

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

(ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ-ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ-ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ - ΚΑΤΑΔΥΣΕΙΣ-ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ)

ΑΤΟΜΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

- Με θερμομέτρηση στην κεντρική είσοδο εισέρχονται (αθλητές προπονητές - ιατροί – φυσιοθεραπευτές – κριτές - διαιτητές).
- Κανείς από το προπονητικό επιτελείο ή τους αθλητές δεν θα προσέρχεται σε προπόνηση αν δεν έχει ενημερώσει προηγουμένως υπεύθυνα με ηλεκτρονικό μήνυμα ή κατάλληλη εφαρμογή κινητού τηλεφώνου ότι είναι απύρετος και χωρίς κανένα σύμπτωμα κόπωσης, δύσπνοιας ή βήχα, μυαλγίας, διάρροιας, πονόλαιμου ή ανοσμίας (απώλειας όσφρησης), για τη συγκεκριμένη μέρα αλλά και τις τελευταίες 14 ημέρες.
- Εφόσον έχει πυρετό η κάποια άλλα συμπτώματα δεν πηγαίνει στη προπόνηση και ενημερώνει γιατρό του συλλόγου και προπονητή.
- Εφοδιάζεται για τη προπόνηση ατομικά είδη τα οποία δεν τα μοιράζεται με κανένα συναθλητή του.
- Χρησιμοποιεί για τη μετάβαση του στο χώρο προπόνησης δικό του μέσο μεταφοράς (όπου αυτό είναι εφικτό) έχοντας πάντα μαζί του μέτρα ατομικής προστασίας (μάσκα—αντισηπτικό). Πηγαίνει στη προπόνηση όσο πιο κοντά μπορεί στην ώρα της προπόνησης και αποφεύγει όσο είναι εφικτό να ακουμπάει πόρτες, φράχτες κλπ.
- Τα αποδυτήρια και τα λουτρά θα πρέπει να είναι κλειδωμένα. Οι αθλητές θα αλλάζουν αν επιθυμούν αθλητικό ιματισμό στις καρέκλες που θα τους έχουν διατεθεί ή θα προετοιμάζονται στην οικία τους .
- οι κανόνες υγιεινής των αθλητών (ντους χρησιμοποιώντας υγρό σαπούνι) πρέπει να γίνεται πριν και μετά την προπόνηση στην οικία των αθλητών .
- Δεν επιτρέπεται η χρήση αποδυτηρίων και προστατεύει τα πράγματα του τοποθετώντας τας σε σάκο προσωπικής χρήσης.
- Αποφεύγει να μοιράζεται τρόφιμα, ποτά ή πετσέτες. Στο χώρο προπόνησης και κατά τη διάρκεια αυτής αποφεύγει χαιρετισμούς και τηρεί την απόσταση ασφαλείας από 2 μέτρα με τους συναθλητές του.
- Οι προπονητές και κατά την διάρκεια της προπόνησης φορούν μάσκα και τηρούν τις αποστάσεις ασφαλείας 2μ. τόσο μεταξύ τους όσο και μεταξύ των αθλητών τους.

- Αθλητικά ποτά και νερό μόνο εμφιαλωμένα και αυστηρά ατομικά.
- Εκτός από τα συμπληρώματα διατροφής (διαλύματα υδατανθράκων ή /και πρωτεϊνικά καθώς και ενεργειακές συσκευασμένες μπάρες) που θα φέρνει ο ίδιος ο αθλητής ή η ομοσπονδία του κανένα άλλο τρόφιμο δεν θα πρέπει να διατίθεται στο χώρο της αθλητικής εγκατάστασης.
- Κατά τη διάρκεια της προπόνησης τηρείται η απόσταση ασφαλείας από τους συναθλητές του και αποφεύγει τις επαφές με τους άλλους όπως χαιρετισμούς.
- Αποφεύγει την επαφή με το πρόσωπο του και δεν μοιράζεται τα ατομικά είδη προπόνησης (γυαλάκια —σκουφάκια – χεράκια - πέδιλα-μάσκες, πετσέτες η ότι άλλο υλικό το οποίο χρησιμοποιούν κατά τη διάρκεια της προπόνησης
- Κρατάει τις κατάλληλες αποστάσεις με τους συναθλητές του κατά τη διάρκεια του διαλλείματος.
- Σε κάθε διαδρομή αναλογεί αριθμός αθλητών σε 50-33-25 μ. κολυμβητήριο σύμφωνα με τη χωρητικότητα των σχετικών πινάκων που οι επικαιροποιημένες ΚΥΑ προβλέπουν.
- Απαγορεύεται οποιαδήποτε έκκριση σωματικών υγρών στο χώρο της πισίνας.
- Με το τέλος της προπόνησης τοποθετεί τα ρούχα του σε ατομικό σάκο και απομακρύνεται όσο γίνεται πιο γρήγορα και υπεύθυνα από το χώρο του κολυμβητηρίου.
- Απολυμαίνει τα χέρια του με αντισηπτικό και αποφεύγει τις κοινωνικές επαφές και συζητήσεις με τους συναθλητές του.
- Επιστρέφοντας στην κατοικία τους αερίζουν για τουλάχιστον 3 ώρες τα ρούχα τους και στη συνέχεια τα πλένουν σε θερμοκρασία 60 βαθμών.
- Οι φυσιοθεραπευτές χρησιμοποιούν μάσκα κατά τη διάρκεια που προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στους αθλητές, όπως επίσης και οι αθλητές.
- Κάθε μηχάνημα που χρησιμοποιείται αλλάζει η απολυμαίνετε προκειμένου να χρησιμοποιηθεί σε άλλο αθλητή.
- Απαγορεύεται η παρουσία οποιουδήποτε άλλου ατόμου στη προπόνηση και όπου αυτή είναι αναγκαία θα πρέπει να έχει εξουσιοδότηση από την ΚΟΕ και να τηρεί τα παραπάνω μέτρα υγιεινής.
- Στη κοινωνική του ζωή αποφεύγει το συνωστισμό και τηρεί ευλαβικά όλα τα μέτρα του ΕΟΔΥ.
- Η ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΟΥ ΕΥΘΥΝΗ ΕΧΕΙ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΩΝ ΣΥΝΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥ
- Στα ανωτέρω περιλαμβάνονται και τα αθλήματα της ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ-ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ-ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΜΕ ΑΥΣΤΗΡΗ

ΤΗΡΗΣΗ ΤΗΝ ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΑΘΛΗΤΩΝ 2 ΜΕΤΡΑ ΚΑΙ ΟΧΙ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ. ΔΗΛΑΔΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥΣ, εκτός εάν προβλέπεται διαφορετικά σε αντίστοιχες διατάξεις.

