



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Ταχ. Δ/ση : Α. Παπανδρέου 37 151 80 Μαρούσι

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

Η Β΄ Φάση άρσης των περιορισμών στην αθλητική δραστηριότητα ξεκινάει τη Δευτέρα 18 Μαΐου 2020. Σε αυτή τη φάση θα επιτραπεί η προσέλευση σε οργανωμένες αθλητικές εγκαταστάσεις στους αθλητές των Σωματείων και τους υποψηφίους των πανελλαδικών εξετάσεων οι οποίοι εξετάζονται σε αγωνίσματα για την εισαγωγή τους σε σχολές της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (ΤΕΦΑΑ, Στρατιωτικές Σχολές κ.α.). 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

Προ-αγωνιστικός Ιατρικός Έλεγχος

Ο προ-αγωνιστικός ιατρικός έλεγχος είναι σημαντικός πριν ξεκινήσει ο κάθε αθλητής/τρια προ-πονήσεις, 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. 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. Σχετικές οδηγίες υπάρχουν στην ιστοσελίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού.

Πρόσβαση στην προπόνηση

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 υπάρχει εδώ:

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

Οργάνωση προπονήσεων

Το πρώτο διάστημα συνιστάται οι προπονήσεις να διαρκούν περίπου μία ώρα. Για να αποφεύγεται ο συγχρωτισμός των εισερχόμενων και των εξερχόμενων αθλητών 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.

Στις πρώτες προπονήσεις είναι σκόπιμο οι προπονητές να αφιερώνουν 15'-20' στην αρχή για να περιγράψουν και εξηγούν στους αθλητές τις νέες συνθήκες προπόνησης και τις νέες συνήθειες που πρέπει να αποκτήσουν αφού συμβουλευθούν τις Οδηγίες Ασφαλούς Άσκησης της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (https://gga.gov.gr/images/odigies_asfalous_askisis.pdf) καθώς και τις οδηγίες της αντίστοιχης Ομοσπονδίας που υπάρχουν στην ενότητα «Ειδικά Πρωτόκολλα Αθλημάτων» στην ιστοσελίδα της ΓΓΑ <https://gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports>.

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. Η χρήση μπάλας είναι αποκλειστικά ατομική, οι αθλητές δεν αλλάζουν πάσες ούτε χρησιμοποιούν μπάλα άλλου συμπαίκτη. Σε περίπτωση που η προπόνηση γίνεται σε γκρουπ αθλητών, προτείνεται οι συνθέσεις των διαφόρων γκρουπ να μένουν σταθερές και να μην αλλάζουν.

Μέγιστος Αριθμός Αθλουμένων

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

Στάδια στίβου

80 άτομα εντός του σταδίου

Γήπεδα ποδοσφαίρου

Γήπεδο 11 x 11 60 άτομα (εντός του γηπέδου και περιβάλλοντος χώρου)

Γήπεδο 7 x 7 30 άτομα (εντός του γηπέδου και περιβάλλοντος χώρου)

Γήπεδο 5 x 5 20 άτομα (εντός του γηπέδου και περιβάλλοντος χώρου)

Ανοικτά γήπεδα μπάσκετ/βόλεϊ/χάντμπολ

20 άτομα (εντός του γηπέδου και του περιβάλλοντος χώρου)

Λοιπές ανοικτές αθλητικές εγκαταστάσεις

Για τις λοιπές ανοικτές αθλητικές εγκαταστάσεις που δεν αναφέρονται παραπάνω:

- Για επιφάνεια έως 600 τμ προβλέπεται 1 άτομο ανά 25τμ
- Για επιφάνειες μεγαλύτερες των 600 τμ
 - 1 άτομο ανά 25 τμ για τα πρώτα 600 τμ
 - 1 άτομο ανά 50 τμ για τα επιπλέον τμ

Κλειστά γήπεδα και γυμναστήρια

1 άτομο ανά 30 τμ εντός του γηπέδου και περιβάλλοντος χώρου (π.χ. σε ένα κλειστό γυμναστήριο 650τμ το μέγιστο θα είναι 22 άτομα)

Ανοικτά κολυμβητήρια

50x25: έως 6 άτομα ανά διαδρομή ή 60 άτομα συνολικά χωρίς διαδρομές

50x20: έως 6 άτομα ανά διαδρομή ή 48 άτομα συνολικά χωρίς διαδρομές

33x25: έως 3 άτομα ανά διαδρομή ή 40 άτομα συνολικά χωρίς διαδρομές

25x15: έως 3 άτομα ανά διαδρομή ή 20 συνολικά χωρίς διαδρομές

Κλειστά κολυμβητήρια

50x25: έως 4 άτομα ανά διαδρομή ή 40 άτομα συνολικά χωρίς διαδρομές

50x20: έως 4 άτομα ανά διαδρομή ή 32 άτομα συνολικά χωρίς διαδρομές

33x25: έως 2 άτομα ανά διαδρομή ή 25 άτομα συνολικά χωρίς διαδρομές

25x15: έως 2 άτομα ανά διαδρομή ή 12 συνολικά χωρίς διαδρομές

ΤΕΛΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

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 του κορονοϊού, ο οποίος εξακολουθεί να είναι παρών και θα προσαρμόζει τα μέτρα στις νέες καταστάσεις, εκδίδοντας, όποτε κριθεί αναγκαίο, νέες οδηγίες.

Χρήσιμες πληροφορίες, έντυπα, νομοθεσία, δεκάλογοι κ.α. αναφορικά με τις εξελίξεις στον ελληνικό αθλητισμό που σχετίζονται με τον κορονοϊό έχουν αναρτηθεί στην ιστοσελίδα της ΓΓΑ, στην ενότητα «Αθλητισμός & COVID-19» <https://gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports> η οποία ενημερώνεται σε καθημερινή βάση.

Για τυχόν ερωτήσεις και/ ή περαιτέρω πληροφορίες, οι ενδιαφερόμενοι/ες μπορούν να απευθύνονται στην ακόλουθη ηλεκτρονική διεύθυνση: covid19@gga.gov.gr

**Για την Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή
της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού**

Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΜΑΥΡΩΤΑΣ

Κοινοποίηση:

-Εποπτευόμενοι φορείς Γ.Γ.Α.

Εσωτερική Διανομή:

- Γραφείο Υπουργού Πολιτισμού και Αθλητισμού
- Γραφείο Υφυπουργού Πολιτισμού και Αθλητισμού
- Γραφείο Υπηρεσιακού Γραμματέα Πολιτισμού και Αθλητισμού
- Γραφείο Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού
- Γραφείο Προϊσταμένης Γενικής Δ/σης Οργάνωσης Αθλητισμού
 - Δ/ση Αγωνιστικού Αθλητισμού
 - Δ/ση Τεχνικών Αθλητικών Έργων και Υποδομών
 - Δ/ση Άθλησης για Όλους, Προβολής Ανάπτυξης Αθλητισμού, Επιστημονικής Υποστήριξης και Διεθνών Σχέσεων
 - Δ/ση Επαγγελματικού και Επαγγελματών Αθλητισμού
 - Δ/ση Υποστήριξης Αθλητισμού