

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΥΓΙΕΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

[Έναρξη προπονήσεων Super League]

Οδηγία - Πρωτόκολλο για τη διεξαγωγή προπονήσεων

I. Βασικές Αρχές.

Το παρόν πρωτόκολλο καθορίζει τις απαραίτητες διαδικασίες που όλες οι ΠΑΕ θα πρέπει να ακολουθήσουν για την επιστροφή των ποδοσφαιριστών στις προπονήσεις σε υποομάδες έξι (6) έως οκτώ (8) ποδοσφαιριστών.

Στο πλαίσιο αυτό καθορίζονται οι κάτωθι βασικές αρχές:

1. Θα τηρείται απαραίτητα κατάλογος για όσους εισέρχονται στην αθλητική εγκατάσταση.
2. Θα πρέπει να διαμορφωθεί μία και μοναδική είσοδος στην εγκατάσταση.
3. Θα διεξάγονται έλεγχοι των εισερχομένων στο χώρο προπόνησης μέσω της συμπλήρωσης ερωτηματολογίου με το πρόσφατο ιστορικό τους.
4. Πέραν των αθλητών κατά την ώρα της προπόνησης, όλοι οι υπόλοιποι θα φοράνε μάσκες καθόλη τη διάρκεια παραμονής τους στην εγκατάσταση.
5. Θα τηρείται απαραίτητα απόσταση δύο μέτρων από κάθε άλλο άτομο.
6. Δεν θα γίνονται χειραψίες ή εναγκαλισμοί.
7. Οι συμμετέχοντες θα αποφεύγουν να αγγίζουν το πρόσωπό τους.
8. Θα χρησιμοποιείται προπονητικός ιματισμός ο οποίος θα πλένεται στο σπίτι του ποδοσφαιριστή.
9. Στην περίπτωση όμως που τα ρούχα προπόνησης απολυμαίνονται από την Π.Α.Ε., τότε αυτά θα μπαίνουν σε μια υδατοδιαπερατή τσάντα και θα μένουν στην εγκατάσταση υπό τη μέριμνα της Π.Α.Ε..
10. 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.
11. Σε περίπτωση που κατά τη διάρκεια της προπόνησης υπάρξει επαφή με άλλο άτομο, αρχικά γίνεται πλύση των χεριών διεξοδικά ή γίνεται χρήση αντισηπτικού και στη συνέχεια το εν λόγω άτομο θα ξεπλένει το πρόσωπο με άφθονο νερό.
12. Στην περίπτωση που γίνει χρήση οργάνων, αυτά θα απολυμαίνονται μετά τη χρήση ανά ποδοσφαιριστή.
13. Ο κάθε συμμετέχων θα χρησιμοποιεί δικά του μπουκάλια με νερό (κατά προτίμηση εμφιαλωμένο) ή με ισοτονικό υγρό.

