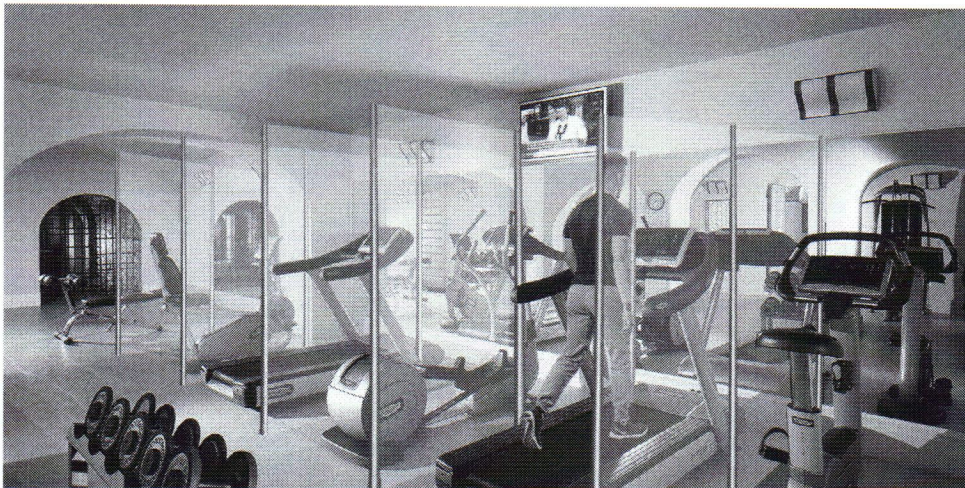


Παράρτημα 11**ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ****A. Λειτουργία χώρου άθλησης**

- Τοποθέτηση σταθερού προστατευτικού χωρίσματος από διαφανές υλικό (plexiglass) στην υποδοχή του γυμναστηρίου, έτσι ώστε να προστατεύονται τόσο το προσωπικό όσο και τα εισερχόμενα μέλη του γυμναστηρίου.
- Ανάρτηση οδηγιών, στην είσοδο και σε εμφανή σημεία εσωτερικά του γυμναστηρίου, που αφορούν σε:
 - ✓ κανόνες αναπνευστικής υγιεινής [υποχρεωτική χρήση μάσκας υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2 ή N95)]
 - ✓ εφαρμογή της υγιεινής των χεριών
 - ✓ τήρηση αποστάσεων (σύμφωνα με τα οριζόμενα κατωτέρω)
- Ταυτόχρονη παρουσία ατόμων (συμπεριλαμβανομένων και των μελών του προσωπικού του γυμναστηρίου), ανάλογα με τα τετραγωνικά μέτρα της επιφάνειας του γυμναστηρίου [ένα (1) άτομο ανά 10 τ.μ.] ενώ για ομαδικές ασκήσεις αερόβιας γυμναστικής, που εκτελούνται ανά ομάδες, εφαρμόζεται η τήρηση αποστάσεων τουλάχιστον δύο (2) μέτρων μεταξύ των αθλουμένων.
- Είσοδος των αθλουμένων με προ-συνεννόηση για την ημέρα και ώρα προσέλευσής τους, μέσω τηλεφώνου ή γραπτού μηνύματος και με καταγραφή των προσωπικών στοιχείων (ονοματεπώνυμο, τηλέφωνο), προκειμένου να είναι δυνατή η ιχνηλάτηση σε περίπτωση εμφάνισης κρούσματος.
- Οι εργαζόμενοι που είναι πλήρως εμβολιασμένοι επιδεικνύουν πιστοποιητικό εμβολιασμού, σύμφωνα με την παρ. 2 του άρθρου 10 και οι εργαζόμενοι που έχουν νοσήσει το τελευταίο εξάμηνο επιδεικνύουν πιστοποιητικό νόσησης, σύμφωνα με την παρ. 3 του άρθρου 10. Οι εργαζόμενοι που δεν είναι πλήρως εμβολιασμένοι ή νοσήσαντες υπό την έννοια των παρ. 2 και 3 του άρθρου 10, αντιστοίχως, υποβάλλονται υποχρεωτικά μία (1) φορά την εβδομάδα σε διαγνωστικό έλεγχο νόσησης με τη μέθοδο μοριακού ελέγχου (PCR) ή με τη χρήση ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου κορωνοϊού COVID-19 (rapid test) σε ιδιωτικά διαγνωστικά εργαστήρια, όπως ορίζονται στο π.δ. 84/2001 (Α' 70), ή σε ιδιωτικές κλινικές ή σε φαρμακεία ή σε ιδιώτη ιατρό με δική τους δαπάνη. Τα ανωτέρω πιστοποιητικά επιδεικνύονται είτε σε έγχαρτη μορφή είτε ηλεκτρονικά μέσω κινητής συσκευής του εργαζόμενου, τα οποία ο εργοδότης σαρώνει ηλεκτρονικά μέσω της ειδικής εφαρμογής του άρθρου 33 του ν. 4816/2021 (Α' 118) Covid Free με ταυτόχρονο έλεγχο ταυτοπροσωπίας του κατόχου.
- Οι αθλούμενοι που είναι πλήρως εμβολιασμένοι επιδεικνύουν πιστοποιητικό εμβολιασμού, σύμφωνα με την παρ. 2 του άρθρου 10 και οι αθλούμενοι που έχουν νοσήσει το τελευταίο εξάμηνο επιδεικνύουν πιστοποιητικό νόσησης, σύμφωνα με την παρ. 3 του άρθρου 10. Οι αθλούμενοι που δεν είναι πλήρως εμβολιασμένοι ή νοσήσαντες υπό την έννοια των παρ. 2 και 3 του άρθρου 10, αντιστοίχως, υποβάλλονται υποχρεωτικά σε εργαστηριακό έλεγχο με τη χρήση ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου κορωνοϊού COVID-19 (rapid test) σε ιδιωτικά διαγνωστικά εργαστήρια, όπως ορίζονται στο π.δ. 84/2001 (Α' 70), ή σε ιδιωτικές κλινικές ή σε φαρμακεία ή σε ιδιώτη ιατρό, με δική τους δαπάνη, έως σαράντα οκτώ (48) ώρες πριν την προσέλευσή τους στο γυμναστήριο και επιδεικνύουν βεβαίωση αρνητικού αποτελέσματος. Οι αθλούμενοι