- Σε κάθε περίπτωση, η τέλεση προπονήσεων είναι δυνατή μόνο εφόσον οι ομάδες/αθλητές ακολουθούν υγειονομικό πρωτόκολλο που περιλαμβάνει υποχρεωτικό, εβδομαδιαίο προληπτικό έλεγχο των αθλητών για COVID-19 με τεστ αντιγόνου, από διαπιστευμένα εργαστήρια ή τον ΕΟΔΥ.
- 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.

Ιδιαίτερα:

- Απαγορεύεται αυστηρά η είσοδος εντός του χώρου των αποδυτηρίων, των διαδρόμων αυτών και των λοιπών εσωτερικών χώρων (ιατρεία, γραφεία γραμματεία κ.ο.κ.) στους μη έχοντες εργασία. Όταν η είσοδος στους χώρους αυτούς είναι δικαιολογημένη τότε είναι σύντομη και φορούν μάσκα.
- Όπου είναι εφικτό, συνιστάται η ατομική χρήση των ντους. Διατίθεται ελάχιστος αριθμός αποδυτηρίων και ντους κυρίως θηλέων, τα οποία χρησιμοποιούνται σε εξαιρετική ανάγκη κυρίως μετά τη διαδικασία της προθέρμανσης, η δε χρήση τους θα γίνεται σύμφωνα με τις πρακτικές οδηγίες Γ' φάσης για την ασφαλή άσκηση σε οργανωμένους αθλητικούς χώρους της ΓΓΑ από 13/10/2020.
- Εναλλακτικά, στις περιπτώσεις που τα ντους δεν είναι ατομικά, συστήνεται να παραμένει ένα ντους κενό ανά δύο σε χρήση.
- Οι αθλητές σωματείων μπορούν να μετακινούνται εντός μιας περιφερειακής ενότητας (ή εξαιρετικά στην περίπτωση της Αττικής εντός των ορίων της Περιφέρειας), από την κατοικία τους στον χώρο άθλησης. Πρέπει υποχρεωτικά για τον σκοπό αυτό να φέρουν:
 - 1. Βεβαίωση του σωματείου τους που θα αναγράφει:
 - α. ονοματεπώνυμο αθλητή,
 - β. άθλημα
 - γ. αριθμό δελτίου αθλητή από την αντίστοιχη ομοσπονδία
 - δ. μέρες και ώρες προπόνησης (μία προπόνηση την ημέρα)
 - ε. τόπο κατοικίας του αθλητή
 - στ. τόπο προπόνησης
 - 2. Φωτοτυπία δελτίου αθλητή από την αντίστοιχη ομοσπονδία

- Σύμφωνα με τον βασικό σκοπό της επικαιροποίησης των οδηγιών που είναι όχι μόνον η πρόληψη της διασποράς αλλά και όσο το δυνατόν πιο έγκαιρη ανίχνευση συρροών επιβεβαιωμένων κρουσμάτων covid-19 λοίμωξης, αλλά και διαχείρισης, και με δεδομένο ότι είναι απαραίτητη η κατάθεση δοκιμασίας test covid19 για όλους τους συμμετέχοντες, η Κ.Ο.Ε. επισυνάπτει αυτούσιες τις οδηγίες για τη διαδικασία ελέγχου covid19 και τη διαχείριση κρούσματος στις αθλητικές διοργανώσεις της Υγειονομικής Επισημονικής Επιτροπής της ΓΓΑ και των μελών της Επιτροπής Εμπειρογνομώνων του Υπουργείου Υγείας.

ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΑΜΕΝΕΣ

Έλεγχος από τη διεύθυνση των κολυμβητηρίων της υγείας των υπαλλήλων που βρίσκονται στο χώρο της δεξαμενής και ύπαρξη μασκών και απολυμαντικών στο χώρο του κολυμβητηρίου.

Με θερμομέτρηση στην κεντρική είσοδο εισέρχονται οι υπάλληλοι

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης να λειτουργεί το ιατρείο του κολυμβητηρίου με το απαραίτητο προσωπικό και εξοπλισμό.

Το κολυμβητήριο θα πρέπει να έχει προς διάθεση των αθλουμένων μάσκες, αντισηπτικά, ποδονάρια. Τα ποδονάρια υποχρεούνται οι αθλούμενοι να τα φορούν κατά την είσοδό τους στο κολυμβητήριο.

Οι αθλητές/αθλούμενοι θα αλλάζουν με αποστάσεις τουλάχιστον 2μ κατά προτίμηση σε στεγασμένο χώρο, με καρέκλες οι οποίες θα καθαρίζονται τακτικά με βάση τις οδηγίες του ΕΟΔΥ (<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/covid19-apolimansi-14-05-20.pdf>), ή θα προετοιμάζονται στην οικία τους.

Συστήνεται τα γκρουπ των αθλητών σε κάθε διαδρομή να είναι σταθερά και να μην εναλλάσσονται.

Τα σωματεία θα πρέπει:

A) Να ορίσουν έναν υπεύθυνο COVID-19 και να τον γνωστοποιήσουν στην Ομοσπονδία με στοιχεία επικοινωνίας.

B) Να προσκομίζουν την κατάσταση των αθλητών τους στο κολυμβητήριο με τα ωράρια προπόνησης.

