



## ΓΕΝΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ SUMMER CAMPS

Η συμμετοχή παιδιών και εφήβων σε καλοκαιρινές ημερήσιες αθλητικές δραστηριότητες (summer camps) θα διέπεται από τις τρέχουσες οδηγίες.

Η πραγματοποίηση των summer camps διέπεται από τις ίδιες αρχές ασφαλούς άσκησης σε αθλητικές εγκαταστάσεις οι οποίες επικαιροποιούνται με βάση την πορεία της επιδημίας στη χώρα. Οι υπεύθυνοι των summer camps θα πρέπει να ενημερώνονται και να εφαρμόζουν τα προβλεπόμενα από την εκάστοτε ισχύουσα έκδοση των οδηγιών «Αθλητισμός & COVID19» που είναι αναρτημένες στην ιστοσελίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού: <https://gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports#> το περιεχόμενο της οποίας επικαιροποιείται συνεχώς.

### Διαδικασίες επανεκκίνησης

1. Καθορισμός ενός υπεύθυνου Covid σε κάθε camp που θα αποτελεί και το σημείο επαφής για οτιδήποτε έχει να κάνει με την πανδημία.
2. Συστήνεται ο υπεύθυνος φορέας του camp να αποστείλει ενημερωτικό έντυπο στους γονείς με το οποίο εξηγεί τη διαδικασία ένταξης στην αθλητική δραστηριότητα.
3. Στο έντυπο να επισημαίνεται ότι για παιδιά που νόσησαν θα πρέπει να προηγηθεί παιδιατρική εκτίμηση πριν την έναρξη της αθλητικής δραστηριότητας.
4. Στο έντυπο θα πρέπει να αποτυπώνεται με σαφή τρόπο το πρόγραμμα άθλησης καθώς και ο τρόπος προσέλευσης και αποχώρησης των παιδιών από τον αθλητικό χώρο. Επίσης θα επισημαίνεται ότι θα πραγματοποιούνται test Covid-19 στα παιδιά και ότι η συγκατάθεση στα τεστ είναι προϋπόθεση για τη συμμετοχή τους.
5. Ο υπεύθυνος φορέας του camp θα πρέπει να προσκομίζει στην αθλητική εγκατάσταση την ονομαστική κατάσταση των παιδιών με τα ωράρια αθλητικής δραστηριότητας.

### Γενικές Οδηγίες

1. Ο υπεύθυνος συντήρησης του αθλητικού χώρου μεριμνά ώστε οι αθλητικές εγκαταστάσεις και οι τουαλέτες καθαρίζονται και απολυμαίνονται σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ (<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/covid19-apolimansi-14-05-20.pdf>).

