



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Υγειονομικός Δεκάλογος

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ SARS-COV-2

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) επικοινωνείτε με τον γιατρό της ομοσπονδίας ή της εγκατάστασης. 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. Αν μετακινείστε με πούλμαν της ομάδας, οι αθλητές να κάθονται ένας σε κάθε σειρά, στην άκρη και εναλλάξ στις σειρές φορώντας 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 σε κλειστούς χώρους χρησιμοποιείτε μάσκα. Αποφεύγετε χειραψίες, εναγκαλισμούς και φιλικά χτυπήματα. Αποφεύγετε να αγγίζετε το πρόσωπό σας. Κρατάτε απόσταση δύο μέτρων από οποιοδήποτε άλλο άτομο.

5

Σχεδιάστε την προπόνηση ώστε οι αθλητές να κρατούν απόσταση δύο μέτρων τουλάχιστον μεταξύ τους. Στα ομαδικά αθλήματα χωρίστε τους αθλητές σε όσο το δυνατόν μικρότερα γκρουπ και αν είναι δυνατόν διατηρείστε, πάντα, την ίδια σύνθεση.

6

Σε περίπτωση χρήσης οργάνων μεριμνήστε για την απολύμανση τους, μετά τη χρήση ανά αθλητή, με διάλυμα χλωρίνης 1/10 ή οινόπνεύματος 70%.

7

Επιβλέψτε ότι δεν γίνεται χρήση των αποδυτηρίων και ότι έχουν απολυμανθεί τουαλέτες και φυσικοθεραπευτήριο. Σε αυτό να είστε εξαιρετικά αυστηροί.

8

Το ιατρικό προσωπικό και οι φυσικοθεραπευτές πρέπει να φορούν μάσκα στο έργο τους. Ο φυσικοθεραπευτής πρέπει να πλένει και να απολυμαίνει τα χέρια του πριν από κάθε νέα θεραπεία και αν είναι εφικτό να ασχολείται πάντα με συγκεκριμένους αθλητές/αθλήτριες.

9

Εξασφαλίστε ότι στο χώρο προπόνησης μαζί με τους αθλητές παρευρίσκεται το απολύτως απαραίτητο προσωπικό. Απαγορεύεται να υπάρχει κόσμος στις κερκίδες.

10

Σε περίπτωση μετακίνησης και σε ο,τι αφορά τη μετάβαση, τη διαμονή και τη σίτιση των αθλητών/αθλητριών ακολουθείτε επακριβώς τα όσα ορίζουν τα υγειονομικά πρωτόκολλα.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ &
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