ανήλικοι: α) από τεσσάρων (4) έως και έντεκα (11) ετών επιδεικνύουν αρνητικό αποτέλεσμα αυτοδιαγνωστικού ελέγχου (self-test) έως είκοσι τέσσερις (24) ώρες πριν την προσέλευσή τους και β) από δώδεκα (12) ετών και άνω επιδεικνύουν αρνητικό αποτέλεσμα διαγνωστικού ελέγχου (rapid test) έως σαράντα οκτώ (48) ώρες πριν την προσέλευσή τους. Τα ανωτέρω πιστοποιητικά και βεβαιώσεις επιδεικνύονται είτε σε έγχαρτη μορφή είτε ηλεκτρονικά μέσω κινητής συσκευής του αθλούμενου, τα οποία ο ιδιοκτήτης ή νόμιμος εκπρόσωπος της επιχείρησης (ή εξουσιοδοτημένο πρόσωπο) σαρώνει ηλεκτρονικά μέσω της ειδικής εφαρμογής του άρθρου 33 του ν. 4816/2021 (Α' 118) Covid Free. Εναλλακτικά, εφόσον ο αλλοδαπός προέρχεται από τρίτη χώρα (εκτός Ευρωπαϊκής Ένωσης), τα πρόσωπα του προηγούμενου εδαφίου ελέγχουν τα ανωτέρω πιστοποιητικά σε έγχαρτη μορφή. Ειδικώς η δήλωση self-test εκδίδεται μέσω της ιστοσελίδας gov.gr.

