισίνα 50μ x 20μ: Έως 5 άτομα / διαδρομή (40 συνολικά)
- Πισίνα 33μ x 25μ: Έως 3 άτομα / διαδρομή στην διάσταση των 25μ
- Πισίνα 25μ x 15μ ή 25μ x 12μ: Έως 3 άτομα/διαδρομή ή 15 άτομα συνολικά χωρίς διαδρομές
- Άλλες διαστάσεις 1 άτομο / 25 τ.μ. επιφάνειας νερού

Οι προπονήσεις σε κλειστά κολυμβητήρια θα έχουν αναλογία:

- Πισίνα 50μ x 25μ: Έως 4 άτομα / διαδρομή (40 συνολικά)
- Πισίνα 50μ x 20μ: Έως 4 άτομα / διαδρομή (32 συνολικά)
- Πισίνα 33μ x 25μ: Έως 2 άτομα / διαδρομή στη διάσταση των 25μ
- Πισίνα 25μ x 15μ: Έως 2 άτομα / διαδρομή (12 συνολικά)
- Άλλες διαστάσεις: 1 άτομο / 30 τ.μ. επιφάνειας νερού



8. ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ ΤΗΣ COVID-19

- Συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα ή καθαρισμός τους με αντισηπτικό διάλυμα με βάση το οινόπνευμα.
- Αποφυγή αγγίγματος του προσώπου (μύτη, στόμα, μάτια) με ασαφούνιστα χέρια, ιδίως αν προηγουμένως υπήρξε επαφή με αντικείμενα που έχουν αγγίξει πολλά άτομα (π.χ. πόμολα, διακόπτες κλπ σε κοινόχρηστους χώρους).
- Κάλυψη μύτης και στόματος με χαρτομάντιλο σε περίπτωση βήχα ή φταρνίσματος και απόρριψη του άμεσα σε κάδο απορριμμάτων. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει χαρτομάντιλο, να γίνεται χρήση του εσωτερικού των αγκώνων.
- Άμεσο πλύσιμο χεριών και προσώπου σε περίπτωση επαφής με άλλο πρόσωπο.
- Δεν θα γίνονται χειραψίες ή εναγκαλισμοί.
- Οι συμμετέχοντες θα αποφεύγουν να αγγίζουν το πρόσωπό τους.
- Αποφυγή στενής επαφής, εφόσον είναι δυνατό, με οποιοδήποτε άτομο εμφανίζει συμπτώματα από το αναπνευστικό (βήχας ή πταρμός).
- Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης.
- Αποφυγή κοινής χρήσης προσωπικών αντικειμένων.
- Όσοι προσέρχονται σε προπονήσεις / αγώνες να έχουν το δικό σας παγούρι για νερό ώστε να αποφευχθεί η κατάποση νερού απευθείας από τη βρύση με το στόμα.
- Τακτικό και επιμελές πλύσιμο των χεριών με υγρό σαπούνι και νερό, για τουλάχιστον 20" όταν είναι λερωμένα, πριν τη λήψη τροφής και υγρών, μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα και μετά από πιθανή επαφή με εκκρίσεις ή άλλα σωματικά υγρά.
- Η υγιεινή των χεριών με χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος που οφείλεται να έχουν μαζί τους όσοι συμμετέχουν σε προπονήσεις και αγώνες να εφαρμόζεται πριν την είσοδο στον αγωνιστικό ή προπονητικό χώρο (κολυμβητήριο, θάλασσα, αποδυτήρια) και κάθε φορά που έρχεστε σε επαφή με κάποιον άλλο.
- Συνιστάται πριν τη βραδινή ανάπαυση η χρήση κατάλληλης λιπαντικής κρέμας περιποίησης των χεριών για την υποβοήθηση της προστασίας της ακεραιότητας του δέρματος, από το πολύ συχνό πλύσιμο των χεριών κατά την ημέρα.

9. ΜΕΤΡΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

Το παρόν πρωτόκολλο καθορίζει τις απαραίτητες διαδικασίες που όλες οι ομάδες θα πρέπει να ακολουθήσουν για την επιστροφή των αθλοσωστών στις προπονήσεις:

ΕΝΩΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

*"ζεύξη δημόσιας υγείας και αθλητισμού
για πρόληψη τραυματισμών"*

GREEK LIFESAVING SPORTS ASSOCIATION

*"bridging public health and sports
for injury prevention"*



**ΕΝΩΣΗ
ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ
ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗΣ
ΕΛΛΑΔΟΣ**

Διεξαγωγή Αγώνων. Διάσωση Ζωών.

- Η ΕΑΝΕ θα ενημερώσει τα Νομικά Αρωγά Μέλη της για την διεξαγωγή προπονήσεων με τις συστάσεις του παρόντος υγειονομικού πρωτοκόλλου μέσω επιστολής.
- Εάν ο αριθμός των αθλοσωστών είναι μεγάλος, η προπόνηση θα διεξάγεται σε υποομάδες ώστε να τηρούνται οι κανόνες πρόληψης.
- Θα τηρείται κατάλογος για όσους εισέρχονται στην αθλητική εγκατάσταση.
- Θα διαμορφωθεί μόνο μία είσοδος στο κολυμβητήριο.
- Πέραν των αθλητών την ώρα της προπόνησης, οι υπόλοιποι θα φοράνε μάσκες σε όλη τη διάρκεια παραμονής τους στην εγκατάσταση.
- Η είσοδος στο κολυμβητήριο θα γίνεται μόνο με σαγιονάρες που θα φυλάσσονται σε σακούλα υγιεινής και θα έχουν οι αθλοσώστες μαζί τους. Τα υποδήματα που χρησιμοποιούνται εκτός κολυμβητηρίου να είναι τοποθετημένα σε σακούλα υγιεινής και να ξαναχρησιμοποιούνται μετά την έξοδο από τα αποδυτήρια. Δεν θα τοποθετούνται στους πάγκους του κολυμβητηρίου, τα αποδυτήρια και τον περιβάλλοντα χώρο. Να χρησιμοποιούνται αποκλειστικά τα ατομικά είδη υγιεινής και ο εξοπλισμός.
- Θα τηρούνται αποστάσεις ασφαλείας κατά την είσοδο στο κολυμβητήριο και τα αποδυτήρια με συγκεκριμένη αριθμημένη σειρά.
- Αποστάσεις εντός νερού θα τηρούνται (στην προπόνηση) με υπόδειξη του προπονητή.
- Η χρήση τουαλέτας να γίνεται πριν την είσοδο στο κολυμβητήριο. Κατά την διάρκεια της προπόνησης θα χρησιμοποιείται σε έκτακτη περίπτωση.
- Να αποφεύγεται το φύσημα της μύτης ή το φτύσιμο μέσα στο νερό. Αν υπάρξει ανάγκη, να χρησιμοποιηθεί η υδρορροή περιμετρικά της δεξαμενής.
- Ο προπονητής θα διατηρεί αρχείο των αθλοσωστών για την ιχνηλάτηση του κρούσματος και των ασκουμένων που συμμετείχαν στην ίδια προπόνηση.
- Θα τηρείται απόσταση 2μ από κάθε άτομο ή προστατευτική μάσκα σε κοινόχρηστους χώρους και αποφυγή συνθηκών συγχρωτισμού.
- 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 οποιοδήποτε συμμετέχει στις προπονήσεις.
- Σε περίπτωση που κατά τη διάρκεια της προπόνησης υπάρξει επαφή με άλλο άτομο, αρχικά γίνεται πλύση των χεριών διεξοδικά ή χρήση αντισηπτικού και στη συνέχεια το εν λόγω άτομο θα ξεπλένει το πρόσωπο με άφθονο νερό.
- Κάθε αθλοσώστης θα χρησιμοποιεί δικά του μπουκάλια νερού (κατά προτίμηση εμφιαλωμένο) ή ισοτονικό υγρό.
- Οι χώροι που θα χρησιμοποιηθούν για προπόνηση, θα είναι αποκλειστικά για τους αθλοσώστες και τους προπονητές και θα είναι αποκλεισμένα από τους υπόλοιπους χώρους του κολυμβητηρίου.
- Πρόσβαση στους χώρους προπονήσεων θα έχουν αυστηρά οι αθλοσώστες, προπονητές και το ελάχιστο απαιτούμενο προσωπικό για τον καθαρισμό και την απολύμανση των χώρων, τη μεταφορά εξοπλισμού και την τροφοδοσία.
- Ο καθαρισμός και η απολύμανση του εξοπλισμού των χρησιμοποιούμενων χώρων θα γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ.