Γ) Να προσκομίζουν μια φορά την εβδομάδα στο κολυμβητήριο τα αποτελέσματα των τεστ COVID-19 για τους αθλητές που συμμετέχουν στις προπονήσεις.

Δ) Να αποστέλλουν στην Ομοσπονδία τα συγκεντρωτικά αποτελέσματα των τεστ COVID-19 των αγωνιστικών τους τμημάτων.

Ε) Σε περίπτωση κρούσματος να ενημερώνουν άμεσα την αθλητική εγκατάσταση και τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού στο covid19@gga.gov.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: Αριθμός τεστ, Αριθμός κρουσμάτων»

Στον παρακάτω σύνδεσμο θα βρείτε τις νέες Οδηγίες διαχείρισης κρούσματος : **Επικαιροποιημένες Οδηγίες για τη διαδικασία ελέγχων COVID-19 και για τη διαχείριση κρούσματος στον αθλητισμό (13/03/2021)**

Απαγορεύεται οποιαδήποτε έκκριση σωματικών υγρών στο χώρο της πισίνας.

Όλοι οι κοινόχρηστοι χώροι των αθλητών θα πρέπει να απολυμαίνονται κάθε βράδυ με διάλυμα 0.1% υποχλωριώδους νατρίου με έμφαση στα πόμολα, στα κάγκελα των κλιμακοστασίων, στα αθλητικά όργανα και στις επιφάνειες των επίπλων.

οι τουαλέτες θα πρέπει να διαθέτουν πλήρες σει απολύμανσης με υποχλωριώδες νάτριο και απορρυπαντικά για τον εκάστοτε που θα κάνει χρήση. Η χρήση χάρτινων ή πλαστικών καλυμμάτων λεκάνης μίας χρήσης είναι επιθυμητή. Αν υπάρχουν διαθέσιμες προτιμάται η χρήση τουαλετών εκτός των κυρίων κτιριακών εγκαταστάσεων.

Αυστηρή διασφάλιση της ποιότητας του νερού των κολυμβητικών δεξαμενών, η οποία θα βεβαιώνεται με τις απαιτούμενες δειγματοληψίες, η συχνότητα των οποίων συνιστάται να διπλασιασθεί (2 δείγματα τουλάχιστον ανά εβδομάδα) για τη χρονική περίοδο των επόμενων 4 μηνών.

Το σύστημα ανακυκλοφορίας του νερού των κολυμβητικών δεξαμενών, που θα πρέπει να ανανεώνεται συνεχώς καθ' όλη τη διάρκεια της λειτουργίας τους, με ρυθμό που εξασφαλίζει την πλήρη ανανέωσή του σε χρόνο όχι μεγαλύτερο των 4 ωρών και σε ειδικές περιπτώσεις των 6 ωρών. Η ανανέωση πρέπει να επιτυγχάνεται είτε με συνεχή ροή νέου καθαρού νερού, είτε με ανακυκλοφορία του νερού των δεξαμενών μετά από προηγούμενο καθαρισμό και απολύμανση. Το σύστημα ανακυκλοφορίας καθαρισμού-απολύμανσης του νερού θα λειτουργεί όλες τις ώρες χρησιμοποίησης των δεξαμενών και πέραν αυτών για τόσο χρόνο, όσος απαιτείται για την εξασφάλιση του νερού διαυγούς και κατάλληλου από μικροβιολογική άποψη.

Απολύμανση του νερού σε αυτές, η οποία είναι υποχρεωτική σε όλες τις περιπτώσεις λειτουργίας κολυμβητικών δεξαμενών.

Μέτρηση του υπολείμματος χλωρίου στο νερό των κολυμβητικών δεξαμενών η οποία θα γίνεται χρωματογραφικά με τη μέθοδο DPD (Διαιθυλοπαραφαινυλοδιαμίνη) και θα κυμαίνεται αυστηρά μεταξύ 0,4 και 0,7mg/l.

Η συγκέντρωση ελεύθερου χλωρίου μεταξύ 0,7 και 1,5 mg / νερού σε πισίνα, που απαιτούνται από τους ισχύοντες κανονισμούς, φαίνεται ότι είναι σε μεγάλο βαθμό ικανές να αποτρέψουν την εξάπλωση του COVID-19. Η εξάτμιση του χλωριωμένου νερού θα μπορούσε επίσης, τουλάχιστον σε μικρή απόσταση από

την επιφάνεια, να περιορίσει τον κίνδυνο διάδοσης ενός μολυσματικού «ϊικού φορτίου» μέσω διάδοσης μέσω των αεραγωγών.

(<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/water.html>).

Αυστηρή καθαριότητα και το σχολαστικό καθαρισμό των κολυμβητικών δεξαμενών και στο περιβάλλοντα χώρο.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Η χρήση μάσκας είναι υποχρεωτική. Εξαιρούνται από τη χρήση μάσκας οι αθλητές/αθλούμενοι κατά τη διάρκεια της άσκησης. Σε κλειστούς χώρους ή σε μεταφορικά μέσα συστήνεται η χρήση διπλής μάσκας.

Για τις προπονήσεις ισχύουν οι οδηγίες και τα υγειονομικά πρωτόκολλα που είναι αναρτημένα στην ιστοσελίδα

<https://gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports>

Για την πρόληψη της διασποράς και την όσο το δυνατόν πιο έγκαιρη ανίχνευση συρροών επιβεβαιωμένων κρουσμάτων λοίμωξης COVID-19 στις αθλητικές ομάδες, η διαδικασία των ελέγχων και η διαχείριση κρούσματος στον αθλητισμό γίνεται με βάση τις επικαιροποιημένες από 12/03/2021 οδηγίες: https://gga.gov.gr/images/Updated_testing_and_positive_case_procedures_v2.pdf

Τα περιοριστικά μέτρα θα επανεκτιμώνται και οι οδηγίες ασφαλούς άθλησης θα επικαιροποιούνται ανάλογα με τη γενικότερη επιδημιολογική εικόνα της χώρας.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι σύλλογοι και οι Ομοσπονδίες/Διοργανώτριες Αρχές των οποίων οι αθλητές υπόκεινται σε έλεγχο COVID-19 έχουν την υποχρέωση να διατηρούν στο αρχείο τους τις βεβαιώσεις των διαγνωστικών εργαστηρίων για τα τεστ αντιγόνου για COVID-19 που έχουν διενεργηθεί, για τουλάχιστον τέσσερις (4) μήνες, καθώς ενδέχεται να ζητηθεί η προσκόμισή τους στο πλαίσιο δειγματοληπτικών ελέγχων της Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής της Γ.Γ.Α. σε συνεργασία με τον ΕΟΔΥ.