- Κατά την προσέλευσή τους οι αθλούμενοι υπογράφουν στον «Κατάλογο Εισερχομένων Εξερχομένων στην Αθλητική εγκατάσταση», όπου δηλώνουν ότι δεν έχουν συμπτώματα, καθώς και την ημερομηνία διενέργειας του τεστ, εφόσον απαιτείται.
- Πρόβλεψη για επάρκεια υγειονομικού υλικού
 - ✓ αλκοολούχο αντισηπτικό πυκνότητας τουλάχιστον 70%
 - ✓ μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2 ή N95)
 - ✓ γάντια μιας χρήσης
- Τοποθέτηση κλειστών ποδοκίνητων κάδων σε εμφανή σημεία
- Απόσταση τουλάχιστον δύο (2) μέτρων ανάμεσα στα όργανα αερόβιας άσκησης (π.χ. διάδρομοι, ποδήλατα, ελλειπτικά) ή κατασκευή ακρυλικών υαλοπινάκων, που θα βρίσκεται έμπροσθεν των οργάνων και καθ' όλο το μήκος αυτών ιδανικά και με επάνω καλυπτικό τμήμα (οροφή), το οποίο θα καθαρίζεται με αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα πριν την χρήση του από τον επόμενο αθλούμενο. (Εικόνα 1).



- Καθαρισμός/απολύμανση των οργάνων με καθαριστικό/απολυμαντικό, σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή, μετά από κάθε χρήση.
- Συνεχής και επαρκής αερισμός των εγκαταστάσεων με φυσικό αερισμό και όσον αφορά στη χρήση κλιματιστικών μονάδων, εφαρμογή των εγκυκλίων του Υπουργείου Υγείας «Λήψη μέτρων διασφάλισης της Δημόσιας Υγείας από ιογενείς και άλλες λοιμώξεις κατά τη χρήση κλιματιστικών μονάδων» και «Επικαιροποίηση της Δ1 (δ)/ΓΠ οικ. 26335/23-4-2020 Εγκυκλίου - Διευκρινίσεις για τη χρήση κλιματισμού κατά τη θερινή περίοδο» (<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metra-prolhpshts-enanti-koronoioy-sars-cov-2/7108-lhpsh-metrwn-diasfalishs-ths-dhmosias-ygeias-apo-iogeneis-kai-alles-loimwksei-s-kata-th-xrhsh-klimatistikwn-monadwn> και <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metra-prolhpshts-enanti-koronoioy-sars-cov-2/7429-epikairoihs-ths-d1-d-gp-oik-26335-23-04-2020-egkyklioy-dieykriniseis-gia-th-xrhsh-klimatismoy-kata-th-therinh-periodo>).
- Στους χώρους αναμονής αφαιρούνται περιττά αντικείμενα (π.χ. περιοδικά) και τηρούνται οι κανόνες της φυσικής απόστασης.

Β. Λειτουργία των αποδυτηρίων

- Επιτρέπεται η χρήση των αποδυτηρίων υπό τις κάτωθι προϋποθέσεις:
 - Ένα (1) άτομο ανά 15 τ.μ.
 - Χρήση του πενήντα τοις εκατό (50%) της δυναμικότητας των καταιονιστήρων (ντους)
 - όπου υπάρχουν ατομικά ερμάρια, για τη φύλαξη των προσωπικών αντικειμένων των εισερχόμενων στο γυμναστήριο μελών, πραγματοποιείται απολύμανση πριν από κάθε χρήση.
- Απαγορεύεται η χρήση των λουτρών και η χρήση σάουνας, όπου υπάρχουν.
- Να υπάρχει αλκοολούχο αντισηπτικό (με αντλία) σε εμφανή σημεία στο χώρο των αποδυτηρίων.
- Ανάμεσα στα καθίσματα να παρεμβάλλεται ένα κενό κάθισμα.
- Ο χώρος να αερίζεται κατά προτίμηση από ανοικτά παράθυρα. Σε ό,τι αφορά στη 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.
- Το προσωπικό καθαριότητας κατά τη διάρκεια της εργασίας του πρέπει να φορά στολή/ρόμπα εργασίας, μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2 ή N95) και γάντια μίας 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 είκοσι (20) δευτερόλεπτα] και, αφού τα χέρια στεγνώσουν καλά, να χρησιμοποιείται νέο ζευγάρι γαντιών. Πρόσθετος εξοπλισμός ατομικής προστασίας, όπως 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 πισσιλίσματος. Μετά την αφαίρεσή τους τα μέσα ατομικής προστασίας πρέπει να απορρίπτονται σε

κάδους απορριμμάτων με καπάκι και να ακολουθεί υγιεινή των χεριών [πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού για είκοσι (20) δευτερόλεπτα].

