



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

Η Γ΄ φάση άρσης των περιορισμών στην αθλητική δραστηριότητα ξεκινάει τη Δευτέρα 1η Ιουνίου 2020. Σε αυτή τη φάση θα επιτραπεί η προσέλευση στις οργανωμένες αθλητικές εγκαταστάσεις αθλητών και αθλουμένων όλων των ηλικιών. Οι σχετικές οδηγίες ασφαλούς άσκησης στις αθλητικές εγκαταστάσεις έχουν αναρτηθεί στο ειδικό πεδίο ενημέρωσης, με τίτλο: «Αθλητισμός & COVID19», στην ιστοσελίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού και στον ακόλουθο σύνδεσμο:

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

Κάποια σημεία των ως άνω οδηγιών επικαιροποιούνται με τις παρούσες οδηγίες (όπως π.χ. η χρήση αποδυτηρίων, οι ομαδικές προπονήσεις, η χωρητικότητα των εγκαταστάσεων κ.ά.), με βάση και τη συνολικότερη πορεία της επιδημίας στη χώρα.

Προ-αγωνιστικός Ιατρικός Έλεγχος

Ο προ-αγωνιστικός ιατρικός έλεγχος είναι σημαντικός πριν ξεκινήσει ο κάθε αθλούμενος/η προπονήσεις, μετά από ένα τόσο μεγάλο διάστημα αποχής και πανδημίας. Για τον λόγο αυτό και για κάθε αθλητή/τρια και αθλούμενο/η **κάτω των 13 ετών** ο/η οποίος/α ξεκινάει την αθλητική δραστηριότητα την 01/06/2020, η Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού συστήνει τα κάτωθι:

Αθλητές/τριες κάτω των 13 ετών οι οποίοι/ες είναι εγγεγραμμένοι/ες σε σωματεία και έχουν δελτίο αθλητικής ιδιότητας, συμπληρώνουν το ιατρικό ιστορικό και προσκομίζουν σχετική ιατρική βεβαίωση ότι είναι κλινικά υγιείς, η οποία θα φέρει υπογραφή και σφραγίδα ιατρού.

Το έντυπο του ιατρικού ιστορικού μπορείτε να βρείτε εδώ:

https://gga.gov.gr/images/entypo_proagonistikou.docx

Το έντυπο της ιατρικής βεβαίωσης μπορείτε να βρείτε εδώ:

https://gga.gov.gr/images/%CE%99%CE%91%CE%A4%CE%A1%CE%99%CE%9A%CE%97%CE%92%CE%95%CE%92%CE%91%CE%99%CE%A9%CE%A3%CE%97_v5.pdf

Για αθλούμενους/ες κάτω των 13 ετών οι οποίοι/ες δεν έχουν δελτίο αθλητικής ιδιότητας, δεν απαιτείται η συμπλήρωση του ιατρικού ιστορικού και η προσκόμιση σχετικής ιατρικής βεβαίωσης. Στην περίπτωση αυτή, επιτρέπεται η πρόσβαση στην αθλητική εγκατάσταση με την

εγγραφή από τον συνοδό των στοιχείων του αθλητή στον Κατάλογο Εισερχομένων-Εξερχομένων που διατηρεί η εγκατάσταση, για ενδεχόμενη ιχνηλάτηση. 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.

Κατά τα λοιπά και για τους αθλητές/τριες και αθλούμενους/ες **άνω των 13 ετών** ισχύουν κατά περίπτωση τα προβλεπόμενα στις οδηγίες ασφαλούς άσκησης σε οργανωμένους αθλητικούς χώρους, στον ακόλουθο σύνδεσμο:

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

Πρόσβαση στο χώρο προπόνησης

Σε κάθε εγκατάσταση 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. Το έντυπο του καταλόγου εισερχομένων/εξερχομένων στην αθλητική εγκατάσταση υπάρχει εδώ: https://gga.gov.gr/images/katalogos_eisexomenon_ekserxomenon.pdf