*Από την Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή συστήνεται, όταν υπάρχει η δυνατότητα, να διενεργείται μοριακό τεστ (PCR test) αντιγόνου COVID-19, καθώς έχει μεγαλύτερη ευαισθησία σε σχέση με το τεστ αντιγόνου ταχείας ανίχνευσης (rapid test).

Η χρήση αποδυτηρίων θα πρέπει να γίνει σύμφωνα με όσα προβλέπονται στις [Οδηγίες ασφαλούς άσκησης Γ' Φάσης σε οργανωμένους αθλητικούς χώρους \(από 13/10/2020\)](#)

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

Για τις χωρητικότητες θα ανατρέξετε στις παρακάτω διευκρινιστικές οδηγίες που συνοδεύουν την ισχύουσα ΚΥΑ:

https://gga.gov.gr/images/odigies_athlitsmos_lockdown_29_03_2021.pdf

Ημερομηνία:

Κατάλογος εισερχομένων-εξερχομένων στην αθλητική εγκατάσταση για ενδεχόμενο ιχνηλάτησης επαφών λόγω COVID-19

#	Όνοματεπώνυμο	Ιδιότητα	Διεύθυνση κατοικίας	e-mail	Κινητό τηλ.	Ώρα εισόδου	Συμπτώματα	Υπογραφή**	Ώρα εξόδου
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
0									

* Προσδιορίστε αν έχετε κάποιο σύμπτωμα από τα επόμενα: Πυρετός, Βήχας, Δύσπνοια, Πονόλαιμος, Κόπωση/Μυαλγία, Διάρροια, Ανοσμία με ένα "ΝΑΙ", αλλιώς σημειώστε "ΟΧΙ!"

** Η υπογραφή βεβαιώνει ότι τα στοιχεία είναι αληθή και υποδηλώνει την αποδοχή και τήρηση των όρων χρήσης της εγκατάστασης όπως έχουν τεθεί από την Πολιτεία και τους αρμόδιους φορείς για την τρέχουσα περίοδο



**ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ Γ΄ ΦΑΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ**

Η Γ΄ φάση άρσης των περιορισμών στην αθλητική δραστηριότητα ξεκίνησε τη Δευτέρα 1η Ιουνίου 2020. Σε αυτή τη φάση επιτρέπεται η προσέλευση στις οργανωμένες αθλητικές εγκαταστάσεις αθλητών και αθλούμενων όλων των ηλικιών. Οι σχετικές οδηγίες ασφαλούς άσκησης στις αθλητικές εγκαταστάσεις βρίσκονται αναρτημένες στο ειδικό πεδίο ενημέρωσης, με τίτλο: «Αθλητισμός & COVID19», στην ιστοσελίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού.

Ορισμένα σημεία των ως άνω προηγούμενων οδηγιών επικαιροποιούνται ανά τακτά χρονικά διαστήματα με βάση και τη επιδημιολογική εικόνα στη χώρα στο διάστημα από την 1/06/2020 μέχρι και σήμερα.

Ιατρικός Έλεγχος Αθλητών

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/καρδιολογική εξέταση.

Στο πλαίσιο των εξετάσεων για την Κάρτα Υγείας, στο στάδιο της λήψης από τον ιατρό του ιστορικού του αθλητή και προκειμένου να ληφθεί υπόψη η ιδιαιτερότητα της περιόδου λόγω της πανδημίας COVID-19, παρέχεται σχετικό βοηθητικό υπόδειγμα ιατρικού ιστορικού στον ιστότοπο της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (Έντυπο Προαγωνιστικού Ιατρικού Ιστορικού Αθλητών).

Οι Ιατρικές Βεβαιώσεις που εκδόθηκαν κατά την επανέναρξη της προπονητικής δραστηριότητας στην αρχή της Γ΄ Φάσης (μετά την 01/06/20) ισχύουν και δεν απαιτείται να επανεκδοθούν.

Αθλούμενοι

Για αθλούμενους/ες οι οποίοι/ες δεν έχουν δελτίο αθλητικής ιδιότητας, η πρόσβαση στην αθλητική εγκατάσταση γίνεται με την καταγραφή στη λίστα εισερχομένων/εξερχομένων.

Επισημαίνεται ότι σε περίπτωση που αθλούμενος/η έχει νοσήσει από τη λοίμωξη COVID-19 και επιθυμεί να αθληθεί εντατικά θα πρέπει να εξετάζεται από καρδιολόγο, καθώς ο ιός δύναται να προκαλέσει καρδιακές βλάβες.

Πρόσβαση στο χώρο προπόνησης

Σε κάθε εγκατάσταση υπάρχει μία είσοδος και έξοδος (κοινή) στην οποία καταγράφονται οι εισερχόμενοι και εξερχόμενοι με τα στοιχεία επικοινωνίας τους, ώστε να υπάρχει η δυνατότητα ιχνηλάτησης τυχόν κρούσματος 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

Τα στοιχεία των αθλητών/αθλούμενων οι οποίοι είναι ανήλικοι συμπληρώνουν στον ως άνω Κατάλογο οι κηδεμόνες ή οι συνοδοί αυτών στην προπόνηση.

Στις κλειστές αθλητικές εγκαταστάσεις η είσοδος γίνεται μόνο με χρήση μη ιατρικής μάσκας.