Greek Lifesaving Sports Association | Non-Profit Organization | Reg. number 489499

Address: PO Box 30015, PC 19001, Kouvaras, Saronikos Municipality, Greece | Tel: +30-22990-68552

E-mail: sportlifesaver@gmail.com | Web: www.sportlifesaving.blogspot.com



- Συνίσταται όπως οι αθλοσώστες, προπονητές και άλλα μέλη της ομάδας να παραμένουν σπίτι όταν δεν βρίσκονται στο προπονητικό κέντρο και να αποφεύγουν οποιαδήποτε δραστηριότητα ή επαφή ή συνάντηση με μεγάλο αριθμό ανθρώπων. Εάν βγουν από το σπίτι, να φορούν προστατευτικές μάσκες και γάντια.
- Στην περίπτωση ύπαρξης συμπτωμάτων covid-19 (πυρετός, βήχας, δυσκολία στην αναπνοή, κόπωση, μυαλγίες, πονόλαιμο, ανοσμία, αγευσία) συστήνονται τα ακόλουθα: (α) άμεση χορήγηση χειρουργικής μάσκας, (β) άμεση μεταφορά στον προκαθορισμένο χώρο απομόνωσης για λήψη φαρυγγικού δείγματος και επικοινωνία με τον ΕΟΔΥ, (γ) εάν δεν υπάρχει η δυνατότητα λήψης φαρυγγικού δείγματος εντός της εγκατάστασης συστήνεται η άμεση απομάκρυνση από αυτή, κατά προτίμηση με ατομικό μέσο μεταφοράς, η παραμονή στο σπίτι και η άμεση επικοινωνία με τον προσωπικό ιατρό ή τον ιατρό της ομάδας και τον ΕΟΔΥ.
- Η χρήση μάσκας από όλους και η τήρηση της φυσικής απόστασης (ιδιαίτερη έμφαση σε άτομα που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου) είναι υποχρεωτική. Δεν επιτρέπεται όμως η χρήση μάσκας από τους αθλοσώστες κατά τη διάρκεια της άθλησης γιατί μπορεί να δημιουργήσει αναπνευστική δυσχέρεια και περιορισμό του οπτικού πεδίου με πιθανότητα τραυματισμού.
- Δε συνιστάται χρήση γαντιών από αθλοσώστες. Προτιμάται η τακτική απολύμανση και υγιεινή των χεριών.
- Επιστρέφοντας στην κατοικία τους, οι αθλοσώστες θα αερίζουν για τουλάχιστον 3 ώρες τα ρούχα τους και θα τα πλένουν σε θερμοκρασία 60° C, αν είναι δυνατόν το στέγνωμα να γίνεται με έκθεση των ρούχων στον ήλιο και να σιδερώνονται με σίδερο ατμού.
- Συστήνεται, στην αρχή, λόγω των περιορισμών χωρητικότητας η διάρκεια προπόνησης να μην ξεπερνάει τα 75' και να υπάρχουν 15' μεταξύ των προγραμματισμένων προπονήσεων ώστε να μην συναντιούνται τα προπονητικά γκρουπ. Συστήνεται επίσης, τα γκρουπ αθλοσωστών σε κάθε διαδρομή να είναι σταθερά και να μην εναλλάσσονται.
- Η τέλεση προπονήσεων είναι δυνατή μόνο εφόσον οι ομάδες/αθλοσώστες ακολουθούν το παρόν υγειονομικό πρωτόκολλο που περιλαμβάνει υποχρεωτικό, εβδομαδιαίο προληπτικό έλεγχο των αθλητών για COVID-19 με τεστ αντιγόνου, από διαπιστευμένα εργαστήρια ή τον ΕΟΔΥ.
- Τα αποδυτήρια και τα ντους θα είναι κλειστά και οι αθλητές/αθλούμενοι θα αλλάζουν με αποστάσεις τουλάχιστον 2μ σε στεγασμένο χώρο, με καρέκλες οι οποίες θα καθαρίζονται τακτικά με βάση τις οδηγίες του ΕΟΔΥ ([ΕΟΔΥ 14.05.2020](#)).

10. ΜΕΤΡΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΓΩΝΩΝ



- Η τέλεση αγώνων είναι δυνατή μόνο εφόσον οι ομάδες/αθλοσώστες ακολουθούν το παρόν υγειονομικό πρωτόκολλο που περιλαμβάνει υποχρεωτικό μοριακό έλεγχο (RT-PCR) 24-48 ώρες πριν τον αγώνα ή με άμεσο τεστ αντιγόνου (Rapid Antigen Test, RAT) την ημέρα του αγώνα ή αν αυτό δεν είναι δυνατόν, το τελευταίο 24ώρο πριν τον αγώνα. Τα στοιχεία συγκεντρώνονται και διατηρούνται στο αρχείο της Υγειονομικής Επιτροπής των Αγώνων.
- Η οργανωτική επιτροπή αγώνων θα αναρτήσει στην ιστοσελίδα της EANE το παρόν υγειονομικό πρωτόκολλο και αφίσες με μέτρα πρόληψης σε περίοπτα σημεία της εγκατάστασης.
- Οι αγώνες θα διεξαχθούν άνευ θεατών.
- Η οργανωτική επιτροπή αγώνων θα ζητήσει από την διεύθυνση του κολυμβητηρίου την παροχή υπηρεσιών καθαριότητας και κατά τη διάρκεια των αγώνων, σύμφωνα με τις οδηγίες της Διεύθυνσης Δημόσιας Υγείας του Υπουργείου Υγείας και του ΕΟΔΥ.
- Απολυμαντικά υγρά θα βρίσκονται τοποθετημένα στην υποδοχή του κολυμβητηρίου.
- Όλοι θα πίνουν νερό από ατομικά μπουκάλια νερού που θα διατίθενται στον χώρο και όχι από κοινή βρύση.
- Οι παραβρισκόμενοι (εθελοντές, αθλητές, μέλη οργανωτικής επιτροπής) θα φορούν προστατευτική μη ιατρική μάσκα.
- Η κερκίδα θα έχει προσημειωμένες θέσεις για την τήρηση αποστάσεων μεταξύ των καθισμάτων των αθλητών.
- Θα πραγματοποιείται απολύμανση των χώρων (κατάστρωμα πισίνας, κερκίδα, χώρος απονομών και βραβεύσεων, γραμματεία) πριν και στο μέσο των αγώνων.
- Ο αγωνιστικός χώρος θα είναι οριοθετημένος ώστε οι κριτές/χρονομέτρες να βρίσκονται σε απόσταση 2μ τουλάχιστον από τους αγωνιζόμενους.
- Οι αγωνιζόμενοι θα έχουν μεταξύ τους 2μ απόσταση στην αφετηρία.
- Ενημέρωση του προπονητή, συνοδού ή εκπροσώπου της ομάδας στους αγώνες, για την εμφάνιση συμπτωμάτων (πυρετός, βήχας, δύσπνοια, κόπωση, μυαλγία, ανοσμία, αγευσία). Παραμονή κατ' οίκον και διακοπή από τα αγωνίσματα οποιουδήποτε εμφανίσει συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού και επικοινωνία με τους αρμόδιους επιστήμονες και φορείς.
- Απαγορεύεται αυστηρά η παρουσία παραγόντων των ομάδων (μέλη ΔΣ, προπονητές) εντός του καταστρώματος της πισίνας κατά την διάρκεια των αγώνων.
- Ένας αγωνιζόμενος θα κολυμπάει σε κάθε κολυμβητική διαδρομή. Αυτό επιτυγχάνεται λόγω της φύσης του αθλήματος, τόσο στα ατομικά αγωνίσματα όσο και στις σκυταλοδρομίες που κάθε αγωνιζόμενος ξεκινάει την κούρσα του όταν ο προηγούμενος ακουμπήσει τον τοίχο.
- Στην Σκυταλοδρομία 4x25μ Μεταφοράς Ανδρικού (4x25m Manikin Carry Relay), οι αθλοσώστες #2 και #4, θα φροντίζουν ώστε να διατηρούν την μεγαλύτερη δυνατή απόσταση μεταξύ τους εντός της ζώνης μεταβίβασης (που έχει συνολικό μήκος 4μ).
- Στα αγωνίσματα που απαιτείται η χρήση ατομικού εξοπλισμού που ανήκει σε κάθε αθλητή (βατραχοπέδιλα) οι αθλοσώστες θα τον απολυμάνουν με δική τους ευθύνη πριν και μετά την χρήση τους στον αγώνα (αφορά όλα τα αγωνίσματα πισίνας).