2. Τακτικός αερισμός αίθουσας (ανά 1 ώρα). Σε ό,τι αφορά τη χρήση του κλιματισμού να εφαρμόζονται τα προβλεπόμενα στη σχετική εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας την οποία μπορείτε να βρείτε στον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://gga.gov.gr/images/iogeneis-loimokseis.pdf>
3. Απολυμαντικά σε εμφανή σημεία και απολύμανση χεριών στην άφιξη και αναχώρηση.
4. Επιτρέπεται η χρήση αποδυτηρίων και η χρήση των τουαλετών.
5. Όλο το προσωπικό του summer camp θα πρέπει να φορά μάσκα συνεχώς, από τους προπονητές και εκπαιδευτές στη διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας . Οι αθλούμενοι δεν φορούν μάσκα την ώρα της άσκησης. Σε κλειστούς χώρους ή σε μεταφορικά μέσα συστήνεται η χρήση διπλής μάσκας.
6. Ο ατομικός εξοπλισμός (στρώματα, πετσέτες, μπάλες, παγούρια κλπ) δεν μοιράζεται με άλλους συμμετέχοντες.
7. Οι προπονητές πρέπει να υπενθυμίζουν την τήρηση αποστάσεων.
8. Οι γονείς δεν παραμένουν στον χώρο του camp, ούτε συνωστίζονται πέριξ αυτού.
9. Όταν το παιδί εμφανίζει συμπτώματα όπως Πυρετό, Βήχα, Δύσπνοια, Πονόλαιμο, Κόπωση/Μυαλγία, Διάρροια, Ανοσμία δεν προσέρχεται στο camp.
10. Χειραψίες, χαιρετισμοί, εναγκαλισμοί απαγορεύονται, ενώ οι επαφές μεταξύ των αθλουμένων πρέπει να επιδιώκεται να είναι οι ελάχιστες δυνατές.
11. Ένας χώρος (π.χ. ένα δωμάτιο αποδυτηρίων) θα μπορεί να χρησιμοποιηθεί αν χρειαστεί να απομονωθεί κάποιο παιδί ή ενήλικας με συμπτωματολογία COVID-19 μέχρι να ενημερωθούν οι κηδεμόνες του συμμετέχοντα προκειμένου να αποχωρήσει από το camp. Ο χώρος θα πρέπει να έχει τουαλέτα, νιπτήρα, σαπούνι, χειροπετσέτες /χαρτομάντηλα, ποδοκίνητο κλειστό κάδο απορριμμάτων, αλκοολούχο αντισηπτικό, χειρουργικές μάσκες, γάντια μιας χρήσης.
- 12. Εφόσον παιδί ή μέλος του προσωπικού του camp παρουσιάσει συμπτωματολογία COVID-19, για την επιστροφή του στο camp απαιτείται η προσκόμιση αρνητικού rapid test.**
13. Να γίνεται ανάρτηση, στην είσοδο και σε εμφανή σημεία εσωτερικά της εγκατάστασης, οδηγιών που αφορούν στους κανόνες αναπνευστικής υγιεινής, στην εφαρμογή της υγιεινής των χεριών, στα συμβατά συμπτώματα για COVID-19 λοίμωξη, στη συμπεριφορά στον αθλητικό χώρο. Σχετικές αφίσες υπάρχουν στην ενότητα «Υγειονομικοί Δεκάλογοι», στον σύνδεσμο: <https://gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports#>.

### **Εβδομαδιαίος προληπτικός έλεγχος**

**Σε κάθε ομάδα θα προσκομίζεται η δήλωση αποτελέσματος του self test για covid19 στο οποίο θα υποβάλλονται τα παιδιά σε εβδομαδιαία βάση.** Ο υπεύθυνος COVID-19 του camp θα σημειώνει στον ονομαστικό κατάλογο της ομάδας όσα έχουν αρνητικό αποτέλεσμα και θα το υποβάλλει στην εγκατάσταση μια φορά την εβδομάδα.

**Το προσωπικό που θα απασχολείται στο camp θα πρέπει να προσκομίζει ένα self test για κάθε εβδομάδα (εξαιρούνται όσοι είναι πλήρως εμβολιασμένοι και διαθέτουν πιστοποιητικό εμβολιασμού).**

### **Πρώτη προσέλευση στο summer camp**

Τα παιδιά φέρνουν στην πρώτη προσέλευση της εβδομάδας, την δήλωση αποτελέσματος του self test το οποίο συμπληρώνεται και υπογράφεται από τους κηδεμόνες τους. Η πρώτη ώρα της πρώτης ημέρας αφιερώνεται υποχρεωτικά στην εκπαίδευση των παιδιών στις διαδικασίες προσέλευσης, τήρησης ασφαλών αποστάσεων, μέτρων καθαριότητας χεριών και αθλητικού εξοπλισμού, ασφαλούς χρήσης των αποδυτηρίων και αποχωρητηρίων και στις διαδικασίες χορήγησης φαγητού και υγρών. Κάθε ημέρα πρέπει να γίνεται υπενθύμιση των κανόνων ειδικά στην εναλλαγή των δραστηριοτήτων.