Οργάνωση προπονήσεων

Για να αποφεύγεται ο συγχρωτισμός των εισερχομένων και των εξερχομένων αθλητών στην αθλητική εγκατάσταση κρίνεται σκόπιμο να υπάρχει ένα κενό περίπου 15'-20' μεταξύ των προπονήσεων του κάθε γκρουπ. Ο προγραμματισμός των προπονήσεων να γίνεται έτσι ώστε να υπάρχει επαρκής χρόνος για την έξοδο και είσοδο των αθλητών, την απολύμανση των χώρων, όπου απαιτείται και την αποφυγή συνάντησης των εισερχομένων με τους αθλητές που εξέρχονται από την αθλητική εγκατάσταση.

Οι προπονητές πρέπει να σχεδιάζουν την προπόνηση έτσι ώστε να τηρούνται οι όροι ασφαλούς άσκησης και να μεριμνούν για την τήρησή τους δίνοντας έμφαση στη χρήση του ατομικού εξοπλισμού από κάθε αθλητή/αθλούμενο.

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, οι αθλητές δεν επιτρέπεται να φορούν μάσκα, ενώ η χρήση μάσκας από τους προπονητές είναι προαιρετική.

Οδηγίες για ομαδικές προπονήσεις

- Οι ομαδικές ασκήσεις με μπάλα επιτρέπονται. Θα πρέπει να υπάρχουν αρκετές μπάλες στην προπόνηση ώστε στις ομαδικές ασκήσεις να εναλλάσσονται συχνά (π.χ. κάθε 5 λεπτά), να απολυμαίνονται όσες χρησιμοποιήθηκαν με βάση τις οδηγίες του ΕΟΔΥ¹ και να επαναχρησιμοποιούνται αργότερα.
- Να υπάρχει υγρό αντισηπτικό διάλυμα στο χώρο της προπόνησης, σε εμφανές σημείο.

¹ Τα προτεινόμενα από τον ΕΟΔΥ διαλύματα για απολύμανση είναι: 0.1% υποχλωριώδους νατρίου (αραίωση 1:50, αν χρησιμοποιείται οικιακή χλωρίνη αρχικής συγκέντρωσης 5%) και διάλυμα αιθανόλη συγκέντρωσης 70%. Οδηγίες ΕΟΔΥ εδώ: <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/covid19-apolimansi-14-05-20.pdf>.

- Να ακολουθούνται οι ειδικότερες οδηγίες από την αντίστοιχη ομοσπονδία για ομαδικές προπονήσεις που υπάρχουν εδώ: <https://gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports> στην ενότητα «Ειδικά Πρωτόκολλα Αθλημάτων»

Αποδυτήρια

Από 1/6/2020 **επιτρέπεται** η χρήση αποδυτηρίων και ντους στις αθλητικές εγκαταστάσεις με βάση τις ακόλουθες οδηγίες από τον ΕΟΔΥ.

- Πριν τη λειτουργία των αποδυτηρίων συστήνεται καθαρισμός/απολύμανση σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για μη υγειονομικούς χώρους <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/covid19-apolimansi-14-05-20.pdf>
- Επιτρέπεται η χρήση των αποδυτηρίων με εφαρμογή της οδηγίας «...έως 4 άτομα ανά 20 τμ και για τα επόμενα κάθε 10 τμ, ένα επιπλέον άτομο...» με χρήση μη ιατρικής μάσκας σε όλη τη διάρκεια της παραμονής τους. **Στις περιοχές που εφαρμόζονται έκτακτα περιοριστικά μέτρα, δεν επιτρέπεται η ταυτόχρονη παρουσία στα αποδυτήρια πέραν των 9 ατόμων.**
- Για ανήλικους αθλητές/αθλούμενους που δεν μπορούν να εξυπηρετηθούν μόνοι τους, όπως και για αθλητές/αθλούμενους ΑΜΕΑ που χρήζουν βοήθειας επιτρέπεται η παρουσία γονέα/συνοδού στο χώρο των αποδυτηρίων, κατά την αρχή και το τέλος της προπόνησης υποχρεωτικά με τη χρήση μη ιατρικής μάσκας.
- Στην περίπτωση μικρότερων χώρων η είσοδος επιτρέπεται με χρήση μάσκας και τήρηση φυσικής απόστασης σε όλη τη διάρκεια της παραμονής τους.
- Αλκοολούχο υγρό αντισηπτικό διάλυμα (με αντλία) σε εμφανή σημεία.
- Ανάμεσα στα καθίσματα να παρεμβάλλεται ένα κενό κάθισμα όπου είναι εφικτό.
- Ο χώρος να αερίζεται κατά προτίμηση από ανοικτά παράθυρα. Σε ό,τι αφορά τη χρήση του κλιματισμού, εφαρμόζεται η σχετική εγκύκλιος του Υπουργείου Υγείας. Εάν υπάρχει σύστημα εξαερισμού, ρύθμιση για ροή αέρα από μέσα προς τα έξω χωρίς ανακύκλωση.
- Ατομική χρήση ντους, όπου είναι εφικτό. Στην περίπτωση που δεν υπάρχουν ατομικά ντους και αυτά είναι σε σειρά συστήνεται να υπάρχει μεταξύ δύο ντους ένα κενό. Καλό σαπούνισμα των χεριών κατά τη διάρκεια του ντους. Συστήνεται συχνός καθαρισμός/ απολύμανση της βρύσης σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για μη υγειονομικούς χώρους <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/covid19-apolimansi-14-05-20.pdf>. Καλός αερισμός του χώρου με ανοικτά παράθυρα
- Υποχρεωτική η χρήση προσωπικών ειδών (πχ σαπούνι & σαμπουάν) και η χρήση σαγιονάρας.
- Το προσωπικό καθαριότητας κατά τη διάρκεια της εργασίας του πρέπει να φορά στολή/ρόμπα εργασίας και γάντια μιας χρήσεως, τα οποία θα πρέπει να αλλάζει τακτικά. Μετά την αφαίρεση των γαντιών θα πρέπει να ακολουθεί υγιεινή των χεριών (πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού για 20 δευτερόλεπτα) και, αφού τα χέρια