- Στα αγωνίσματα που απαιτείται η χρήση ατομικού εξοπλισμού που παραχωρείται από την οργανωτική επιτροπή σε κάθε αγωνιζόμενο (σωσίβιο, ανδρείκελο), η οργανωτική επιτροπή θα απολυμάνει τον εξοπλισμό πριν την έναρξη των αγώνων.
- Στα αγωνίσματα που απαιτούν την χρήση κοινού εξοπλισμού (εμπόδια, σημαίες, ταμπέλες εκκίνησης), η οργανωτική επιτροπή θα κάνει απολύμανση πριν μεταφερθούν στον αγωνιστικό χώρο.
- Στην περίπτωση ύπαρξης συμπτωμάτων covid-19 (πυρετός, βήχας, δυσκολία στην αναπνοή, κόπωση, μυαλγίες, πονόλαιμο, ανοσμία, αγευσία) συστήνονται τα ακόλουθα: (α) άμεση χορήγηση χειρουργικής μάσκας, (β) άμεση μεταφορά στον προκαθορισμένο χώρο απομόνωσης για λήψη φαρυγγικού δείγματος και επικοινωνία με τον ΕΟΔΥ, (γ) εάν δεν υπάρχει η δυνατότητα λήψης φαρυγγικού δείγματος εντός της εγκατάστασης συστήνεται η άμεση απομάκρυνση από αυτή, κατά προτίμηση με ατομικό μέσο μεταφοράς, η παραμονή στο σπίτι και η άμεση επικοινωνία με τον προσωπικό ιατρό ή τον ιατρό της ομάδας και τον ΕΟΔΥ.
- Οι τελετές απονομών θα γίνονται με τήρηση των κανόνων απόστασης και περιορισμού των επαφών και την παρουσία των απολύτως απαραίτητων ατόμων.
- Συγκεκριμένοι εθελοντές θα μεριμνούν για την απολύμανση και θα επιβλέπουν την τήρηση των μέτρων μεταξύ μεμονωμένων αθλητών και ομάδων.

11. ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ / ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΧΩΡΟ

Οι αθλοσώστες, συνοδοί, προπονητές, γονείς κτλ, συστήνεται να τηρούν τα παρακάτω κατά την μετάβαση από/προς τον χώρο προπόνησης ή αγώνα οδικώς:

- Οι αθλοσώστες και το προπονητικό προσωπικό θα προσέρχονται στην εγκατάσταση με αυτοκίνητο ιδιωτικής χρήσης και δεν θα συνοδεύονται από τρίτα άτομα.
- Οι αθλοσώστες που δεν έχουν τρόπο μετάβασης στο προπονητήριο/αγωνιστικό χώρο, να προσέλθουν με κάποιον συναθλητή τηρώντας μέτρα προστασίας εντός του αυτοκινήτου (προστατευτικές μάσκες). Να γίνεται χρήση του ίδιου μεταφορικού μέσου σε κάθε προπόνηση και τακτική απολύμανση.
- Η εκάστοτε ομάδα της ΕΑΝΕ θα μεριμνήσει για την αποφυγή ταυτόχρονης άφιξης των συμμετεχόντων στο κολυμβητήριο / παραλία. Όλοι θα φορούν προστατευτικές μάσκες.
- Το υποστηρικτικό προσωπικό του αγώνα (εθελοντές, κριτές, χρονομέτρες, τεχνικοί κολυμβητηρίου κτλ) θα προσέρχεται με τον ίδιο τρόπο –όχι ταυτόχρονα – και σε διαφορετικές ώρες από την άφιξη των αθλοσωστών και προπονητών τους.

Οι αθλοσώστες, συνοδοί, προπονητές, γονείς κτλ, συστήνεται να τηρούν τα παρακάτω κατά την μετάβαση από/προς τον χώρο προπόνησης ή αγώνα αεροπορικώς:

- Οι αγωνιζόμενοι θα φορούν προστατευτικές μάσκες κατά την διάρκεια του ταξιδιού με τον τρόπο που αναφέρει το παρόν πρωτόκολλο σε άλλο εδάφιο.
- Τα χέρια θα πλένονται τακτικά και σωστά με σαπούνι και νερό (20") και μετά θα απολυμαίνονται με αλκοολικό απολυμαντικό μετά την ξήρασή τους.
- Στο αεροπλάνο συνιστάται η απολύμανση του δίσκου καθίσματος.



- Το φαγητό δεν θα σερβίρεται σε μπουφέ.
- Τα δωμάτια θα αερίζονται τακτικά.
- Οι λαβές στις πόρτες δωματίων και τουαλέτας θα απολυμαίνονται καθημερινά. Οι αθλοσώστες θα έχουν αρκετό ρουχισμό ώστε να μην απαιτηθεί υπηρεσία πλυντηρίου. Σε περίπτωση που η παραμονή στο εξωτερικό είναι αρκετές ημέρες, η υπηρεσία πλυντηρίου να είναι διαθέσιμη.

12. ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

Στην περίπτωση που απαιτείται παρέμβαση φυσικοθεραπευτή σε ασκούμενο ή αγωνιζόμενο αθλοσώστη, προτείνεται η εφαρμογή των παρακάτω:

- Εφαρμογή χειρουργικής μάσκας και γαντιών μιας χρήσης από το φυσικοθεραπευτή. Η μάσκα απορρίπτεται όταν υγρανθεί ή είναι εμφανώς ρυπαρή.
- Εφαρμογή χειρουργικής μάσκας από τον αθλοσώστη ανεξάρτητα από τη θέση του σώματος (ύπτια ή πρηνής).
- Αερισμός και ο καθαρισμός/ απολύμανση του χώρου μετά την ολοκλήρωση της φυσικοθεραπείας σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ.
- Αν υπάρχουν περισσότεροι φυσικοθεραπευτές στην ομάδα συνιστάται να ασχολείται ο καθένας με συγκεκριμένους αθλοσώστες.
- Η χρήση γαντιών δεν υποκαθιστά την εφαρμογή της υγιεινής των χεριών.

13. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΛΟΙΠΩΝ ΧΩΡΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

- Τα αποδυτήρια και τα ντους θα είναι κλειστά και οι αθλητές/αθλούμενοι θα αλλάζουν με αποστάσεις τουλάχιστον 2μ σε στεγασμένο χώρο, με καρέκλες οι οποίες θα καθαρίζονται τακτικά με βάση τις οδηγίες του ΕΟΔΥ ([ΕΟΔΥ 14.05.2020](#)).
- Στην περίπτωση μικρότερων χώρων η είσοδος επιτρέπεται μόνο στους αθλοσώστες και τους προπονητές, με χρήση μάσκας και τήρηση φυσικής απόστασης όλη τη διάρκεια της παραμονής τους.
- Αλκοολούχο αντισηπτικό (με αντλία) να υπάρχει σε εμφανή σημεία.
- Ανάμεσα στα καθίσματα να παρεμβάλλεται ένα κενό κάθισμα όπου είναι εφικτό.
- Ο χώρος να αερίζεται κατά προτίμηση από ανοιχτά παράθυρα. Σε ό,τι αφορά τη χρήση του κλιματισμού εφαρμογή της σχετικής εγκυκλίου του ΥΥ. Εάν υπάρχει σύστημα εξαερισμού, ρύθμιση για ροή αέρα από μέσα προς τα έξω χωρίς ανακύκλωση.
- Το προσωπικό καθαριότητας κατά τη διάρκεια της εργασίας του πρέπει να φορά στολή/ρόμπα εργασίας και γάντια μιας χρήσεως, τα οποία θα αλλάζει τακτικά. Μετά την αφαίρεση των γαντιών να ακολουθεί υγιεινή των χεριών (πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού για 20") και, αφού τα χέρια στεγνώσουν καλά, να χρησιμοποιείται νέο ζευγάρι γαντιών. Πρόσθετος εξοπλισμός ατομικής προστασίας, (μάσκα, προστατευτικά γυαλιά, αδιάβροχη ποδιά), μπορεί να χρειάζεται κατά την παρασκευή διαλυμάτων, ανάλογα με το καθαριστικό/απολυμαντικό που



χρησιμοποιείται και τη διαδικασία καθαρισμού, για την προστασία του προσωπικού καθαριότητας, ιδιαίτερα εάν υπάρχει κίνδυνος πιτσιλίσματος. Μετά την αφαίρεση τους τα μέσα ατομικής προστασίας πρέπει να απορρίπτονται σε κάδους απορριμμάτων με καπάκι και να ακολουθεί υγιεινή των χεριών (πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού για 20").

- Μετά τη χρήση των εγκαταστάσεων συστήνεται καθαρισμός/απολύμανση σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για μη υγειονομικούς χώρους ([περισσότερα](#)).
- Επιτρέπεται η χρήση της τουαλέτας με προδιαγραφές (κλείσιμο της λεκάνης και στη συνέχεια ο συνήθης καταιονισμός νερού, σύστημα αυτόματης απελευθέρωσης χλωρίου ταυτόχρονα με τον καταιονισμό νερού, νιπτήρας με υγρό σαπούνι με αντλία, χειροπετσέτες, ποδοκίνητος κλειστός κάδος απορριμμάτων, τήρηση μέτρων φυσικής απόστασης στην είσοδο της τουαλέτας).
- Συχνός καθαρισμός/απολύμανση βάση οδηγιών του ΕΟΔΥ για μη υγειονομικούς χώρους.
- Λειτουργία εγκαταστάσεων κλιματισμού σύμφωνα με την εγκύκλιο του ΥΥ, «Λήψη μέτρων διασφάλισης της Δημόσιας Υγείας από ιογενείς και άλλες λοιμώξεις κατά τη χρήση κλιματιστικών μονάδων».
- Απαγόρευση χρήσης μηχανημάτων αυτόματων πωλήσεων.
- Διάθεση μόνο εμφιαλωμένου νερού.

14. ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΟΜΑΔΩΝ ΣΤΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ

Τα Νομικά Αρωγά Μέλη της ΕΑΝΕ που πραγματοποιούν προπονήσεις, θα τηρούν τα ακόλουθα προληπτικά μέτρα:

1. Αν κάποιος αθλοσώστης ή προπονητής βρεθούν θετικοί κατόπιν εξετάσεων πριν την έναρξη των προπονήσεων, δεν θα συμμετέχουν σε αυτές και θα ακολουθήσουν τις οδηγίες του ΕΟΔΥ, ενώ όσοι βρεθούν αρνητικοί θα λάβουν μέρος στις προπονήσεις και θα θεωρούνται υψηλού βαθμού προστασίας πρόσωπα.
2. Ο αριθμός προπονητών θα περιοριστεί στον απολύτως απαραίτητο.
3. Θα τηρείται παρουσιολόγιο αθλοσωστών, προπονητών και εργαζομένων στην εγκατάσταση, με τις ώρες παρουσίας και τους χώρους που χρησιμοποιήθηκαν.
4. Εάν ο αριθμός αθλοσωστών είναι μεγάλος, οι προπονήσεις θα διεξάγονται σε υποομάδες ώστε να τηρείται η προβλεπόμενη απόσταση ασφαλείας όπως ορίζεται σε άλλο εδάφιο του παρόντος πρωτοκόλλου.
5. Οι αθλοσώστης ανά ομάδα προπονήσεων θα παραμένουν σταθεροί το πρώτο διάστημα.
6. Οι αθλοσώστης, προσερχόμενοι στην εγκατάσταση, θα φορούν την αθλητική ενδυμασία (φόρμα, μαγιό) από το σπίτι τους.
7. Από την άφιξη στην εγκατάσταση μέχρι την έναρξη της προπόνησης, οι αθλοσώστης θα φορούν προστατευτικές μάσκες.
8. Οι αθλοσώστης θα χρησιμοποιούν δικά τους μπουκάλια νερού και ισοτονικών υγρών.
9. Με το πέρας τέλος της προπόνησης, οι αθλοσώστης θα κατευθύνονται αμέσως προς το όχημά τους για να περιοριστεί η επαφή με άλλα άτομα.



10. Οι προπονητές θα παρακολουθούν την προπόνηση τηρώντας τη μέγιστη δυνατή απόσταση με κάθε άλλο άτομο.

15. ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΘΛΟΣΩΣΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (W.H.O) έχει επισημάνει ότι εκτός από τις καλές πρακτικές υγιεινής απέναντι στην σύγχρονη πανδημία του ιού Covid-19 (ή SARS-CoV-2), η διατήρηση ενός δυνατού ανοσοποιητικού συστήματος αποτελεί αναμφισβήτητα έναν θεμελιώδη προστατευτικό φραγμό, όχι μόνο απέναντι στο συγκεκριμένο ιό, αλλά και στη γενικότερη κατάσταση της υγείας μας.