14. Τα αποδυτήρια, τα ντους, το κλειστό γυμναστήριο και τα κυλικεία της εγκατάστασης θα παραμένουν κλειστά, ενώ στο μέτρο του δυνατού θα πρέπει να αποφεύγεται η χρήση τουαλέτας.
15. Τα γήπεδα και οι χώροι που θα χρησιμοποιηθούν για τις προπονήσεις, θα είναι αποκλειστικά για τους ποδοσφαιριστές και το προπονητικό προσωπικό και θα πρέπει να είναι αποκλεισμένα από τους υπόλοιπους χώρους της αθλητικής εγκατάστασης.
16. Πρόσβαση στους χώρους προπονήσεων θα έχουν αυστηρά οι ποδοσφαιριστές, το προπονητικό προσωπικό και το ελάχιστο απαιτούμενο προσωπικό για τον καθαρισμό και την απολύμανση των χώρων, τη μεταφορά εξοπλισμού και την τροφοδοσία.
17. Ο καθαρισμός και η απολύμανση του υλικού των χρησιμοποιούμενων χώρων θα πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες των αρμοδίων φορέων για θέματα υγείας.
18. Συνίσταται όπως οι ποδοσφαιριστές και το τεχνικό και λοιπό υποστηρικτικό προσωπικό 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, θα πρέπει να φορούν προστατευτικές μάσκες και γάντια.
19. Γενικώς, για την αποφυγή μετάδοσης του κορονοϊού SARS-CoV-2, θα πρέπει να εφαρμόζονται τα κάτωθι:
 - 19.1. Συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα ή καθαρισμός τους με αντισηπτικό διάλυμα με βάση το οινόπνευμα.
 - 19.2. Αποφυγή αγγίγματος του προσώπου (μύτη, στόμα, οφθαλμοί) με άπλυτα χέρια, ιδίως αν προηγουμένως υπήρξε επαφή με αντικείμενα που έχουν αγγίξει πολλά άλλα άτομα (π.χ. πόμολα, διακόπτες κλπ σε κοινόχρηστους χώρους).
 - 19.3. Κάλυψη της μύτης και του στόματος με χαρτομάντηλο σε περίπτωση βήχα ή φταρνίσματος και απόρριψη του άμεσα σε κάδο απορριμμάτων. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει χαρτομάντηλο, χρήση του εσωτερικού των αγκώνων.
 - 19.4. Άμεσο πλύσιμο των χεριών και του προσώπου σε περίπτωση επαφής με άλλο πρόσωπο.
 - 19.5. Αποφυγή συνθηκών συγχρωτισμού.
 - 19.6. Τήρηση απόστασης 2 μέτρων από άλλα άτομα ή προστατευτική μάσκα σε κοινόχρηστους χώρους.

II. Προετοιμασία πριν την έναρξη των προπονήσεων.

1. Οι προπονήσεις δύνανται να ξεκινήσουν για τις Π.Α.Ε. που συμμετέχουν στη Super League 1 την Τρίτη 05.05.2020 υπό τους όρους που περιγράφονται στο παρόν.

2. Προϋπόθεση για την έναρξη των προπονήσεων από μία Π.Α.Ε., είναι η διενέργεια των εξετάσεων και ειδικώς του μοριακού τεστ (real time RT-PCR) από όλους όσους, ανεξαρτήτως ιδιότητας, θα συμμετέχουν στις προπονήσεις.
3. Πριν την έναρξη των προπονήσεων στις αθλητικές εγκαταστάσεις, όλοι οι ποδοσφαιριστές, το προπονητικό προσωπικό, το προσωπικό της ομάδας και το προσωπικό της εγκατάστασης που εμπλέκεται στις προπονήσεις, θα πρέπει να εξεταστούν για τον COVID – 19.
4. Ανάλογα με τα αποτελέσματα των εξετάσεων, όσοι βρεθούν θετικοί στον ιό δεν θα συμμετέχουν στις προπονήσεις και θα ακολουθήσουν τις οδηγίες των αρμόδιων φορέων για θέματα υγείας, ενώ όσοι βρεθούν αρνητικοί θα μπορούν να λάβουν μέρος στις προπονήσεις και θα θεωρούνται υψηλού βαθμού προστασίας πρόσωπα.
5. Οι Π.Α.Ε. θα πρέπει να εξασφαλίσουν υγειονομικό υλικό καθώς και υλικό προστασίας (μάσκες, γάντια, αντισηπτικά υγρά κλπ.) και οι εγκαταστάσεις και ο εξοπλισμός να έχουν καθαριστεί και απολυμανθεί σύμφωνα με τις οδηγίες των αρμόδιων φορέων.
6. Κατά την προετοιμασία για την έναρξη των προπονήσεων θα πρέπει να ληφθούν επιπρόσθετα μέτρα προστασίας έναντι στον κορονοϊό SARS-CoV-2 σχετικά με τα εξής:

6.1. Προσωπικό:

- 6.1.1. Θα πρέπει να καθοριστεί και να καταγραφεί το προσωπικό το οποίο είναι απαραίτητο για τη διεξαγωγή των προπονήσεων.
- 6.1.2. Το προσωπικό αυτό θα έχει δικαίωμα παρουσίας στις προπονήσεις, υπό τους ειδικότερους όρους του παρόντος.
- 6.1.3. Το προσωπικό θα πρέπει να διακριθεί:
 - Σε υψηλού βαθμού προστασίας, το οποίο αφορά στο προσωπικό που βρίσκεται σε άμεση επαφή με το προπονητικό προσωπικό και τους ποδοσφαιριστές. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν οι ποδοσφαιριστές και οι οικογένειές τους, το προπονητικό προσωπικό και οι οικογένειές τους, καθώς και το απαραίτητο προσωπικό για τη διεξαγωγή των προπονήσεων και οι οικογένειές τους (ιατρικό προσωπικό, φροντιστές κοκ).
 - Σε μέτριου βαθμού προστασίας, το οποίο αφορά στο προσωπικό ασφαλείας και στις οικογένειές τους και στο λοιπό προσωπικό της εγκατάστασης και στις οικογένειές τους.
- 6.1.4. Σε περίπτωση που κάποιο μέλος του προσωπικού με μέτριο βαθμό προστασίας έχει οποιαδήποτε επαφή με την πρώτη κατηγορία, τότε αυτόματα θα θεωρείται προσωπικό υψηλού βαθμού προστασίας.

6.2. Εγκαταστάσεις:

- 6.2.1. Πριν την έναρξη όλων των δραστηριοτήτων, η αθλητική εγκατάσταση – προπονητικό κέντρο θα πρέπει να απολυμανθεί.
- 6.2.2. Όσοι παρευρίσκονται ή επισκέπτονται το αθλητικό κέντρο, σύμφωνα με τα ανωτέρω, θεωρούνται υψηλού βαθμού προστασίας και θα πρέπει να τηρούν αυστηρούς κανόνες, σε ό,τι αφορά στα θέματα πρόληψης έναντι στον κορωνοϊό.
- 6.2.3. Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται η χρήση των αποδυτηρίων.
- 6.2.4. Σχετικά με τις αποθήκες υλικού και εξοπλισμού θα πρέπει να ληφθούν τα απαραίτητα μέτρα προστασίας και να μην επιτρέπεται η πρόσβαση σε κανέναν εκτός από τον υπεύθυνο υλικού, ο οποίος θα πρέπει να φοράει προστατευτικά γάντια και μάσκα καθ' όλη τη διάρκεια της παρουσίας του στο χώρο. Κάθε υλικό που επιστρέφεται ή εισέρχεται στην αποθήκη θα πρέπει να απολυμαίνεται.
- 6.2.5. Αναφορικά με το χώρο που βρίσκονται τα πλυντήρια, θα πρέπει να ληφθούν όλα τα απαραίτητα μέτρα προστασίας και να μην επιτρέπεται η πρόσβαση σε κανέναν εκτός από τον υπεύθυνο, ο οποίος θα πρέπει να φοράει προστατευτικά γάντια και μάσκα καθ' όλη τη διάρκεια της παρουσίας του στο χώρο. Όλος ο εξοπλισμός που χρησιμοποιήθηκε στην προπόνηση, καθώς και ο εξοπλισμός για τη μεταφορά του, θα πρέπει να πλένεται και να καθαρίζεται σύμφωνα με τις οδηγίες των αρμόδιων αρχών. Ο υπεύθυνος του χώρου θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός αναφορικά με την τήρηση όλων των κανόνων υγιεινής και οδηγιών, διότι ο συγκεκριμένος χώρος αποτελεί υψηλού κινδύνου χώρος για τη μετάδοση του ιού.

6.3. Τρόποι μετακίνησης:

- 6.3.1. Οι ποδοσφαιριστές και το προπονητικό προσωπικό θα προσέρχονται στην εγκατάσταση με το Ι.Χ.Ε. τους και δεν θα πρέπει να συνοδεύονται από τρίτα άτομα.
- 6.3.2. Ποδοσφαιριστές που δεν έχουν τρόπο μετάβασης στην εγκατάσταση μπορούν να προσέλθουν με κάποιον συνάδελφο ποδοσφαιριστή τηρώντας μέτρα προστασίας εντός του Ι.Χ.Ε. (έως δύο επιβάτες, χρήση προστατευτικών масκών κ.ο.κ.). Συνιστάται να γίνεται χρήση του ίδιου μεταφορικού μέσου σε κάθε προπόνηση καθημερινώς, καθώς και η τακτική απολύμανσή του.