στεγνώσουν καλά, να χρησιμοποιείται νέο ζευγάρι γαντιών. Πρόσθετος εξοπλισμός ατομικής προστασίας, όπως μάσκα, προστατευτικά γυαλιά και 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 τη χρήση των εγκαταστάσεων συστήνεται καθαρισμός/απολύμανση σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για μη υγειονομικούς χώρους.
- Μετά τον καθαρισμό/ απολύμανση τα αποδυτήρια κλείνουν και δεν χρησιμοποιούνται μέχρι τη επόμενη χρήση.

|

|

|

ε

(

ε

,

:

;

12/03/2021

Επικαιροποιημένες οδηγίες για τη διαδικασία ελέγχων COVID-19 και για τη διαχείριση κρούσματος στον αθλητισμό

Γενικές αρχές

Ο βασικός σκοπός της επικαιροποίησης των σχετικών οδηγιών προσβλέπει όχι μόνο στην πρόληψη της διασποράς αλλά και στην όσο το δυνατόν πιο έγκαιρη ανίχνευση συρροών επιβεβαιωμένων κρουσμάτων COVID-19 λοίμωξης στις αθλητικές ομάδες, έτσι ώστε να αυξήσουμε το επίπεδο ασφαλείας για αθλητές και προσωπικό, υπό τις νέες επιδημιολογικές συνθήκες στις οποίες διαφαίνεται, με βάση τα επιστημονικά στοιχεία, ότι οι νέες μεταλλάξεις του κορωνοϊού αυξάνουν τη μεταδοτικότητα της λοίμωξης COVID-19.

Τα προβλεπόμενα στις Οδηγίες που εκδίδει η ΓΓΑ και αναρτώνται στον ακόλουθο ιστότοπο (<https://gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports>) θα πρέπει να τηρούνται με προσοχή. Οι οδηγίες αυτές προσδιορίζουν τις ενέργειες και διαδικασίες ομοσπονδιών, συλλόγων αθλητών και εγκαταστάσεων για την πρόληψη και αντιμετώπιση έναντι της λοίμωξης COVID-19.

Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δίνεται από τους αθλητές και στην εξωαγωνιστική τους ζωή, στην τήρηση των οδηγιών του ΕΟΔΥ για τα μέτρα ατομικής προστασίας (σωστή εφαρμογή απλής μάσκας, τήρηση αποστάσεων και εφαρμογή της υγιεινής των χεριών με πλύσιμο με σαπούνι και νερό, ή και αλκοολούχου αντισηπτικού) καθώς και των μέτρων της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας.

1. Επικαιροποίηση διαδικασιών ελέγχου COVID-19

Όροι διεξαγωγής προπονήσεων και αγώνων ομαδικών αθλημάτων σχετικά με τον προληπτικό έλεγχο

1. Ο εβδομαδιαίος προληπτικός έλεγχος είναι υποχρεωτικός στη διάρκεια των προπονήσεων.
2. Στη διάρκεια των αγώνων πρέπει να γίνεται υποχρεωτικά έλεγχος πριν από κάθε αγώνα ακόμα και αν υπάρχουν δύο αγώνες την εβδομάδα.
3. Ο έλεγχος πριν από τους αγώνες μπορεί να είναι μοριακός (RT-PCR) 24-48 ώρες πριν τον αγώνα ή με άμεσο τεστ αντιγόνου (Rapid Antigen Test, RAT) κατά προτίμηση την ημέρα του αγώνα ή αν αυτό δεν είναι δυνατόν το τελευταίο 24ώρο πριν τον αγώνα.
4. Τα άμεσα τεστ αντιγόνου πρέπει υποχρεωτικά να έχουν τις προδιαγραφές που περιγράφονται στην ΚΥΑ Αριθμ. Δ1α/Γ.Π.οικ. 7114, 1/2/2021 ΦΕΚ β' 362
https://gga.gov.gr/images/%CE%A6%CE%95%CE%9A_362_%CE%92_1_2_2021_Rapid.pdf

5. Σε περίπτωση κρούσματος, ακολουθούνται οι επικαιροποιημένες οδηγίες διαχείρισης κρούσματος και στενών επαφών
6. Αθλητές ή προσωπικό με επιβεβαιωμένο ιστορικό λοίμωξης COVID-19 οι οποίοι έχουν αναρρώσει, δεν υποβάλλονται σε έλεγχο COVID-19 για 90 ημέρες από το επιβεβαιωμένο εργαστηριακά θετικό αποτέλεσμα. Εξαιρούνται περιπτώσεις που τίθεται υποψία επαναλοίμωξης. Σε αυτές τις περιπτώσεις θα πρέπει να γίνεται επικοινωνία με τον ΕΟΔΥ.
7. Αν υπάρχει μετακίνηση ομάδας πριν από τον αγώνα το τεστ πρέπει να γίνεται πριν την μετακίνηση της ομάδας χωρίς όμως να παραβιάζονται τα χρονικά όρια της παραγράφου 3. Σε λεωφορεία συστήνεται η χρήση διπλής μάσκας.
8. Πριν από τον αγώνα κατατίθεται στον αλυτάρχη/παρατηρητή του αγώνα βεβαίωση του ιατρού της ομάδας ότι οι αναγραφόμενοι στο φύλλο αγώνος είναι αρνητικοί στον τελευταίο έλεγχο που διενεργήθηκε πριν από τον αγώνα ή έχουν περάσει τη νόσο και είναι εντός του τριμήνου από το επιβεβαιωμένο εργαστηριακά θετικό αποτέλεσμα.
9. Τα εργαστηριακά αποτελέσματα των ελέγχων πρέπει
 - i. να καταχωρούνται στο Εθνικό Μητρώο Ασθενών COVID-19
 - ii. Να φυλάσσονται από τον γιατρό της ομάδας για 4 μήνες τουλάχιστον τηρώντας όλες τις απαραίτητες διατάξεις για την προστασία των προσωπικών δεδομένων προκειμένου να υπάρχει πρόσβαση σε περίπτωση ελέγχου
 - iii. να αποστέλλονται σε προτυποποιημένο αρχείο τύπου Excel εβδομαδιαίως στην ΓΓΑ
 - iv. Για τις συρροές (περισσότερα από 2 κρούσματα) σε μια ομάδα, το Σωματείο, η Ομοσπονδία ή η Διοργανώτρια Αρχή αποστέλλουν άμεσα σχετική ενημέρωση προς την Υγειονομικής Επιστημονική Επιτροπή της ΓΓΑ (στο e-mail covid19@gga.gov.gr) και στη συνέχεια η ΓΓΑ θα ενημερώνει αρμοδίως τον ΕΟΔΥ.