Η πανδημία της COVID-19 που προκαλεί κυρίως Σοβαρό Οξύ Αναπνευστικό Σύνδρομο είναι εξαιρετικά μεταδοτική πολυσυστηματική νόσος και μπορεί να είναι δυνητικά θανατηφόρα. Ως εκ τούτου, όλες οι τεκμηριωμένες στρατηγικές που μπορούν να αποτρέψουν ή να μετριάσουν τον κίνδυνο αναπνευστικής λοίμωξης και να ενισχύσουν τη συνολική ανοσία είναι κρίσιμες αυτή την χρονική περίοδο. Πλέον, είναι μεγάλη η σημασία της επαρκούς, ισορροπημένης διατροφής και του υγιεινού τρόπου ζωής για την προστασία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Δεν υπάρχει κανένα θρεπτικό συστατικό, τρόφιμο ή συμπλήρωμα ικανό να "ενισχύσει" τη δράση του ανοσοποιητικού συστήματος, ώστε να μην νοσήσει κάποιος από τον κορωνοϊό (SARS-CoV-2) ή οποιοδήποτε άλλο παθογόνο. Μέχρι σήμερα, ο [Ευρωπαϊκός Φορέας Ασφάλειας Τροφίμων](#) (EFAD) έχει καταρρίψει όλους τους ισχυρισμούς τροφίμων ή συστατικών τροφίμων ως προστατευτικά ενάντια στις λοιμώξεις. Προφανώς η λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος είναι εξαιρετικά περίπλοκη και καθορίζεται από αρκετούς παράγοντες, όπως η κληρονομικότητα, το φύλο, το περιβάλλον και ο τρόπος ζωής. Αναμφισβήτητα, ο κακοσιτισμός, η κακή θρέψη και κατ' επέκταση η ανεπαρκής καθημερινή πρόσληψη απαραίτητων θρεπτικών συστατικών επηρεάζουν αρνητικά τη συνολική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος να αντιμετωπίσει πιθανές λοιμώξεις. Τι σημαίνει πρακτικά αυτό;

Μόνο μια πλήρης και ισορροπημένη σε ποικιλία διατροφή, προσφέρει όλα όσα χρειάζεται το ανοσοποιητικό, πρωτεΐνες, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, αλλά και όλα τα υπόλοιπα βιολογικά συστήματα του οργανισμού για να λειτουργήσουν σωστά. Όταν αναφερόμαστε σε τρόφιμα και θρεπτικά συστατικά που βοηθούν το ανοσοποιητικό, είναι όσα έχουν αποκαλύψει κλινικές μελέτες να δρουν ευεργετικά, εφ' όσον προσλαμβάνονται σε επαρκείς ποσότητες καθημερινά. Τέτοια συστατικά που ασκούν ευεργετική δράση είναι οι βιταμίνες D, C, A, ο ψευδάργυρος, τα προβιοτικά (κεφίρ, ξυνόγαλο, παραδοσιακό γιαούρτι), οι ξηροί καρποί, η ομάδα πολύχρωμων λαχανικών, η πρωτεΐνη ορού γάλακτος (whey protein), τα ασπράδια των αυγών, τα αποξηραμένα φρούτα, το ταχίνι ολικής άλεσης, η σκούρα σοκολάτα, καθώς και διάφορα ροφήματα.



Αρκετές ερευνητικές δημοσιεύσεις επισημαίνουν την πολυδιάστατη δράση της vit. D, καθ' ότι η έλλειψή της σχετίζεται σημαντικά με υψηλά ποσοστά γρίπης και θνησιμότητας. Πρόσφατα, αποκαλύφθηκε η ευεργετική της δράση σε καταστάσεις λοίμωξης του αναπνευστικού. Ειδικά για τη λοίμωξη Covid-19, φαίνεται πως η vit. D ασκεί ευνοϊκή δράση στην παραγωγή πεπτιδίων στο αναπνευστικό επιθήλιο που δρουν αντιμικροβιακά, τα οποία μειώνουν τον κίνδυνο μόλυνσης από τον ιό SARS-CoV-2. Παράλληλα, υπάρχουν ενδείξεις ότι συμβάλλει στη μείωση της φλεγμονώδους απόκρισης σε περίπτωση νόσησης από τον ιό SARS-CoV-2. Έτσι, βοηθά στον περιορισμό της βαρύτητας και των επιπλοκών της νόσου. Σημειώνεται, σε κάθε περίπτωση, ότι η νόσος είναι νέα και η επικαιροποίηση όλων των δεδομένων υπόκειται σε συνεχή επανέλεγχο.

Στους αθλοσώστες, που θα συμμετέχουν στο απαιτητικό αγωνιστικό 1-ήμερο (Κύπελλο Αθλητικής Ναυαγοσωστικής Ελλάδος), συνιστάται κατά τον τελευταίο μήνα να ακολουθήσουν το παρακάτω πρωτόκολλο διατροφικών συστάσεων:

- Καθημερινή κατανάλωση δύο κύριων γευμάτων (μεσημέρι και βράδυ) μικτής διατροφής
- Να προσλαμβάνουν καθημερινά με το κύριο γεύμα 2000 IU vit. D, ενώ αντίστοιχα στο βραδινό γεύμα 600 mg N-Acetyl Cysteine (NAC), καθ' ότι συμμετέχει καθοριστικά στην παραγωγή γλουταθειόνης (δραστικό αντιοξειδωτικό).
- Να παραμένουν καθημερινά επαρκώς ενυδατωμένοι, με ιδιαίτερη έμφαση στην καθημερινή κατανάλωση φρέσκου φρουτοχυμού (mix με λεμόνι) και εναλλακτικά διαφόρων ροφημάτων (όπως κακάο και τσάι με κανέλλα κεϋλάνης).
- Σε εβδομαδιαία βάση να καταναλώνουν συνολικά 7 αυγά (πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας) σε διάφορες μορφές.
- Επαρκής ύπνος σε 8-ωρη βάση.
- Πλήρης αποφυγή αλκοολούχων ποτών.
- Υπό προϋποθέσεις και μόνο από ειδικούς θα μπορούσαν να χορηγηθούν ειδικά συμπληρώματα κουερσετίνης (φλαβονοειδές) και α- λιποϊκού οξέος, τα οποία έχουν ισχυρότατη αντιοξειδωτική κυτταρική δράση.

16. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΥΠΟΠΤΟΥ Ή ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΜΕΝΟΥ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ ΣΕ ΑΘΛΟΣΩΣΤΗ

Ασυμπτωματικός αθλοσώστης με εργαστηριακή επιβεβαίωση Covid-19 λοίμωξης:

- απομόνωση του κρούσματος και περαιτέρω διαχείριση βάση οδηγιών του ΕΟΔΥ.
- οι **ασυμπτωματικοί αθλοσώστες** επανέρχονται στην αθλητική δραστηριότητα εφόσον πληρούνται τα παρακάτω: (α) μετά από 7 ημέρες από την ημέρα της πρώτης εργαστηριακής επιβεβαίωσης COVID-19 **ΚΑΙ** (β) εφόσον έχουν δύο αρνητικά φαρυγγικά δείγματα, με ≥ 24 ώρες απόσταση το 1^ο από το 2^ο (ιδανικά την 4^η και 5^η ημέρα) **ΚΑΙ** (γ) δεν έχουν εμφανίσει εν τω μεταξύ οποιοδήποτε σύμπτωμα νόσου.

Συμπτωματικός αθλοσώστης με εργαστηριακή επιβεβαίωση Covid-19 λοίμωξης:

- απομόνωση του κρούσματος και περαιτέρω διαχείριση βάση οδηγιών του ΕΟΔΥ



- οι συμπτωματικοί αθλοσώστες επανέρχονται στην αθλητική δραστηριότητα εφόσον πληρούνται όλα τα παρακάτω: (α) απυρεξία χωρίς τη χρήση αντιπυρετικών για 3 ημέρες **ΚΑΙ** (β) ύφεση των συμπτωμάτων αναπνευστικού **ΚΑΙ** (γ) έχουν δύο αρνητικά φαρυγγικά δείγματα, με ≥ 24 ώρες απόσταση το 1^ο από το 2^ο.
- Για την επανέναρξη της αθλητικής δραστηριότητας απαιτείται καρδιολογικός έλεγχος.

