

Οδηγίες COVID-19

ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

1. Η είσοδος στο Κλειστό Γυμναστήριο θα γίνεται αυστηρά και μόνο από την κεντρική πόρτα, η οποία θα ελέγχεται.
2. Η έξοδος από το Κλειστό Γυμναστήριο θα γίνεται αυστηρά και μόνο από την παράπλευρη πόρτα (πλησίον της πόρτας των κερκίδων), η οποία θα ελέγχεται.
3. Θα υπάρχει βιβλίο εισόδου/εξόδου, στο οποίο θα καταγράφονται οι εισερχόμενοι και εξερχόμενοι με τα στοιχεία επικοινωνίας τους, το οποίο θα διατηρείται στην εγκατάσταση και θα φυλάσσεται για 14 ημέρες προκειμένου να διευκολυνθεί πιθανή αναγκαία ιχνηλάτηση.
4. Για αθλητές με δελτίο αθλητικής ιδιότητας, προπονητές, εφόρους και διοίκηση, επιτρέπεται η είσοδος στο Κλειστό Γυμναστήριο με την προσκόμιση σχετικής ιατρικής βεβαίωσης ότι είναι κλινικά υγιείς, η οποία θα φέρει υπογραφή και σφραγίδα ιατρού με ειδικότητα γενικού ιατρού, παιδίατρου, παθολόγου, καρδιολόγου, πνευμονολόγου και συναφών παθολογικών ειδικοτήτων. Η ιατρική βεβαίωση παραμένει στην κατοχή του συλλόγου. Το έντυπο του ιατρικού ιστορικού συμπληρώνεται από τους ίδιους με τη βοήθεια του ιατρού τους και παραμένει στην κατοχή του ιατρού.
5. Για αθλητές χωρίς δελτίο αθλητικής ιδιότητας δεν απαιτείται η προσκόμιση ιατρικής βεβαίωσης, ούτε και η συμπλήρωση ιατρικού ιστορικού. Στην περίπτωση αυτή, επιτρέπεται η είσοδος στο Κλειστό Γυμναστήριο με την εγγραφή από τον συνοδό των στοιχείων του αθλητή στο βιβλίο εισόδου/εξόδου.
6. Η είσοδος στο Κλειστό Γυμναστήριο θα πρέπει να γίνεται από όλους υποχρεωτικά φορώντας μάσκα. Θα υπάρχουν διαθέσιμες μάσκες μιας χρήσης, για χορήγηση, σε περίπτωση που χρειαστεί.
7. Εάν κάποιος έχει νοσήσει από COVID-19 ή είχε ασθενήσει (ακόμη και με ήπια συμπτώματα βραχείας διάρκειας) τον τελευταίο μήνα πριν την έναρξη των προπονήσεων, θα πρέπει υποχρεωτικά να υποβληθεί σε εκτεταμένο κλινικό και εργαστηριακό καρδιολογικό έλεγχο.
8. Οι κερκίδες του Κλειστού Γυμναστηρίου θα είναι κλειδωμένες. Η πρόσβαση σε αυτές απαγορεύεται ακόμα και κατά τη διάρκεια αγώνων, οι οποίοι θα γίνονται χωρίς θεατές.
9. Οι τουαλέτες προς χρήση θα είναι αυτές των αποδυτηρίων. Πλένετε τα χέρια σας σχολαστικά πριν και μετά τη χρήση της.
10. Το ιατρείο θα είναι ο χώρος ο οποίος θα μπορεί να χρησιμοποιηθεί, αν χρειαστεί, προκειμένου να απομονωθεί προσωρινά κάποιο άτομο με συμπτωματολογία COVID-19.

Συστήνεται η απομάκρυνση του από την εγκατάσταση, η απομόνωση στο σπίτι του και η επικοινωνία με τον προσωπικό του ιατρό.

11. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, οι πόρτες που βρίσκονται πλησίον του παρκέ, θα είναι ανοικτές για καλό αερισμό του χώρου.
12. Πριν την προπόνηση κάθε τμήματος θα γίνεται καλή απολύμανση του αθλητικού υλικού που θα χρησιμοποιείται (μπάλες, κώνοι, κλπ), όπως και του χώρου όπου κάθε αθλητής θα αφήνει τα προσωπικά του αντικείμενα.
13. Ανάμεσα στις προπονήσεις θα υπάρχει κενό διάστημα δέκα (10) λεπτών, έτσι ώστε να μην υπάρχει συγχρωτισμός των εισερχόμενων και των εξερχόμενων αθλητών, εφόρων, προπονητών.

