

Οδηγίες για την επαναλειτουργία των αιθουσών γυμναστικής από τον επικεφαλής ιατρό της Ε.Γ.Ο., δρ. Οδυσσέα Παξινό

Η πανδημία COVID-19 στη χώρα μας έχει παρουσιάσει σημαντική ύφεση αλλά ο κίνδυνος εστιακής αναζωπύρωσης είναι πάντα υπαρκτός όπως και η πιθανότητα εμφάνισης νέου επιδημικού κύματος. Η επιστροφή στη νέα κανονικότητα θα γίνει με μικρά βήματα με γνώμονα την ασφάλεια του συνόλου και τη προστασία της υγείας του ατόμου.

Το παρόν έγγραφο παρέχει οδηγίες για την άσκηση σε γυμναστήρια σε κλειστούς χώρους. Σε αυτά οι πολίτες μπορούν να ασκούνται ατομικά ακολουθώντας αυστηρά τις ισχύουσες οδηγίες της Πολιτείας και τα μέτρα προστασίας έναντι του COVID-19 με ατομική ευθύνη που περιγράφονται εδώ: https://gga.gov.gr/images/odigies_asfalous_askisis.pdf

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Ο προαγωνιστικός έλεγχος είναι επιβεβλημένος πριν ξεκινήσει ο κάθε αθλητής/τρια προπονήσεις μετά από ένα τόσο μεγάλο διάστημα αποχής και ύπαρξης πανδημίας. Σε περίπτωση βεβαιωμένης πρόσφατης λοίμωξης στον ίδιο τον αθλητή ή στο περιβάλλον του ο αθλητής θα παραπέμπεται για καρδιολογική εκτίμηση και κλινικό και εργαστηριακό έλεγχο.
2. Οι αθλητές θα εξετάζονται από ιατρό, στον οποίο θα προσκομίζουν υπογεγραμμένο το έντυπο του ιατρικού ιστορικού τους (δείτε εδώ: https://gga.gov.gr/images/entypo_proagonistikou.docx) και το οποίο θα κρατά ο ιατρός στο ιατρείο του. Ο ιατρός θα υπογράψει τη βεβαίωση (δείτε εδώ: https://gga.gov.gr/images/IATPIKH_BEBAIΩSH_v5.pdf) ότι ο αθλητής ή η αθλήτρια είναι κλινικά υγιής και θα την προσκομίζουν στο Σωματείο.
3. Πριν από την πρώτη προπόνηση γίνεται μια ενημέρωση από τον προπονητή για τις διαδικασίες ασφαλούς άσκησης στην εποχή του COVID-19 με βάση και τον δεκάλογο για τους αθλητές: <https://gga.gov.gr/images/athlites.pdf>.
4. Οι προπονητές και το λοιπό προσωπικό στην περίπτωση που παρουσιάσουν συμπτώματα (πυρετό, βήχα, δύσπνοια) συμβατά με COVID-19 λοίμωξη κατά τη διάρκεια της εργασίας τους θα πρέπει να απομακρύνονται άμεσα από το γυμναστήριο.

5. Αν υπάρχει προσωπικό που ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου λόγω ηλικίας ή υποκείμενων νοσημάτων θα πρέπει να προβλεφθεί ανάθεση καθηκόντων με χαμηλό κίνδυνο έκθεσης.
6. Συνιστάται η προπόνηση των αθλητών για τις πρώτες 2 εβδομάδες να μην ξεπερνάει τη μιάμιση ώρα.
7. Οι αθλητές δεν θα προσέρχονται σε προπόνηση αν δεν έχουν ενημερώσει προηγουμένως τον προπονητή με ηλεκτρονικό μήνυμα ή τηλέφωνο ότι είναι απύρετοι και χωρίς κανένα σύμπτωμα κόπωσης, δύσπνοιας ή βήχα, μυαλγίας, διάρροιας, πονόλαιμου ή ανοσμίας (απώλειας όσφρησης). Σε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα ο αθλητής παραμένει στο σπίτι και ενημερώνει τον ιατρό του/της.
8. Συνιστάται οι αθλητές/τριες να μετακινούνται από και προς τη προπόνηση μεμονωμένα με ιδιωτικά μέσα. Αν χρησιμοποιούν Μέσα Μαζικής Μεταφοράς πρέπει να ακολουθούν τις σχετικές οδηγίες του ΕΟΔΥ.
9. Οι οδηγίες της πολιτείας και του ΕΟΔΥ για διατήρηση αποστάσεων, αποφυγή συναθροίσεων, χρήση μάσκας και τακτικό πλύσιμο χεριών θα πρέπει να ακολουθούνται πιστά. Αποφεύγονται οι επαφές και η επαφή των χεριών με το πρόσωπο

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΧΩΡΟ

Για την όσο το δυνατό μεγαλύτερη διασφάλιση της υγείας των αθλητών και των εργαζομένων στους αθλητικούς χώρους καθορίζονται τα ακόλουθα μέτρα:

1. Σε κάθε εγκατάσταση θα υπάρχει μόνο 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. Το έντυπο του καταλόγου εισερχόμενων μπορεί κανείς να το κατεβάσει από εδώ: https://gga.gov.gr/images/katalogos_eisexomenon_ekserxomenon.pdf
2. Σε περίπτωση που το Σωματείο κάνει χρήση δημόσιας ή δημοτικής αθλητικής εγκατάστασης θα πρέπει να προσκομίζει κατάσταση ονομάτων αθλητών και προπονητών στην εγκατάσταση για επιβεβαίωση κατά την είσοδο από την ελεγχόμενη πύλη.
3. Λόγω της ανάγκης για ύπαρξη επαρκών αποστάσεων ιδιαίτερα όταν οι αθλητές ασκούνται αερόβια ο μέγιστος αριθμός των αθλούμενων θα είναι περιορισμένος. Για τα γυμναστήρια είναι 1 άτομο ανά 30 τ.μ. σε έντονη άσκηση και 1 άτομο ανά 15 τ.μ. σε ασκήσεις μπαλέτου και άσκηση σε ατομικό όργανο.
4. Στην είσοδο και σε εμφανή σημεία εσωτερικά του γυμναστηρίου θα πρέπει να αναρτηθούν επιγραφές με οδηγίες που θα υπενθυμίζουν την σωστή χρήση της μάσκας την υγιεινή των χεριών και τα συμπτώματα μιας πιθανής COVID-19 λοίμωξης.
5. Στο χώρο άσκησης θα υπάρχουν μόνο οι αθλητές και οι προπονητές. Οι συνοδοί θα πρέπει να περιμένουν εκτός τηρώντας τα μέτρα προστασίας.

- 6.** Τηρούνται οι αποστάσεις των 2 μέτρων για στατική άθληση και συνομιλίας και των 5 μέτρων για αερόβια άσκηση μεταξύ αθλούμενων.
- 7.** Θα πρέπει να οργανωθούν τα τμήματα σε ομάδες που θα αθλούνται μαζί. Τα τμήματα δεν θα πρέπει να αλλάζουν σύνθεση για περιορισμό πιθανής διασποράς.
- 8.** Στο χώρο πρέπει να υπάρχουν εμφανή αντισηπτικά για τα χέρια (αλκοολούχο διάλυμα 70%) και τα όποια όργανα άσκησης θα πρέπει να απολυμαίνονται με αυτό πριν την χρήση.
- 9.** Οι προπονητές και το απαραίτητο διοικητικό και τεχνικό προσωπικό θα φέρουν μάσκες. Οι αθλητές δεν πρέπει να φορούν μάσκα στη προπόνηση.
- 10.** Απαγορεύεται η χρήση κλιματισμού ανακύκλωσης του αέρα της αίθουσας. Η αίθουσα θα πρέπει να αερίζεται συνεχώς με ρεύμα φρέσκου αέρα σύμφωνα με τις οδηγίες της Δ1(δ)/ ΓΠ οικ. 26635/23-04-2020 «Λήψη μέτρων διασφάλισης της Δημόσιας Υγείας από ιογενείς και άλλες λοιμώξεις κατά τη χρήση κλιματιστικών μονάδων» ΑΔΑ: 6ΒΟ5465ΦΥΟ-ΨΣΓ.
- 11.** Μετά από κάθε προπόνηση θα πρέπει να γίνεται εκτεταμένος εξαερισμός της αίθουσας και απολύμανση των κοινόχρηστων επιφανειών και των οργάνων από προσωπικό του χώρου.
- 12.** Οι αθλητές/τριες θα φέρνουν μαζί τους ατομικά μπουκάλια νερού και έτοιμων ισοτονικών διαλυμάτων.
- 13.** Απαγορεύεται η λειτουργία κυλικείων μέχρι νεωτέρας.
- 14.** Κάθε αθλούμενος/η φέρνει υποχρεωτικά μία προσωπική πετσέτα προσώπου και μία μεγάλη πετσέτα για κάλυψη επιφανειών πάγκων και ταπί άσκησης.
- 15.** Απαγορεύεται μέχρι νεωτέρας η χρήση των αποδυτηρίων και των ντους. Οι ασκούμενοι θα έρχονται ντυμένοι με αθλητικά ρούχα και θα αλλάζουν στο σπίτι τους.
- 16.** Τα αθλητικά είδη που χρησιμοποιήθηκαν στο γυμναστήριο πλένονται στο πλυντήριο με κοινό απορρυπαντικό, σε υψηλή θερμοκρασία (60°C).
- 17.** Όλοι οι κοινόχρηστοι χώροι θα πρέπει να απολυμαίνονται κάθε βράδυ με κατάλληλο διάλυμα, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ, μετά από τον καθαρισμό με ουδέτερο απορρυπαντικό. Τα προτεινόμενα από τον ΕΟΔΥ διαλύματα είναι 0.5% υποχλωριώδους νατρίου (αραίωση 1:10, αν χρησιμοποιείται οικιακή χλωρίνη αρχικής συγκέντρωσης 5% ή ισοδύναμο 5000 ppm, αν χρησιμοποιούνται ταμπλετες). Για επιφάνειες που είναι πιθανόν να καταστραφούν από τη χρήση υποχλωριώδους νατρίου, μπορεί να χρησιμοποιηθεί αιθανόλη συγκέντρωσης 70%. Ιδιαίτερη έμφαση στον καθαρισμό θα πρέπει να δίνεται στις επιφάνειες που αγγίζονται συχνά με τα χέρια, όπως τα πόμολα, οι διακόπτες, οι κουπαστές των κλιμακοστασίων, οι νιπτήρες, τα αθλητικά όργανα και οι επιφάνειες των επίπλων.