

**ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ & ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ
ΕΠΑΝΕΝΑΡΞΗΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ
για τον ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΚΟ ΟΜΙΛΟ ΠΕΙΡΑΙΩΣ**

(ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΟΔΥ – ΠΡΟΑΣΡΜΟΣΜΕΝΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΙΣΤΙΟΠΛΟΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ)

ΓΕΝΙΚΑ

Η επιδημία της λοίμωξης COVID-19 αν και βρίσκεται σε ύφεση παραμένει μια σημαντική υγειονομική απειλή για όλο τον πλανήτη. Η διατήρηση των αποστάσεων, η χρήση μάσκας όπου είναι εφικτό και η εφαρμογή της υγιεινής των χεριών θα παραμείνουν για όσο χρονικό διάστημα ο ιός κυκλοφορεί στην κοινότητα. Ο παγκόσμιος συναγερμός και η λήψη έκτακτων ή παρατεταμένων μέτρων θα βρίσκονται διαρκή ετοιμότητα όσο ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει διακηρυγμένη την κατάσταση πανδημίας για τον SARS-COV-2.

Β-ΦΑΣΗ ΑΡΞΗΣ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΩΝ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Ξεκινάει τη Δευτέρα 18 Μαΐου και σε αυτή τη φάση θα επιτραπεί η προσέλευση σε οργανωμένες αθλητικές εγκαταστάσεις στους αθλητές των Σωματείων. Οι σχετικές οδηγίες ασφαλούς άσκησης στις αθλητικές εγκαταστάσεις έχουν αναρτηθεί στο ειδικό πεδίο ενημέρωσης, με τίτλο «αθλητισμός και Covid19», στην ιστοσελίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού και στον ακόλουθο σύνδεσμο:

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

Στη Φάση Β εμπλέκονται από τον όμιλό μας (έχουν ήδη λάβει άδεια επανέναρξης των προπονήσεων οι αθλητές της προ-ολυμπιακής ομάδας από την Α' φάση):

- Οι αθλητές άνω των 15 ετών σε όλες τις κατηγορίες.
- Αθλητές με αναπηρία.

ΠΡΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Ο προ-αγωνιστικός ιατρικός έλεγχος είναι σημαντικός πριν ξεκινήσει ο κάθε αθλητής/τρια προπονήσεις, μετά από ένα τόσο μεγάλο διάστημα αποχής και πανδημίας. Όλοι οι αθλητές/τριες και αθλούμενοι της Β' φάσης θα πρέπει να προσκομίσουν σχετική ιατρική βεβαίωση ότι είναι κλινικά υγιείς, η οποία θα φέρει υπογραφή και σφραγίδα ιατρού (παθολόγου ή παιδίατρου). Εάν κάποιος έχει νοσήσει από Covid-19 και επιθυμεί να αθληθεί εντατικά, η ιατρική εξέταση θα πρέπει να γίνεται ειδικά από καρδιολόγο, καθώς ο ιός μπορεί να προκαλέσει καρδιακές βλάβες.

Η ιατρική βεβαίωση κατατίθεται και παραμένει στη γραμματεία του ομίλου.

Όλοι οι ενήλικοι αθλητές και οι κηδεμόνες των ανηλίκων συμπληρώνουν και υπογράφουν το ατομικό ιατρικό ιστορικό το οποίο επιδεικνύουν στον ιατρό τους για να λάβουν την ιατρική βεβαίωση.

Ο εργαστηριακός έλεγχος με μοριακή εξέταση ΔΕΝ είναι υποχρεωτικός, αλλά ο όμιλος μας σε συνεργασία με κέντρο αναφοράς/μοριακό εργαστήριο θα παρέχει ΔΩΡΕΑΝ πριν από την πρώτη προπόνηση σε όλους τους αθλητές και προπονητές του ομίλου μοριακό εργαστηριακό έλεγχο με PCR για τον SARS-COV-2. Για το λόγο αυτό οι προπονητές του ομίλου θα καταρτίσουν λίστα αθλητών για έλεγχο πριν από την πρώτη προπόνηση. Η δειγματοληψία μπορεί να πραγματοποιηθεί στο χώρο του ομίλου και τα αποτελέσματα είναι έτοιμα εντός 24 ώρες το αργότερο.

ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Οι προπονητές του ομίλου καταρτίζουν κατάλογο αθλητών σύμφωνα με τα εξής:

1. Πρέπει ταυτόχρονα να παρευρίσκονται στον χερσαίο χώρο του ομίλου 1 άτομο ανά 25 τετραγωνικά μέτρα. Για το σκοπό θα υπολογιστεί ο χερσαίος ελεύθερος χώρος του ομίλου ο οποίος δύναται να φιλοξενήσει αθλητές και κατόπιν θα υπολογιστεί ο μέγιστος αριθμός που μπορούν να υπάρχουν ταυτόχρονα στο χώρο αυτό. (π.χ αν ο ελεύθερος χώρος είναι 100 τ.μ. τότε στο χώρο αυτό δύναται να φιλοξενούνται ταυτόχρονα 4 άτομα).
2. Οι αθλητές δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούν όλοι μαζί ταυτόχρονα τα αποδυτήρια/τουαλέτες του ομίλου. Επιτρέπεται μέγιστος αριθμός 2 άτομα ταυτόχρονα για κάθε δωμάτιο αποδυτηρίων του ομίλου μας.
3. Στην προπόνηση στη θάλασσα ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ. Για το σκοπό αυτό επιβάλλεται η τήρηση χρονικής απόστασης μεταξύ των αθλητών κατά την είσοδο και έξοδο από το χερσαίο χώρο του λιμένας έτσι ώστε να επιτυγχάνεται η μέγιστη χρήση του χερσαίου χώρου.
4. Οι αθλητές δεν θα προσέρχονται σε προπόνηση αν δεν έχουν ενημερώσει προηγουμένως τον προπονητή, με ηλεκτρονικό μήνυμα ή κατάλληλη εφαρμογή κινητού τηλεφώνου, ότι είναι άπυρτοι και χωρίς κανένα σύμπτωμα κόπωσης, δύσπνοιας ή βήχα, μυαλγίας, διάρροιας, πονόλαιμου ή ανοσμίας (απώλειας όσφρησης). Σε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα ο αθλητής παραμένει στο σπίτι και ενημερώνει τον ιατρό της ομοσπονδίας ή του σωματείου, ο οποίος θα ενημερώσει και τον ΕΟΔΥ για οδηγίες ενεργειών. Το ίδιο ισχύει και για οποιοδήποτε μέλος του προπονητικού/τεχνικού επιτελείου.
5. Η προσέλευση/αποχώρηση προς/από τις αθλητικές εγκαταστάσεις θα ελέγχεται από τον ναύκληρο του ομίλου. Όρια του ομίλου ορίζονται από και έως τον γερανό.
6. Ο ναύκληρος θα επιτρέπει την είσοδο μόνο στους αθλητές, προπονητές, ιατρούς και τεχνικό προσωπικό που έχει προβλεφθεί. Κανένας επισκέπτης δεν θα εισέρχεται χωρίς προηγούμενη άδεια από τη Διοίκηση της εγκατάστασης (δεν επιτρέπονται θεατές ή άλλοι επισκέπτες).
7. Κατά την είσοδο στην αθλητική εγκατάσταση θα καταγράφεται σε ειδικό κατάλογο εισερχομένων – εξερχομένων το ονοματεπώνυμο, τα στοιχεία επικοινωνίας, η ώρα

εισόδου και εξόδου, η ύπαρξη τυχόν συμπτωμάτων και θα υπογράφεται από όλους τους εισερχόμενους στην αθλητική εγκατάσταση. Δεν επιτρέπεται η είσοδος σε όσους δηλώνουν κάποιο από τα συμπτώματα που αναφέρεται στην παράγραφο 4, αλλά και στο έντυπο εισερχομένων- εξερχομένων. Ο κατάλογος θα αρχειοθετείται, καθημερινά, με μέριμνα του ναυκλήρου, προκειμένου να διευκολυνθεί πιθανή αναγκαία ιχνηλάτηση. Θα πραγματοποιείται θερμομέτρηση σε όσους εισέρχονται στην εγκατάσταση από τον ναύκληρο, με απαγόρευση της εισόδου σε όσους έχουν σε τρεις μετρήσεις θερμοκρασία μεγαλύτερη από 37οC. Σε ύποπτο κρούσμα COVID-19, θα επιβάλλεται η επιστροφή στο σπίτι του και η επικοινωνία με τον ιατρό του.

8. Ο ναύκληρος ως υπεύθυνος, έχει κάθε δικαίωμα να αποβάλει από τις εγκαταστάσεις του ομίλου, αθλητή/τρια, προπονητή/τρια, τεχνικό ή άλλο προσωπικό, μέλος, γονέα, ο οποίος δεν τηρεί τους κανόνες στην συνέχεια υποχρεούται να προβεί με έγγραφη αναφορά συμβάντος προς το ΔΣ.
9. Οι αθλητές μπορούν με μέγιστο αριθμό 2 ανά δωμάτιο να χρησιμοποιούν τα αποδυτήρια του ομίλου μόνο για να αλλάξουν ρουχισμό και για τις προσωπικές ανάγκες υγιεινής. Συστήνεται η ελάχιστη δυνατή παραμονή τους σε αυτά και όταν δεν χρησιμοποιούνται, οι πόρτες θα παραμένουν ανοικτές. Τα ατομικά είδη των αθλητών θα πρέπει να βρίσκονται κλειδωμένα στα ερμάρια εντός των αποδυτηρίων. Καμία τσάντα δεν θα πρέπει να παρευρίσκεται στο χώρο των αποδυτηρίων ελεύθερη εκτός ερμαρίων. Στα αποδυτήρια θα υπάρχει υγρό σαπούνι και χειροπετσέτες μιας χρήσης για το πλύσιμο των χεριών, ενώ οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να χρησιμοποιούν μόνο ατομικές πετσέτες προσώπου για το πλύσιμο του προσώπου και μόνο. Δεν επιτρέπεται η χρήση των ντους σε καμία περίπτωση.
10. Η μάσκα κατά τη διάρκεια της προπόνησης δεν συνίσταται, πρέπει να αποφεύγεται, καθώς δυσχεραίνει την αναπνοή και αν φύγει από τη θέση της και κλείσει τα μάτια μπορεί να αποτελέσει αιτία σοβαρού τραυματισμού.
11. Επίσης δεν προτείνεται η χρήση γαντιών. Αντίθετα ενθαρρύνεται το συχνό και σχολαστικό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό.
12. Πρέπει να αποφεύγεται η επαφή των χεριών με τα μάτια και με τη μύτη, καθώς αποτελούν εναλλακτικό τρόπο μετάδοσης του ιού, εκτός της κύριας μετάδοσης που γίνεται μέσω σταγονιδίων από την αναπνοή.

Επισυνάπτονται:

- Ιατρική βεβαίωση (συμπληρώνεται από ιατρό)
- Ιατρικό ατομικό ιστορικό (συμπληρώνεται από τον αθλητή ή τον κηδεμόνα του σε περιπτώσεις αθλητών <18 ετών)
- Κατάλογος εισερχομένων-εξερχομένων στην αθλητική εγκατάσταση για ενδεχόμενο ιχνηλάτησης επαφών λόγω COVID-19.