



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

# Υγειονομικός Δεκάλογος

## ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ SARS-COV-2

1

Ενημερώνετε άμεσα τον προπονητή σας σε περίπτωση που έχετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα (πυρετός, βήχας, δύσπνοια, υπέρμετρη κόπωση/μυαλγίες).

2

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. **Αν μετακινείστε με πούλμαν της ομάδας να κάθεστε στην άκρη κάθε σειράς, με μάσκα.**

3

Πλένετε τα χέρια τακτικά με υγρό σαπούνι και νερό ή με υγρό αντισηπτικό.

4

Χρησιμοποιείτε στην προπόνηση αποκλειστικά τα δικά σας αθλητικά είδη τα οποία και θα πλένετε στο σπίτι σας μετά το τέλος της προπόνησης. Στην προπόνηση κρατάτε απόσταση τουλάχιστον δύο μέτρων από κάθε άλλο άτομο.

5

Αποφεύγετε χειραψίες, εναγκαλισμούς και φιλικά χτυπήματα. Δεν αγγίζετε το πρόσωπό σας, δεν τρίβετε τα μάτια σας όταν ιδρώνετε.

6

Αν έρθετε, στη διάρκεια της προπόνησης, σε επαφή με άλλο άτομο, πρώτα πλένετε σχολαστικά τα χέρια σας και μετά το πρόσωπο σας με άφθονο νερό. Η χρήση γαντιών μιας χρήσης δεν υποκαθιστά την υγιεινή των χεριών.

7

Χρησιμοποιείτε αποκλειστικά δικά σας μπουκάλια με νερό, κατά προτίμηση εμφιαλωμένο. Δεν τα μοιράζετε με κανένα άλλο άτομο!

8

Σε περίπτωση τραυματισμού συναθλητή σας, αφήνετε τον ιατρό ή τον φυσικοθεραπευτή να δώσει τις πρώτες βοήθειες.

9

Δεν χρησιμοποιείτε τα αποδυτήρια, τα ντους, το γυμναστήριο της εγκατάστασης και τη σάουνα. Αποφεύγετε τις τουαλέτες. Αν πρέπει να τις χρησιμοποιήσετε, τοποθετείτε πρώτα απολυμαντικό και κάλυμμα λεκάνης μιας χρήσης. Πλένετε τα χέρια σας σχολαστικά πριν και μετά τη χρήση WC.

10

Αν τα ρούχα προπόνησης απολυμαίνονται από την ομάδα, βάλτε τα σε μια πλαστική τσάντα και αφήστε τα στη μέριμνα του συλλόγου.

Ω  
Ξ  
Υ  
Τ  
Η  
Η  
Λ  
Ν  
Α  
Θ  
Λ  
Η  
Τ  
Α



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



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

# Υγειονομικός Δεκάλογος

## ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ SARS-COV-2

1

Σε περίπτωση που παρουσιάζετε κάποιο σύμπτωμα, όπως: πυρετός, βήχας, δύσπνοια, υπέρμετρη κόπωση/μυαλγίες, δεν προσέρχεστε στην αθλητική εγκατάσταση και **ενημερώνετε άμεσα τον προϊστάμενο σας προκειμένου να τηρηθούν όσα ορίζουν τα υγειονομικά πρωτόκολλα.**

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

**Αποφεύγετε χειραψίες ή εναγκαλισμούς** με άλλο άτομο στη διάρκεια της βάρδιάς σας. **Αποφεύγετε να αγγίζετε το πρόσωπό σας.**

4

Σε όλη τη διάρκεια του συγχρωτισμού με άλλα άτομα στο χώρο της εγκατάστασης **να φοράτε γάντια και μάσκα.** Να πλένετε συχνά και σχολαστικά τα χέρια σας ή να τα απολυμαίνετε με αλκοολούχο διάλυμα. Η χρήση γαντιών μιας χρήσης δεν υποκαθιστά την υγιεινή των χεριών.

5

**Εξασφαλίστε ότι στο χώρο προπόνησης είναι μόνο τα προβλεπόμενα άτομα.** Απαγορεύεται να υπάρχει κόσμος στις κερκίδες. Όταν βλέπετε συγκεντρώσεις ατόμων να θυμίζετε στους παρευρισκομένους να τηρούν τις αποστάσεις.

6

**Διαμορφώστε τους χώρους ώστε οι αθλητές/προπονητές/προσωπικό να εισέρχονται και να εξέρχονται πάντα από την ίδια είσοδο και έξοδο** με τη διαδικασία που ορίζουν τα υγειονομικά πρωτόκολλα.

7

**Φροντίστε να γίνεται η απολύμανση των χώρων όπως ορίζουν σε κάθε περίπτωση τα υγειονομικά πρωτόκολλα.** Ιδιαίτερη έμφαση δώστε σε επιφάνειες συχνής επαφής (διακόπτες, πόμολα, χερούλια, κουπαστές, βρύσες κλπ). **Εξασφαλίστε ότι δεν θα υπάρχει πρόσβαση σε χώρους που δεν επιτρέπεται.**

8

**Φροντίστε για τον συστηματικό, επαρκή και κατά το δυνατό συνεχή καθαρισμό των χώρων της εγκατάστασης.** Μεριμνήστε ώστε να υπάρχει αλκοολούχο απολυμαντικό σε εμφανή σημεία, **τα αποχωρητήρια να διαθέτουν πάντα υγρά σαπούνι και χειροπετσέτες μίας χρήσης και να υπάρχουν κάδοι απορριμμάτων με ποδοκίνητο καπάκι στους κοινόχρηστους χώρους της αθλητικής εγκατάστασης.**

9

**Μετά το τέλος της χρήσης των χώρων** μεριμνήστε για την τακτική απολύμανση όλων των επιφανειών, γραφείων, χώρων και οργάνων που έχουν χρησιμοποιηθεί **και αερίστε καλά τους κλειστούς χώρους με βάση τα όσα ορίζουν τα υγειονομικά πρωτόκολλα.**

10

**Για το προσωπικό σε χώρους της εγκατάστασης που έρχεται σε επαφή με το κοινό, να υπάρχει μέριμνα για φυσική απόσταση ή/και φυσικό διαχωρισμό.**

ΔΙΟΙΚΗΣΗ & ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ  
ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