ΑΘΛΗΤΕΣ

1. Υποχρεωτική αποχή για επτά (7) ημέρες από οποιαδήποτε οργανωμένη αθλητική δραστηριότητα μετά την επιστροφή από καλοκαιρινές διακοπές.
2. Απαγορεύεται η είσοδος και η παραμονή στους εσωτερικούς του γηπέδου πριν την προπόνηση μέχρι νεότερων οδηγιών από τη ΓΓΑ και τον ΕΟΔΥ και την έκδοση επικαιροποιημένων υγειονομικών πρωτοκόλλων.
3. Ενημερώνετε άμεσα τον προπονητή σας σε περίπτωση που έχετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα (πυρετός, βήχας, δύσπνοια, υπέρμετρη κόπωση, μυαλγίες, πονόλαιμος, διάρροια).
4. Προτιμήστε τη μετακίνησή σας προς και από τον χώρο προπόνησης με το δικό σας μέσο μεταφοράς. Σε περίπτωση μετακίνησης με Μέσα Μαζικής Μεταφοράς χρησιμοποιείτε μάσκα.
5. Αποφεύγετε χειραψίες, εναγκαλισμούς και φιλικά χτυπήματα. Δεν αγγίζετε το πρόσωπό σας, δεν τρίβετε τα μάτια σας όταν ιδρώνετε.
6. Η χρήση των ντους θα γίνεται αποκλειστικά και μόνο από τις ομάδες ανδρών και γυναικών, ακολουθώντας τις οδηγίες του ΕΟΔΥ.
7. Θα πρέπει να έχετε μαζί σας, υγρό αντισηπτικό, μεγάλο μπουκάλι νερό και τη δική σας πετσέτα, τα οποία δεν τα μοιράζετε με κανένα άλλο άτομο!
8. Τοποθετείτε τα προσωπικά σας αντικείμενα στο σημείο που θα σας υποδείξει ο προπονητής σας και δεν τα μετακινείτε μέχρι να αποχωρήσετε από την προπόνηση.
9. Σε περίπτωση τραυματισμού συναθλητή σας, αφήνετε τον προπονητή να δώσει τις πρώτες βοήθειες.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ

1. Οι προπονητές ενημερώνετε άμεσα από τους αθλητές σας για την κατάσταση της υγείας τους και σε περίπτωση συμπτωμάτων (πυρετός, βήχας, δύσπνοια, υπέρμετρη κόπωση, μυαλγίες, πονόλαιμος, διάρροια) επικοινωνείτε με τον έφορο ή τη διοίκηση. Το ίδιο αν έχετε και εσείς κάποιο σύμπτωμα.
2. Προτιμήστε τη μετακίνησή σας προς και από τον χώρο εργασίας με το δικό σας μέσο μεταφοράς. Σε περίπτωση μετακίνησης με Μέσα Μαζικής Μεταφοράς χρησιμοποιείτε μάσκα.
3. Χρησιμοποιείτε στην προπόνηση αποκλειστικά και μόνο τον προσωπικό σας αθλητικό εξοπλισμό (ιματισμός, χρονόμετρα, σφυρίχτρα). Η χρήση γαντιών μιας χρήσης δεν υποκαθιστά την υγιεινή των χεριών.
4. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης αποφεύγετε χειραψίες, εναγκαλισμούς και φιλικά χτυπήματα. Αποφεύγετε να αγγίζετε το πρόσωπό σας. Κρατάτε απόσταση δύο μέτρων από οποιοδήποτε άλλο άτομο.
5. Σε περίπτωση χρήσης αθλητικού υλικού και μετά το τέλος της προπόνησης, μεριμνήστε για την απολύμανση τους με διάλυμα απολύμανσης.

ΓΟΝΕΙΣ

1. Απαγορεύεται η είσοδος και η παραμονή στους εσωτερικούς του γηπέδου μέχρι νεότερων οδηγιών από τη ΓΓΑ και τον ΕΟΔΥ και την έκδοση επικαιροποιημένων υγειονομικών πρωτοκόλλων.
2. Ενημερώνετε άμεσα τον προπονητή, τον έφορο ή τη διοίκηση σε περίπτωση που ο αθλητής έχει κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα (πυρετός, βήχας, δύσπνοια, υπέρμετρη κόπωση, μυαλγίες, πονόλαιμος, διάρροια).
3. Αφήνετε τους αθλητές στον εξωτερικό χώρο του Κλειστού Γυμναστηρίου.
4. Αν υπάρχει ανάγκη παραμονής στον περιβάλλοντα χώρο του Κλειστού Γυμναστηρίου, κρατάτε αποστάσεις σε περίπτωση που υπάρχουν και άλλοι γονείς.
5. Εάν υπάρχει ανάγκη εισόδου στη Γραμματεία, θα γίνεται υποχρεωτικά με χρήση μάσκας και εφόσον δεν είναι άλλος γονέας στον χώρο.

Ο γιατρός του συλλόγου με τον οποίο πρέπει να επικοινωνείτε είναι ο κ. ΣΠΥΡΟΣ ΚΟΥΡΤΗΣ
(Καρδιοανάλυσις, Ομήρου 60 – Νέα Σμύρνη, τηλ. 2109312191 & κιν. 6972661922)

ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ

- [Οδηγίες Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής ΓΓΑ ενόψει της επανέναρξης της προπονητικής και αγωνιστικής δραστηριότητας](#)
- [Οδηγίες ασφαλούς άσκησης Γ' Φάσης σε οργανωμένους αθλητικούς χώρους από 01/06/2020](#)
- [Οδηγίες για διαχείριση κρούσματος COVID 19 και επανέναρξη αθλητικής δραστηριότητας μετά από κρούσμα](#)