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

Παιδιά κάτω των 13 ετών

Για τα παιδιά κάτω των 13 ετών, που ξεκινούν άθληση στη Γ' φάση από 01/06/2020, συστήνεται να ξεκινήσουν με ατομικές προπονήσεις για την πρώτη εβδομάδα, χωρίς επαφές και ομαδικό παιχνίδι. Στις πρώτες προπονήσεις είναι σκόπιμο οι προπονητές να αφιερώνουν 15'-20' στην αρχή για να περιγράψουν, να εξηγούν και να εκπαιδεύουν τους μικρούς αθλητές στις νέες συνθήκες προπόνησης και στις νέες συνήθειες που πρέπει να αποκτήσουν, αφού συμβουλευθούν τις Οδηγίες Ασφαλούς Άσκησης της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού που υπάρχουν στην ιστοσελίδα της ΓΓΑ <https://gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports> στην ενότητα «Οδηγίες Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής ΓΓΑ περί ασφαλούς άσκησης σε οργανωμένους αθλητικούς χώρους» καθώς και τις οδηγίες της αντίστοιχης Ομοσπονδίας που υπάρχουν στην ενότητα «Ειδικά Πρωτόκολλα Αθλημάτων».

Οργάνωση προπονήσεων

Το πρώτο διάστημα συνιστάται οι προπονήσεις να διαρκούν περίπου μία ώρα. Για να αποφεύγεται ο συγχρωτισμός των εισερχόμενων και των εξερχόμενων αθλητών στην αθλητική εγκατάσταση κρίνεται σκόπιμο να υπάρχει ένα κενό περίπου 20' μεταξύ των προπονήσεων του κάθε γκρουπ. Προτείνεται ο προγραμματισμός των προπονήσεων να γίνεται έτσι ώστε σε κάθε μία ώρα προπόνησης να αναλογούν 75'-90' λεπτά χρήσης της εγκατάστασης ώστε να υπάρχει επαρκής χρόνος (π.χ. 20') για την έξοδο και είσοδο των αθλητών, την απολύμανση των χώρων,

όπου απαιτείται και την αποφυγή συνάντησης των εισερχόμενων 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 κυρίως στην επαρκή διασπορά των αθλουμένων στο χώρο, στην αποφυγή των επαφών και στη χρήση μόνο του ατομικού εξοπλισμού από κάθε αθλητή.

Οδηγίες για ομαδικές προπονήσεις

- Οι ομαδικές προπονήσεις γίνονται αρχικά σε μικρά γκρουπ των 6-8 ατόμων, με όσο το δυνατόν σταθερή σύνθεση. Οι προπονητές πρέπει να σχεδιάζουν την προπόνηση έτσι ώστε να γίνεται σταδιακή μετάβαση στο ομαδικό παιχνίδι, μέσα από ασκήσεις με συγκεκριμένα γκρουπ παικτών.
- Οι προπονητές μεριμνούν ώστε να τηρούνται όσο γίνεται οι αποστάσεις πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη λήξη της προπόνησης μεταξύ των αθλητών.
- Χειραψίες, χαιρετισμοί, εναγκαλισμοί απαγορεύονται ενώ οι επαφές μεταξύ των αθλητών πρέπει να αποφεύγονται.
- 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.
- 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>

¹ Τα προτεινόμενα από τον ΕΟΔΥ διαλύματα για απολύμανση είναι: 0.1% υποχλωριώδους νατρίου (αραιώση 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>.

- 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 μάσκας 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
- Αλκοολούχο αντισηπτικό (με αντλία) σε εμφανή σημεία
- Ανάμεσα στα καθίσματα να παρεμβάλλεται ένα κενό κάθισμα όπου είναι εφικτό
- Ο χώρος να αερίζεται κατά προτίμηση από ανοιχτά παράθυρα. Σε ότι αφορά τη χρήση του κλιματισμού εφαρμογή της σχετικής εγκυκλίου 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
- Συστήνεται 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

Μέγιστος αριθμός αθλητών & αθλουμένων ανά εγκατάσταση

Ο ιός μεταδίδεται κυρίως με σταγονίδια, δια της αναπνευστικής οδού. Κατά την άθληση και λόγω της ταχύπνοιας υπάρχει μεγαλύτερη διασπορά σταγονιδίων καθώς και μεγαλύτερη εισπνοή σωματιδίων ιού και μάλιστα βαθύτερα στους πνεύμονες, από παρευρισκόμενους κοντά στο φορέα. Ακριβώς το λόγο αυτό θα πρέπει να τηρούνται μεγαλύτερες αποστάσεις ασφαλείας μεταξύ των αθλουμένων σε σχέση με την απόσταση που τηρείται σε χώρους κοινωνικής συναναστροφής. Σύμφωνα με τα υπάρχοντα επιστημονικά δεδομένα και στο πλαίσιο της άσκησης με επαρκή απόσταση ασφαλείας, δίνεται παρακάτω ο μέγιστος αριθμός αθλουμένων,

ανά εγκατάσταση, ο οποίος θα επικαιροποιείται με νεότερες οδηγίες και με βάση τα νέα επιστημονικά στοιχεία και την πορεία της πανδημίας.

ΓΗΠΕΔΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ	
Γήπεδο για 11 X 11	80 άτομα κατ'ανώτατο όριο (εντός του γηπέδου και των ζωνών ασφαλείας)
Γήπεδο για 7 X 7	40 άτομα κατ'ανώτατο όριο (εντός του γηπέδου και των ζωνών ασφαλείας)
Γήπεδο για 5 X 5	25 άτομα κατ'ανώτατο όριο (εντός του γηπέδου και των ζωνών ασφαλείας)
ΛΟΙΠΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ	
Στάδια στίβου	150 άτομα κατ'ανώτατο όριο (εντός του σταδίου)
Ανοικτά γήπεδα καλαθοσφαίρισης/πετοσφαίρισης/χειροσφαίρισης	25 άτομα κατ'ανώτατο όριο (εντός του γηπέδου και του περιβάλλοντος χώρου)
Λοιπές ανοικτές αθλητικές εγκαταστάσεις	<ul style="list-style-type: none"> • 1 άτομο ανά 15 τ.μ. για τα πρώτα 600 τ.μ. • 1 άτομο ανά 25 τ.μ. για τα άνω των 600 τ.μ.
Κλειστά γήπεδα και γυμναστήρια	<ul style="list-style-type: none"> • 1 άτομο ανά 20 τ.μ. για τα πρώτα 400 τ.μ. • 1 άτομο ανά 30 τ.μ. για τα άνω των 400 τ.μ.
ΑΝΟΙΚΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΑ	
Διαστάσεις πισίνας 50 X 25	Έως 8 άτομα ανά διαδρομή ή 80 άτομα συνολικά
Διαστάσεις πισίνας 50 X 20	Έως 8 άτομα ανά διαδρομή ή 64 άτομα συνολικά
Διαστάσεις πισίνας 33 X 25	Έως 4 άτομα ανά διαδρομή ή 52 άτομα συνολικά
Διαστάσεις πισίνας 25 X 15	Έως 4 άτομα ανά διαδρομή ή 24 άτομα συνολικά
Άλλες διαστάσεις	1 άτομο ανά 8 τ.μ. επιφάνειας νερού
ΚΛΕΙΣΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΑ	
Διαστάσεις πισίνας 50 X 25	Έως 6 άτομα ανά διαδρομή ή 60 άτομα συνολικά
Διαστάσεις πισίνας 50 X 20	Έως 6 άτομα ανά διαδρομή ή 48 άτομα συνολικά
Διαστάσεις πισίνας 33 X 25	Έως 3 άτομα ανά διαδρομή ή 40 άτομα συνολικά
Διαστάσεις πισίνας 25 X 15	Έως 3 άτομα ανά διαδρομή ή 18 άτομα συνολικά
Άλλες διαστάσεις	1 άτομο ανά 12 τ.μ. επιφάνειας νερού

Τελικές οδηγίες

Η εξειδίκευση των μέτρων, ανά άθλημα, γίνεται σε συνεργασία με τις οικείες αθλητικές ομοσπονδίες. Όλοι οι εμπλεκόμενοι θα πρέπει να επιδεικνύουν την απαραίτητη ατομική ευθύνη, προστατεύοντας τον εαυτό τους και τον συνάνθρωπό τους από τη σοβαρή απειλή της λοίμωξης COVID-19. Η ιατρική ομάδα της κάθε ομοσπονδίας θα πρέπει να ενημερώνεται για τα νέα

δεδομένα και να αναφέρει άμεσα στον ΕΟΔΥ και στην Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού οποιοδήποτε ύποπτο κρούσμα COVID-19 σε αθλητή ή συνεργάτη της ομοσπονδίας.

Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας, θα παρακολουθεί συνεχώς τη δυναμική της επιδημίας και θα προσαρμόζει τα μέτρα στις νέες καταστάσεις εκδίδοντας, όποτε κριθεί αναγκαίο, νέες οδηγίες.

Για τυχόν ερωτήσεις και πληροφορίες υπάρχει ειδική ηλεκτρονική διεύθυνση στις οποίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται: covid19@gga.gov.gr

Η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΤΗΣ ΓΓΑ