Στενές επαφές (μη προστατευμένες) αθλοσώστη με εργαστηριακή επιβεβαίωση Covid-19 λοίμωξης:

- Απομόνωση των μη προστατευμένων στενών επαφών σε προκαθορισμένο, από τη Διοργανώτρια Αρχή ή την ομάδα, χώρο για 5 ημέρες.
- Δύο αρνητικά φαρυγγικά δείγματα, με ≥ 24 ώρες απόσταση το 1^ο από το 2^ο (3^η – 5^η ημέρα). Στο διάστημα αυτό μπορούν να προπονούνται μόνο με τη σύνθεση της απομόνωσης. Μετά την 5η μέρα μπορούν να επιστρέψουν σε μικτές προπονήσεις και αγώνες και εφόσον δεν έχουν εμφανίσει εν τω μεταξύ οποιοδήποτε σύμπτωμα νόσου.
- Εάν δεν υπάρχει δυνατότητα μοριακού ελέγχου (PCR) συστήνεται η επιστροφή στην αθλητική δραστηριότητα σε αγώνες μετά από απομόνωση 7 ημερών και εφόσον δεν έχουν εμφανίσει εν τω μεταξύ οποιοδήποτε σύμπτωμα νόσου. Στο διάστημα αυτό μπορούν να προπονούνται μόνο με τη σύνθεση της απομόνωσης.
- Σε περίπτωση θετικού δείγματος, την ιχνηλάτηση της ομάδας και όλων των επαφών αναλαμβάνει ο ΕΟΔΥ.
- Σε περίπτωση κρούσματος θα τηρούνται οι Επικαιροποιημένες Οδηγίες για τη διαδικασία ελέγχων COVID-19 και για τη διαχείριση κρούσματος στον αθλητισμό ([13/03/2021](#)).

17. ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΣ ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗΣ ΑΝΑΝΗΨΗΣ (COVID-CPR)

Οι αγώνες αθλητικής ναυαγοσωστικής, αποτελούν το ασφαλέστερο άθλημα, επειδή οι περισσότεροι αγωνιζόμενοι είναι ικανοί στην κολύμβηση και ήδη γνωρίζουν καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ). Αυτό καθιστά κάθε αγωνιζόμενο εν δυνάμει διασώστη του συναθλητή του, ακόμα και όταν η διασωστική ομάδα είναι μακριά. Μάλιστα, σύμφωνα με τους χρυσούς κανόνες ευ αγωνίζεσθαι της ΕΑΝΕ, οι αθλοσώστες ενθαρρύνονται να διακόψουν τον αγώνα προκειμένου να σώσουν έναν συναθλητή τους στην απίθανη περίπτωση που θα κινδύνευε, ακόμα κι αν αυτό τους κοστίσει μια διάκριση. Σύμφωνα με τις προσφάτως δημοσιευμένες κατευθυντήριες γραμμές των IDRA, ILS, IMRF (στις οποίες από πλευράς Ελλάδας συμμετείχε η ΕΑΝΕ), σε περίπτωση ανακοπής καρδιάς, η ΚΑΡΠΑ θα χορηγηθεί από ανανήπτες (ιατρός, διασώστης, ή ναυαγοσώστης) της Οργανωτικής Επιτροπής της ΕΑΝΕ, σύμφωνα με τον αλγόριθμο COVID (Compression-only Or Ventilations In Drowning) CPR. Πρόκειται για έναν εμπειριστατωμένο οδηγό που προστατεύει τον ανανήπτη και τον πάσχοντα:

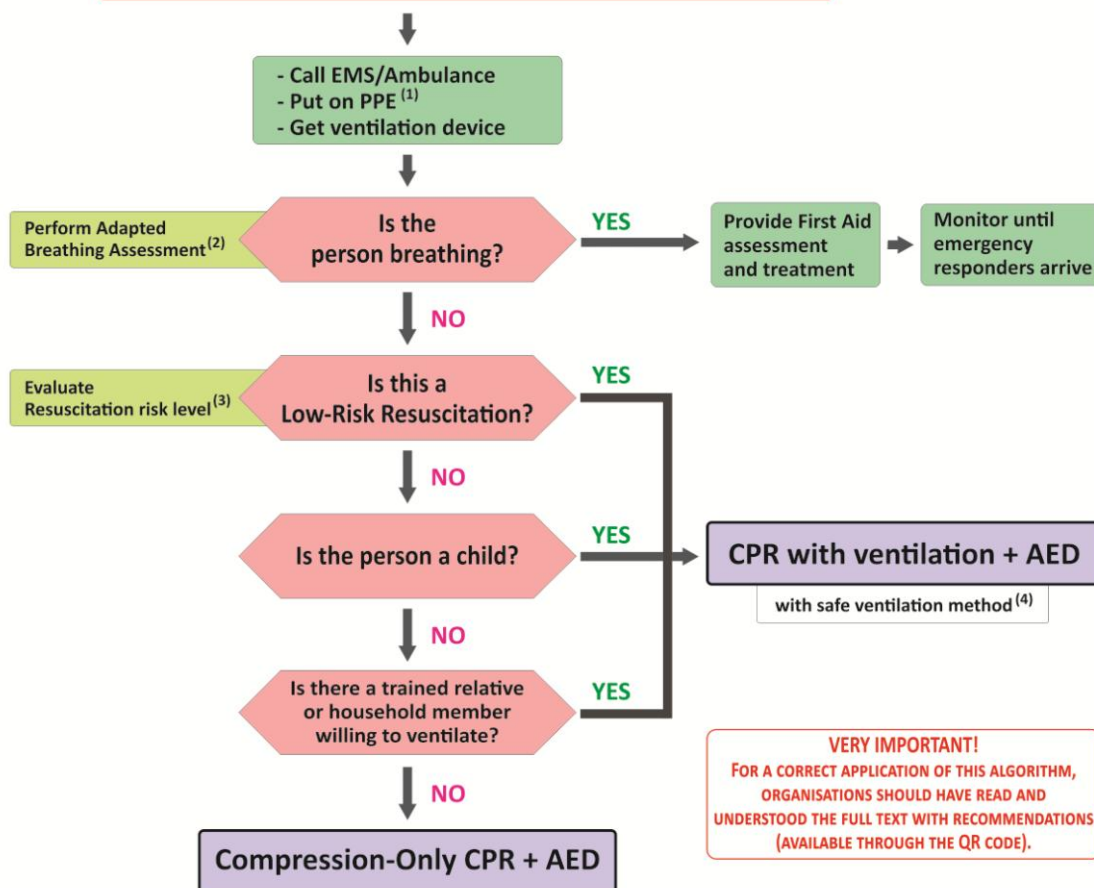


COVID (COMPRESSION-ONLY OR VENTILATIONS IN DROWNING) CPR ALGORITHM

Drowned person removed from water unconscious

English

Mouth-to-Mouth In-Water ventilations **SHOULD NOT** be performed!



Additional Information

(1) Personal Protective Equipment (PPE)

- Minimum required:
- Gloves
 - Face mask with eye protection

(2) Adapted Breathing Assessment

- Check if the chest is moving or if there are signs of breathing **WITHOUT GETTING CLOSE**
- **DO NOT** bring your cheek close to the mouth to feel the person's breathing.

(3) Low-Risk resuscitation

- PPE available.
 - Safe ventilation method can be used
- And at least one of the following:**
- Facility screening process in place.
 - Low prevalence of disease locally.
 - Low-risk Rescuer (younger age, healthy).

(4) Safe Ventilation Method

- (in order of preference)
- 2-rescuer bag-mask ventilation (BVM) with HEPA filter.
 - Mouth-to-mask with head strap and HEPA filter.
 - Supplemental oxygen with non-rebreather mask and head strap.

Post-Resuscitation Care

- Wash hand with soap and water or an alcohol-based sanitizer.
- Dispose or decontaminate safely all equipment.



INTERNATIONAL
MARITIME RESCUE
FEDERATION



Click or scan QR code to access the full text and the latest updates.