### **Πρόσβαση στο χώρο προπόνησης**

Σε κάθε εγκατάσταση θα υπάρχει μία είσοδος και έξοδος 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. Τα στοιχεία των ανήλικων συμμετεχόντων θα συμπληρώνουν οι κηδεμόνες ή οι συνοδοί αυτών. Η καταγραφή θα γίνεται με ευθύνη του οργανωτή του summer camp και θα φυλάσσεται για πιθανή ιχνηλάτηση. Το έντυπο του καταλόγου εισερχομένων/εξερχομένων στην αθλητική εγκατάσταση μπορείτε να βρείτε στον ακόλουθο σύνδεσμο:

[Κατάλογος εισερχομένων-εξερχομένων στην αθλητική εγκατάσταση \(από 06/04/2021\)](#)

### **Οργάνωση δραστηριοτήτων camp**

- Ο αριθμός των ατόμων σε κάθε camp καθορίζεται από τους περιορισμούς χωρητικότητας των σχετικών αθλητικών εγκαταστάσεων που θα χρησιμοποιηθούν, οι οποίοι ισχύουν κατά την έναρξη του summer camp και αναφέρονται στις Διευκρινιστικές Οδηγίες της Γ.Γ.Α. (πίνακας 1 οδηγιών) που βρίσκονται αναρτημένες, ενώ επικαιροποιούνται κάθε εβδομάδα με την έκδοση νέας ΚΥΑ:

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

- Για λόγους προσαρμογής και αποφυγής κακώσεων συνιστάται η δραστηριότητα στο camp να έχει προοδευτική επιβάρυνση. Την πρώτη εβδομάδα οι έντονες αθλητικές δραστηριότητες θα πρέπει να διαρκούν συνολικά όχι περισσότερο από μία (1) ώρα ενώ το υπόλοιπο χρονικό διάστημα να χρησιμοποιείται για ατομική άσκηση, βελτίωση τεχνικής ή δημιουργικές ασχολίες.
- Για να αποφεύγεται ο συγχρωτισμός, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να χωρίζονται σε μικρές ομάδες έως 10 ατόμων που θα εναλλάσσονται σε διαφορετικούς σταθμούς. Προτείνεται η σύνθεση των ομάδων να παραμένει σταθερή.
- Οι εκπαιδευτές μεριμνούν ώστε να τηρούνται όσο γίνεται οι αποστάσεις πριν, κατά τη

διάρκεια και μετά τη λήξη της προπόνησης μεταξύ των αθλουμένων.

- Θα πρέπει να εναλλάσσεται η άσκηση σε εσωτερικό χώρο με άσκηση σε εξωτερικό χώρο έτσι ώστε κάθε ομάδα να μη βρίσκεται σε κλειστό χώρο για περισσότερο από 45 λεπτά συνεχόμενα.
- Οι διάφορες δραστηριότητες θα πρέπει να σχεδιάζονται έτσι ώστε να διευκολύνεται η τήρηση της ελάχιστης ασφαλούς απόστασης του 1,5 μέτρου.
- Μετά από κάθε εναλλαγή αθλητικής δραστηριότητας τα παιδιά θα πρέπει να κατευθύνονται σε νιπτήρες όπου θα πλένουν τα χέρια τους με σαπούνι. Η σωστή εφαρμογή της υγιεινής των χεριών θα πρέπει να θεωρείται σημαντικός εκπαιδευτικός στόχος του camp.
- Εφόσον χρησιμοποιούνται αθλητικά όργανα θα πρέπει να υπάρχουν σε επαρκή αριθμό στην προπόνηση ώστε να εναλλάσσονται συχνά (π.χ. κάθε 15 λεπτά) και να απολυμαίνονται με βάση τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για να επαναχρησιμοποιηθούν.
- Αποφυγή του συνωστισμού και περιορισμός των επαφών μεταξύ παιδιών-γονέων-προσωπικού κατά την προσέλευση και αποχώρηση από το camp. Εφαρμογή πρακτικών μέτρων για τήρηση αποστάσεων (π.χ. γραμμές στο δάπεδο). Εφόσον είναι εφικτό, προγραμματισμός διαφορετικών ωρών άφιξης και αναχώρησης των παιδιών με εύρος που θα έχει προκαθοριστεί σε συνεννόηση με τους γονείς/κηδεμόνες.
- Στις διαδικασίες παρακολούθησης θεωρίας κλπ συνιστάται τα παιδιά να κάθονται αραιά αφήνοντας κενά καθίσματα ανάμεσά τους ώστε να τηρούνται οι αποστάσεις. Για τον υπολογισμό της χωρητικότητας αιθουσών για θεωρία, video κλπ η αναλογία συνιστάται να είναι ένα παιδί ανά 3 τμ.