- 6.3.3. Η Π.Α.Ε. θα πρέπει να μεριμνήσει όπως αποφευχθεί η ταυτόχρονη άφιξη των συμμετεχόντων στο προπονητικό κέντρο. Σε κάθε περίπτωση, όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να φορούν προστατευτικές μάσκες και γάντια.
- 6.3.4. Το υποστηρικτικό προσωπικό που είναι απαραίτητο για τη λειτουργία της εγκατάστασης θα πρέπει να προσέρχεται με τον ίδιο τρόπο –όχι ταυτόχρονα – και υποχρεωτικά σε διαφορετικές ώρες από την άφιξη των ποδοσφαιριστών και του προπονητικού προσωπικού.
- 6.3.5. Οι ποδοσφαιριστές, προπονητές καθώς και το λοιπό προσωπικό, θα υποβάλλονται σε μέτρηση θερμοκρασίας κατά την άφιξή τους και πριν την είσοδό τους στην εγκατάσταση.

III. Προπονήσεις.

Κάθε Π.Α.Ε. θα πρέπει να μεριμνήσει για τα ακόλουθα:

1. Το προπονητικό προσωπικό για την υποστήριξη των ποδοσφαιριστών θα πρέπει να περιοριστεί στο απολύτως απαραίτητο.
2. Θα πρέπει να τηρείται αρχείο με τις παρουσίες των ποδοσφαιριστών, του προπονητικού προσωπικού και των εργαζομένων στην εγκατάσταση, τις ώρες παρουσίας και τους χώρους που χρησιμοποιήθηκαν.
3. Οι προπονήσεις θα διεξάγονται σε υποομάδες των έξι (6) έως οκτώ (8) ποδοσφαιριστών ανά γήπεδο, διατηρώντας τη μέγιστη δυνατή απόσταση μεταξύ τους.
4. Οι ποδοσφαιριστές ανά ομάδα προπονήσεων θα παραμένουν σταθεροί κατά το πρώτο διάστημα προπονήσεων.
5. Οι ποδοσφαιριστές, προσερχόμενοι στην εγκατάσταση, θα πρέπει να φορούν την αθλητική τους ενδυμασία την οποία θα φορούν από το σπίτι τους.
6. Ο αθλητικός εξοπλισμός, ύστερα από κάθε χρήση, θα πρέπει να απολυμαίνεται πριν ξαναχρησιμοποιηθεί από άλλο ποδοσφαιριστή.
7. Από την άφιξή τους στην εγκατάσταση μέχρι την έναρξη της προπόνησης, οι ποδοσφαιριστές θα πρέπει να φορούν προστατευτικές μάσκες και γάντια.
8. Οι ποδοσφαιριστές θα πρέπει να χρησιμοποιούν αυστηρά δικά τους μπουκάλια/φιαλίδια νερού και ισotonικών υγρών.

9. Μετά το τέλος της προπόνησης, οι ποδοσφαιριστές θα πρέπει να κατευθύνονται αμέσως προς το όχημά τους προκειμένου να περιορίσουν την επαφή με άλλους ποδοσφαιριστές ή μέλη του προπονητικού προσωπικού.
10. Τα μέλη του προπονητικού προσωπικού επιτρέπεται να παρακολουθούν την προπόνηση, διατηρώντας τη μέγιστη δυνατή απόσταση μεταξύ τους και με τους ποδοσφαιριστές.
11. Πριν και μετά την ολοκλήρωση των προπονήσεων, όλοι οι εμπλεκόμενοι θα υπόκεινται σε έλεγχο για συμπτώματα, αναπνευστικά προβλήματα και μέτρηση θερμοκρασίας.
12. Κατά την περίοδο των προπονήσεων, συνίσταται οι ποδοσφαιριστές και τα μέλη των οικογενειών τους να παραμείνουν σπίτι. Σε περίπτωση που ένας ποδοσφαιριστής χρειαστεί να βγει από το σπίτι του (με εξαίρεση τη μετάβασή του προς/από την εγκατάσταση), θα πρέπει να ενημερώσει την Π.Α.Ε..