© IDRA- ILS - IMRF - Updated: 29 May 2020. Can be reproduced by expressly citing the source



18. ΟΔΗΓΙΕΣ ΟΡΘΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΜΑΣΚΑΣ

Οι συμμετέχοντες στις προπονήσεις και τους αγώνες, πρέπει να έχουν υπόψη τα παρακάτω για την χρήση της μάσκας:

- Η καθολική χρήση της μάσκας από το ευρύ κοινό, σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους είναι αναγκαία. Οι εμβολιασμένοι κατά της νόσου covid-19 δεν εξαιρούνται από την υποχρεωτική χρήση της μάσκας.
- Είναι κρίσιμη η σωστή εφαρμογή της μάσκας, επειδή παρέχει τη μέγιστη προστασία όταν εφαρμόζεται σε στενή επαφή με το δέρμα.
- Η μάσκα πρέπει να καλύπτει πλήρως τη μύτη και το στόμα, να εφαρμόζει χωρίς κενά στο πρόσωπο και να τις χειριζόμαστε κρατώντας τις μόνο από τα κορδόνια ή τα λάστιχα και όχι από την εσωτερική ή εξωτερική επιφάνειά τους.
- Ο έλεγχος καλής εφαρμογής της μάσκας γίνεται ως εξής: Αγκαλιάστε με τα χέρια σας τα μάγουλά σας και βεβαιωθείτε ότι δεν διαφεύγει αέρας από τα πλαϊνά άκρα της μάσκας, τα πλαϊνά της μύτης και κάτω από το πηγούνι. Αν η μάσκα εφαρμόζει καλά, θα πρέπει να νιώθετε θερμό εκπνεόμενο αέρα στο εσωτερικό και στο μπροστινό εξωτερικό μέρος της μάσκας. Εάν παρατηρήσετε η μάσκα να κάνει εισολκή κατά την εισπνοή και να φουσκώνει κατά την εκπνοή τότε έχει γίνει σωστά η εφαρμογή της.
- Η σωστή χρήση μάσκας είναι υποχρεωτική σε όλους τους εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους στους οποίους θα διεξαχθεί η διοργάνωση.
- Η χρήση μάσκας για λόγους προστασίας της δημόσιας υγείας δεν είναι υποχρεωτική σε άτομα για τα οποία η χρήση μάσκας δεν ενδείκνυται για ιατρικούς λόγους, που αποδεικνύονται με τα κατάλληλα έγγραφα, και στα παιδιά ηλικίας κάτω των τεσσάρων (4) ετών.
- Η σωστή και συνεπής χρήση μάσκας είναι ένα κρίσιμο βήμα, που πρέπει να κάνουν όλοι για να προστατευθούν και να περιορίσουν τη διασπορά της COVID-19. Οι μάσκες έχουν αποτέλεσμα μόνο όταν τις φορούν **όλοι**, εφαρμόζουν χωρίς να αφήνουν κενά και είναι πολλαπλών (2-3) στρωμάτων.
- Το ποσοστό προστασίας ποικίλλει ανάλογα με το είδος της μάσκας και τον τρόπο εφαρμογής της. Τα συγκριτικά ποσοστά προστασίας μεταξύ νοσούντος και υγιούς ατόμου με χρήση ή μη χειρουργικής μάσκας, φανερώνουν ότι η σωστή χρήση μάσκας και από τους δύο είναι σωτήρια (**πίνακας 1**).

ΠΙΝΑΚΑΣ 1: Χρήση χειρουργικής μάσκας (μιας χρήσης) που δεν εφαρμόζει σωστά		
Άτομο που νοσεί	Υγιές άτομο	Ποσοστό προστασίας
Χωρίς μάσκα	Μάσκα	7,5%
Μάσκα	Χωρίς μάσκα	41,3%
Μάσκα	Μάσκα	84,3%
Χρήση χειρουργικής μάσκας (μιας χρήσης) που εφαρμόζει καλά		
Άτομο που νοσεί	Υγιές άτομο	Ποσοστό προστασίας
Χωρίς μάσκα	Μάσκα	64,5%
Μάσκα	Χωρίς μάσκα	62,9%
Μάσκα	Μάσκα	95,9%



Στο κοινό συστήνονται 3 τύποι μασκών εκ των οποίων προτείνονται προς χρήση οι πρώτες δύο σε όσους συμμετέχουν στις προπονήσεις/αγώνες της ΕΑΝΕ και ο τρόπος χρήσης τους (πίνακες 2, 3):

- **Υφασμάτινες μάσκες:** Οι υφασμάτινες μάσκες κατασκευάζονται από διάφορους τύπους συνθετικών ή φυσικών υφασμάτων. Το υλικό να αποτελείται από πολλαπλά (2-3) στρώματα. Δεν χρησιμοποιούμε υφάσματα, που δυσκολεύουν την αναπνοή (πχ υφάσματα βινυλίου). Δεν χρησιμοποιούμε υφασμάτινες μάσκες με βαλβίδα εκπνοής, διότι διαφεύγουν μολυσμένα σωματίδια από εμάς προς το περιβάλλον και τα άτομα που είναι μαζί μας δεν προστατεύονται.
- **Χειρουργικές μάσκες μιας χρήσης:** Βεβαιωνόμαστε ότι στη συσκευασία αναγράφεται ότι είναι κατασκευασμένες από μη υφασμένο (non-woven) υλικό τριών στρωμάτων (3ply). Βεβαιωνόμαστε ότι η μάσκα εφαρμόζει καλά στο πρόσωπό μας. Μία χειρουργική μάσκα μίας χρήσης μπορεί να φορεθεί κάτω από μια υφασμάτινη.
- **Μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας:** Συστήνονται για το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό και δεν αφορούν όσους θα παραβρεθούν στις εκδηλώσεις του Κυπέλλου Αθλητικής Ναυαγοσωστικής Ελλάδος ή σε προπονήσεις. Είναι πολλών στρωμάτων και επιτυγχάνουν καλή εφαρμογή. Φέρουν σημάσεις της κατηγορίας τους (FFP2, N95, KN95) και του προτύπου που πληρούν ανάλογα με την χώρα προέλευσης. Αυτές οι μάσκες μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατ' εξαίρεση από άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου για σοβαρή νόσηση από COVID-19. Δεν χρησιμοποιούμε τις μάσκες με βαλβίδες εκπνοής, διότι επιτρέπουν να διαφεύγουν μολυσμένα σωματίδια προς το περιβάλλον.

ΠΙΝΑΚΑΣ 2: Τι δεν κάνουμε και γιατί ως προς την χρήση μάσκας.

ΤΑ "ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ" ΤΗΣ ΜΑΣΚΑΣ

ΓΙΑΤΙ

Η μάσκα δεν πρέπει να έχει χαλαρά λάστιχα.	Εάν τα λάστιχα είναι χαλαρά, δημιουργούνται κενά στα πλαϊνά της μάσκας.
Δεν πρέπει να κάνουμε διακοπτόμενη χρήση της μάσκας.	Μπορεί να εκτιμηθεί λανθασμένα ο χαμηλός ή υψηλός κίνδυνος.
Η μάσκα δεν πρέπει να κατεβαίνει όταν μιλάμε.	Αναγκάζομαστε να αγγίζουμε συνεχώς το μολυσμένο μπροστινό μέρος και μαζί τη μύτη ή το στόμα μας.
Η μάσκα δεν πρέπει να είναι από ελαστικό ύφασμα, που κολλά στο στόμα (τύπου lycra).	Συνήθως οι μάσκες αυτές είναι μονού στρώματος και δεν προσφέρουν προστασία. Συστήνονται μόνο πάνω από ιατρική μάσκα για να την κάνουν να εφαρμόζει καλά στο πρόσωπο.
Η μάσκα δεν πρέπει να είναι κατασκευασμένη από άκαμπτο υλικό που δεν εφαρμόζει σωστά στην μύτη.	Οι άκαμπτες μάσκες μένουν μακριά από το πρόσωπο δημιουργώντας μεγάλα κενά.
Δεν πρέπει να κάνουμε χρήση μάσκας με βαλβίδα και να επιτρέπουμε να την φορούν άλλα άτομα, που είναι μαζί μας.	Οι βαλβίδες στη μάσκα δεν φιλτράρουν τον εκπνεόμενο αέρα και ως εκ τούτου εκπέμπονται ελεύθερα τα μολυσματικά σταγονίδια.
ΔΕΝ συνδυάζουμε δύο χειρουργικές μάσκες μίας χρήσης.	Οι χειρουργικές μάσκες μίας χρήσης δεν είναι σχεδιασμένες για στενή εφαρμογή και φορώντας περισσότερες από μία δεν θα βελτιώνεται η εφαρμογή.
ΔΕΝ συνδυάζουμε μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας με καμία άλλη.	Η μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας πρέπει να χρησιμοποιείται μόνη της, γιατί μόνον έτσι προσφέρει καλή εφαρμογή και αποτελεσματικότητα.