2. Διαχείριση κρούσματος COVID-19

1 Ασυμπτωματικοί αθλητές με εργαστηριακή επιβεβαίωση COVID-19 λοίμωξης.

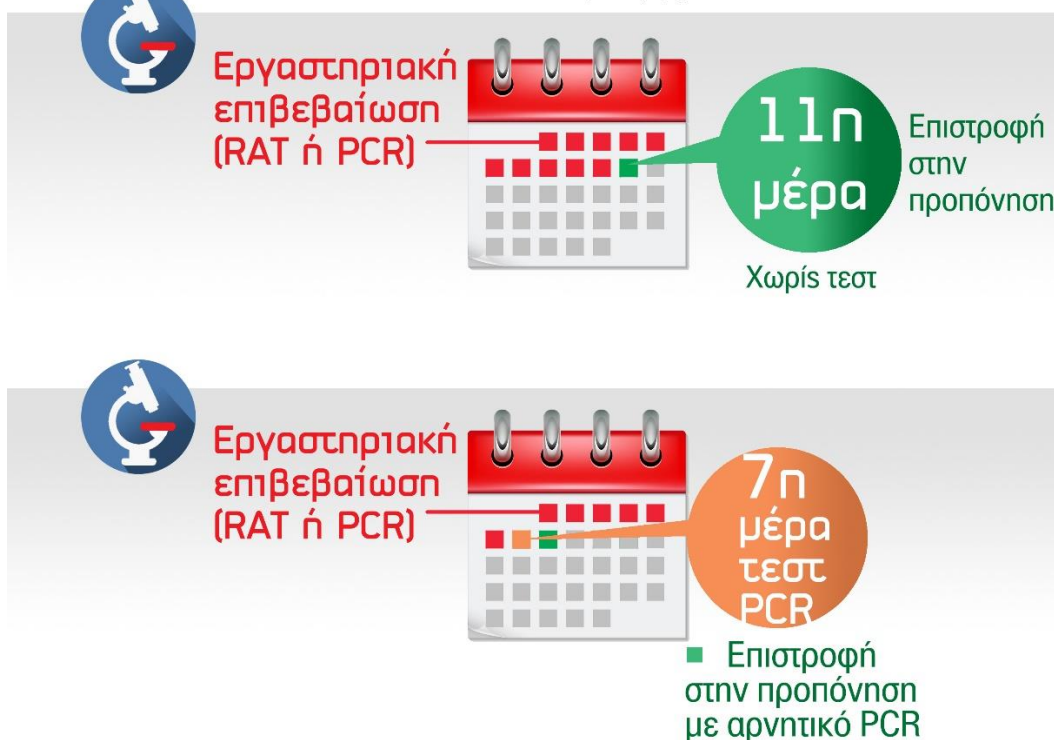
Συστήνεται απομόνωση του κρούσματος και περαιτέρω διαχείριση σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ. Οι ασυμπτωματικοί αθλητές επανέρχονται στην αθλητική δραστηριότητα ανάλογα με τη πραγματοποίηση τεστ ως ακολούθως:

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 ένα (1) αρνητικό τεστ PCR το οποίο δεν μπορεί να ληφθεί νωρίτερα από την **7^η μέρα** της πρώτης εργαστηριακής επιβεβαίωσης COVID-19 λοίμωξης.

Διαχείριση κρούσματος COVID-19

Ασυμπτωματικοί αθλητές με εργαστηριακή επιβεβαίωση COVID-19 λοίμωξης



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

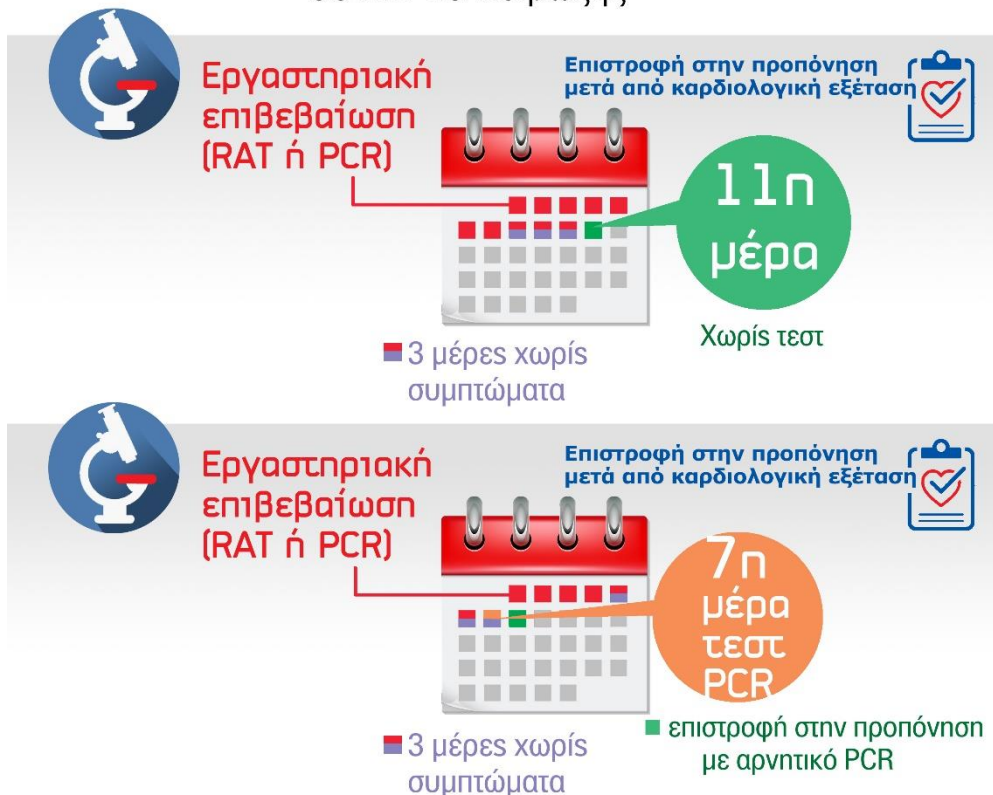
στην αθλητική δραστηριότητα ανάλογα με τη δυνατότητα πραγματοποίησης τεστ γίνεται ως ακολούθως γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/11/COVID19-lix-karantinas-apomonosis.pdf> :