## **Αποδυτήρια**

- Πριν την επαναλειτουργία των αποδυτηρίων, ο καθαρισμός και η απολύμανση τους γίνεται στο πλαίσιο των συνηθών διαδικασιών – βλ. <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/covid19-apolimansi-14-05-20.pdf>
- Επιτρέπεται η χρήση των αποδυτηρίων με παρουσία ενός ατόμου ανά 15 τ.μ. εντός των αποδυτηρίων, χρήση του 50% της δυναμικότητας των κατιονιστήρων (ντους) και αυστηρή τήρηση όλων των κανόνων Δημόσιας Υγείας σε όλη τη διάρκεια της παραμονής τους. Στην περίπτωση μικρότερων χώρων η είσοδος επιτρέπεται με χρήση μάσκας και τήρηση φυσικής απόστασης σε όλη τη διάρκεια της παραμονής τους.
- Ανάμεσα στα καθίσματα να παρεμβάλλεται ένα κενό κάθισμα, όπου είναι εφικτό.
- 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. Καλός αερισμός του χώρου με ανοικτά παράθυρα.
- Συστήνεται η χρήση προσωπικών ειδών (πχ σαπούνι & σαμπουάν) και η χρήση ατομικής πετσέτας και σαγιονάρας.

## **Σίτιση**

Αν προβλέπεται σίτιση αυτή θα γίνεται μόνο με συσκευασμένες τροφές και εμφιαλωμένο νερό και αναψυκτικά ή χυμούς σε συσκευασία tetrapack ή μεταλλικό κουτί τα οποία θα τοποθετούνται σε χάρτινες σακούλες και ο κάθε αθλητής θα παίρνει μόνος του τη δική του.

Στη σίτιση πρέπει να τηρούνται οι αποστάσεις μεταξύ των παιδιών.

## **Διαμονή**

Δεν προβλέπεται διαμονή στα ημερήσια αθλητικά summer camps. Ωστόσο, σε περίπτωση που προβλέπεται, τότε στο κομμάτι της διανυκτέρευσης και σίτισης ακολουθούνται οι οδηγίες ΕΟΔΥ για κατασκηνώσεις.

## **Καθαριότητα εγκαταστάσεων**

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 τη ναφαίρεση των γαντιών θα πρέπει να ακολουθεί σχολαστική 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.

Μετά τη χρήση των εγκαταστάσεων συστήνεται καθαρισμός/απολύμανση σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ που βρίσκονται στον ακόλουθο σύνδεσμο:

<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/covid19-apolimansi-14-05-20.pdf>

## **Διαχείριση κρούσματος σε αθλητικό camp:**

Για την πρόληψη της διασποράς και την όσο το δυνατόν πιο έγκαιρη ανίχνευση συρροών επιβεβαιωμένων κρουσμάτων λοίμωξης COVID-19 στα αθλητικά camp, η διαδικασία των ελέγχων και η διαχείριση κρούσματος γίνεται με βάση τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για τον γενικό πληθυσμό.

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

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