- Μετά τη χρήση των εγκαταστάσεων 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>
- Χρήση τουαλέτας
 - ✓ κλείσιμο της λεκάνης και στη συνέχεια ο συνήθης καταιωνισμός νερού
 - ✓ σύστημα αυτόματης απελευθέρωσης χλωρίου ταυτόχρονα με τον καταιωνισμό νερού
 - ✓ νιπτήρας με υγρό σαπούνι με αντλία
 - ✓ χειροπετσέτες
 - ✓ ποδοκίνητος κλειστός κάδος απορριμμάτων
 - ✓ τήρηση μέτρων φυσικής απόστασης (στην είσοδο της τουαλέτας)

Γ. Οδηγίες για το Προσωπικό

- Υποχρεωτική χρήση μάσκας υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2 ή N95) σε όλη τη διάρκεια της εργασίας τους.
- Συχνή εφαρμογή της υγιεινής των χεριών.
- Αποχή από την εργασία σε περίπτωση ασθένειας.
- Άμεση απομάκρυνση από τον χώρο στην περίπτωση που μέλος του προσωπικού παρουσιάσει συμπτώματα (πυρετό, βήχα, δύσπνοια) συμβατά με COVID-19 λοίμωξη κατά τη διάρκεια της εργασίας του. Στην περίπτωση επιβεβαιωμένου κρούσματος COVID-19 λοίμωξης σε εργαζόμενο η επάνοδος στην εργασία θα γίνει σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ <https://eody.gov.gr/odigies-gia-tin-exodo-apo-tonosokomeio-kai-gia-ti-diakopi-ton-profylaxeon-enanti-metadosis-asthenon-me-covid-19-poy-nosileyontai-i-paramenoyg-gia-frontida-kat-oikon/>
- Εάν μέλη του προσωπικού ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου να υφίσταται πρόβλεψη για ανάθεση καθηκόντων με χαμηλό κίνδυνο έκθεσης.

Δ. Οδηγίες για αθλούμενους

- Σύσταση για μετακίνηση κατά προτίμηση με τα πόδια ή προσωπικό μεταφορικό μέσο.
- Οι αθλούμενοι φορούν μάσκα FFP2 ή N95. Δυνατότητα εκγύμνασης χωρίς μάσκα αποκλειστικά για όσους αθλούμενους έχουν ολοκληρώσει προ τουλάχιστον δεκατεσσάρων (14) ημερών τον εμβολιασμό για κορωνοϊό COVID-19 και επιδεικνύουν πιστοποιητικό εμβολιασμού, σύμφωνα με την παρ. 2 του άρθρου 10 και όσοι έχουν νοσήσει το τελευταίο εξάμηνο και επιδεικνύουν πιστοποιητικό νόσησης, σύμφωνα με την παρ. 3 του άρθρου 10.

- Όσοι αθλούμενοι κάνουν αερόβια άσκηση μπορούν να μη φορούν μάσκα, εφόσον υπάρχει απόσταση τουλάχιστον τριών (3) μέτρων από άλλους αθλούμενους.
- Αθλούμενοι που αντιμετωπίζουν έντονα αναπνευστικά προβλήματα συστήνεται να αποφεύγουν την έντονη αερόβια άσκηση με μάσκα.
- Χρήση υγιεινής των χεριών πριν την έναρξη και στο τέλος της άσκησης καθώς και πριν από κάθε μετακίνηση σε άλλο όργανο γυμναστικής.
- Εφαρμογή κανόνων κοινωνικής απόστασης και αποφυγή κοινωνικών επαφών, εναγκαλισμών και χειραψιών, στους χώρους του γυμναστηρίων.
- Χρήση προσωπικών ειδών υγιεινής (π.χ. πετσέτα) και σύσταση να έχουν ένα ζευγάρι αθλητικά υποδήματα αποκλειστικά για χρήση στις εγκαταστάσεις του γυμναστηρίου, τα οποία δεν θα χρησιμοποιούν εκτός του χώρου του γυμναστηρίου.
- Χρήση ατομικών οργάνων γυμναστικής εάν είναι εφικτό από το μέγεθός τους (π.χ. μπάλες, λάστιχα, στρώματα).
- Πλύσιμο των ρούχων και πετσετών, που χρησιμοποιήθηκαν στο γυμναστήριο, στο πλυντήριο με κοινό απορρυπαντικό σε υψηλή θερμοκρασία (60° C).