ΠΙΝΑΚΑΣ 3: Τι κάνουμε, και γιατί ως προς την χρήση μάσκας.	
ΤΑ "ΠΡΕΠΕΙ" ΤΗΣ ΜΑΣΚΑΣ	ΓΙΑΤΙ
Πρέπει να φοράμε μάσκα σε όλους τους χώρους, όπου υπάρχουν άλλα άτομα.	Η μάσκα αποτρέπει την εκπομπή σταγονιδίων ή σωματιδίων, που φέρουν τον ιό SARS-CoV-2 από το άτομο, που νοσεί και προστατεύει τα άλλα άτομα από COVID-19.
Επιλέγουμε μάσκα πολλαπλών (2-3) στρωμάτων για μεγαλύτερη προστασία.	Τα πολλαπλά στρώματα μάσκας φιλτράρουν πιο αποτελεσματικά τον εισπνεόμενο και τον εκπνεόμενο αέρα. Όσο περισσότερα είναι τα στρώματα τόσο μεγαλύτερη είναι η ικανότητά της να φιλτράρει τα σωματίδια. Μία μάσκα με στρώματα θα σταματήσει την εισροή μεγαλύτερου αριθμού σταγονιδίων ή θα σταματήσει την εκπνοή σταγονιδίων από τον πιθανό ασθενή.
Χρησιμοποιούμε μία υφασμάτινη μάσκα πάνω από μια μάσκα μίας χρήσης.	(η εξωτερική μάσκα πρέπει να πιέζει τα όρια της εσωτερικής πάνω στο πρόσωπό, επιτρέποντας όμως να αναπνέουμε κανονικά).
Η μάσκα πρέπει να καλύπτει τη μύτη και το στόμα.	Εκπέμπονται τα μολυσμένα σταγονίδια από άτομο που νοσεί και εισπνέονται από το υγιές άτομο τα σωματίδια που φέρουν τον ιό.
Ελέγχουμε πάντα αν υπάρχουν κενά μεταξύ μάσκας και προσώπου. Βεβαιωνόμαστε ότι εφαρμόζει σφιχτά στο πρόσωπό μας, κάνοντας το τεστ εφαρμογής.	Εισπνέουμε και εκπνέουμε για να παρατηρήσουμε αν υπάρχει διαφυγή αέρα. Αν αντιλαμβάνετε σημεία διαφυγής του εκπνεόμενου αέρα, τα ίδια κενά μπορούν να επιτρέψουν τη διαφυγή ή εισπνοή σταγονιδίων.
Η μάσκα να έχει μεταλλικό έλασμα στη μύτη για την καλύτερη στερέωσή της.	Το έλασμα δεν αφήνει να διαφύγει αέρας από το πάνω μέρος της μάσκας, στα πλαϊνά της μύτης.
Οι άντρες με γενειάδα πρέπει να φορούν πάντα διπλή μάσκα (χειρουργική και υφασμάτινη).	Η γενειάδα αποκλείει την καλή εφαρμογή της χειρουργικής μάσκας. Ο όγκος της γενειάδας δημιουργεί κενά.
Εξασφαλίζουμε τη σωστή εφαρμογή της μάσκας δένοντας πιο σφιχτά τις μάσκες μίας χρήσης, μειώνοντας το μήκος στα λάστιχα με έναν κόμπο κοντά στην επιφάνεια της μάσκας, ή χρησιμοποιώντας άγκιστρα, που τεντώνουν την μάσκα, ή άλλο ελαστικό στήριγμα πάνω από τη μάσκα.	



19. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Η εκπόνηση του παρόντος Υγειονομικού Πρωτοκόλλου, βασίστηκε στις παρακάτω πηγές:
- CDC Guidelines: «Improve the Fit and Filtration», «Maximizing Fit for Cloth and Medical Procedure Masks to Improve Performance and Reduce SARS-CoV-2 Transmission and Exposure 2021», «Improve How Your Mask Protects You», «Your Guide to Masks».
- Position statement of the International Drowning Researchers' Alliance, International Life Saving Federation – Medical Committee and International Maritime Rescue Federation (2020). [Resuscitation of the drowned person in the era of COVID-19 disease: A common ground for recommendations, identification of research needs and a global call to action.](#)
- Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (01.06.2020). "Πρακτικές οδηγίες Γ΄ φάσης για την ασφαλή άσκηση σε οργανωμένους αθλητικούς χώρους" (αρ. πρωτ. ΥΠΠΟ/ΓΓΑ/25671/507/1-6-2020).
- Γενική Γραμματεία Αθλητισμού και Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (12.03.2021). [Επικαιροποιημένες οδηγίες για τη διαδικασία ελέγχων COVID-19 και για τη διαχείριση κρούσματος στον αθλητισμό.](#)
- Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (12.06.2020). [Οδηγίες για την επαναλειτουργία των γυμναστηρίων.](#)
- Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (14.05.2020). [Λοίμωξη από το νέο κορονοϊό SARS-CoV-2 \(COVID-19\). Οδηγίες για τον περιβαλλοντικό καθαρισμό και απολύμανση μη υγειονομικών μονάδων που πιθανόν έχουν εκτεθεί στον ιό SARS-CoV-2.](#)
- Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (22.05.2020). [Οδηγίες για ομαδικά αθλήματα.](#)
- Ένωση Αθλητικής Ναυαγοσωστικής Ελλάδος (2020). [ΚΑΝΕ 2020: Αναστήθηκε το άθλημα που σώζει ζωές.](#)
- Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος (28.5.2020). [Προτάσεις Υγειονομικής Επιτροπής ΚΟΕ για τις ομαδικές προπονήσεις και τις προπονήσεις επαφής για τα αθλήματα της υδατοσφαίρισης και καλλιτεχνικής συγχρονισμένης κολύμβησης.](#)
- Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος (4.5.2020). [Υγειονομικό Πρωτόκολλο Προπόνησης.](#)
- Μάστορα, Ι. και Αβραμίδης, Σ. (2017). [Ευ Αγωνίζεσθαι Αθλητικής Ναυαγοσωστικής.](#) Αθήνα: Αυτοέκδοση.
- Υγειονομική Επιτροπή ΣΕΓΑΣ (2020). [Εξειδικευμένες οδηγίες για τη διαδικασία διεξαγωγής της προπόνησης αγωνισμάτων στίβου.](#)
- Υπουργείο Υγείας - Εγκύκλιος Δ1α/ΓΠ οικ 17917/22-3-2021 "[Συστάσεις αναφορικά με την χρήση της μάσκας στο πλαίσιο της πανδημίας COVID-19](#)"
- Υπουργείο Υγείας - Εγκύκλιος Δ1δ/Γ.Π. οικ 14947/4-3-2020 "Λήψη μέτρων προστασίας της Δημόσιας Υγείας στις κολυμβητικές δεξαμενές περιοχής ευθύνης σας". Α.Π.: ΥΠΠΟΑ/ΓΔΟΑ/ΔΥΑ/197012/5951/1454-04.05.2020