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 ένα (1) αρνητικό τεστ PCR ρινοφαρυγγικό δείγμα το οποίο 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.

3. Αθλητές ή προσωπικό με προηγούμενη επιβεβαιωμένη λοίμωξη

Αθλητές ή προσωπικό με επιβεβαιωμένο ιστορικό λοίμωξης COVID-19 (συμπτωματικοί ή ασυμπτωματικοί) δύναται να φέρουν ακόμη ανενεργά συγκύττια 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.



Στενές επαφές επιβεβαιωμένου κρούσματος




10 μέρες αυξημένη ενεργητική επιτήρηση

2 Αν το κρούσμα εντοπίσθηκε 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 εντοπίσθηκε 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.



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.



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 7^η 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:

- i. 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).
- ii. 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.
- iii. Στο χώρο προπόνησης προσέρχονται μόνο οι απολύτως απαραίτητοι για αυτή.
- iv. Οι ομάδες που βρίσκονται σε καθεστώς αυξημένης ενεργητικής επιτήρησης αποφεύγουν τα φιλικά παιχνίδια με άλλες ομάδες για όσο διαρκεί το διάστημα αυτό.
- v. Στην προπόνηση όλοι, εκτός των αθλητών την ώρα της άσκησης, φοράνε μάσκα.
- vi. Όλοι οι συμμετέχοντες στη προπόνηση (αθλητές και τεχνικό επιτελείο) αποστέλλουν 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 άπυρροι (γίνεται καθημερινή θερμομέτρηση), δεν νιώθουν εξάντληση, δεν έχουν βήχα ή δύσπνοια ή συμπτώματα κρυολογήματος ή ανοσμία.

- vii. 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

1. Εφόσον διαπιστωθεί η ύπαρξη επιβεβαιωμένου κρούσματος σε κάποιο από τα μέλη της ομάδας (αθλητές ή προπονητές), οι στενές, μη προστατευμένες επαφές:
 - i. 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.
 - ii. 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.
2. 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.
3. Συστήνεται οι στενές επαφές να κάνουν PCR τεστ 3 μέρες μετά την τελευταία επαφή με το κρούσμα.

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΓΓΑ - ΕΟΔΥ

Πίνακας 1: Μέγιστες χωρητικότητες αθλητικών εγκαταστάσεων

ΣΤΑΔΙΑ – ΓΗΠΕΔΑ	
Στάδια	50 άτομα κατ' ανώτατο όριο εντός του σταδίου
Γήπεδα ποδοσφαίρου 11x11	50 άτομα κατ' ανώτατο όριο εντός αγωνιστικού χώρου
Λοιπές ανοικτές αθλητικές εγκαταστάσεις	<ul style="list-style-type: none"> • 1 άτομο ανά 20 τ.μ. για τα πρώτα 600 τ.μ. και • 1 άτομο ανά 25 τ.μ. για τα επιπλέον των 600 τ.μ.
Κλειστά γήπεδα και γυμναστήρια	<ul style="list-style-type: none"> • 1 άτομο ανά 25 τ.μ. για τα πρώτα 400 τ.μ. και • 1 άτομο ανά 30 τ.μ. για τα επιπλέον των 400 τ.μ.
ΑΝΟΙΚΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΑ	
Διαστάσεις δεξαμενής 50μ X 25μ	Έως 5 άτομα ανά διαδρομή ή 50 άτομα συνολικά
Διαστάσεις δεξαμενής 50μ X 20μ	Έως 5 άτομα ανά διαδρομή ή 40 άτομα συνολικά
Διαστάσεις δεξαμενής 33μ X 25μ ή 33μ X 21μ	Έως 3 άτομα ανά διαδρομή στη διάσταση των 25μ. Έως 4 άτομα ανά διαδρομή στη διάσταση των 33μ. ή 35 άτομα συνολικά χωρίς διαδρομές
Διαστάσεις δεξαμενής 25μ X 15μ ή 25μ X 12μ	Έως 3 άτομα ανά διαδρομή ή 15 άτομα συνολικά χωρίς διαδρομές
Μικρότερες διαστάσεις	1 άτομο ανά 25 τ.μ. επιφάνειας νερού
ΚΛΕΙΣΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΑ	
Διαστάσεις δεξαμενής 50μ X 25μ	Έως 4 άτομα ανά διαδρομή ή 40 άτομα συνολικά
Διαστάσεις δεξαμενής 50μ X 20μ	Έως 4 άτομα ανά διαδρομή ή 32 άτομα συνολικά
Διαστάσεις δεξαμενής 33μ X 25μ ή 33μ X 21μ	Έως 2 άτομα ανά διαδρομή στη διάσταση των 25μ. Έως 3 άτομα ανά διαδρομή στη διάσταση των 33μ. ή 28 άτομα συνολικά χωρίς διαδρομές
Διαστάσεις δεξαμενής 25μ X 15μ ή 25μ X 12μ	Έως 2 άτομα ανά διαδρομή ή 12 άτομα συνολικά χωρίς διαδρομές
Μικρότερες διαστάσεις	1 άτομο ανά 30 τ.μ. επιφάνειας νερού