

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ COVID-19

ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΚΟΜ

(αναθεωρημένο 1^η Απριλίου 2021)



1. Η κλινική εξέταση για όλους τους αθλητές πριν την έναρξη των προπονήσεων θα πρέπει να περιλαμβάνει λεπτομερές ιατρικό ιστορικό, με έμφαση στα κλινικά σημεία και συμπτώματα που σχετίζονται με πρόσφατη λοίμωξη από COVID-19 (τόσο για τον ίδιο όσο και για το οικογενειακό και κοινωνικό του περιβάλλον) για το τελευταίο διάστημα τουλάχιστον 14 ημερών. Οποιοσδήποτε αθλητής ή προπονητής επιστρέφει από ταξίδι από οποιαδήποτε χώρα ή και από τα κατεχόμενα, δε θα μπορεί να επιστρέφει στις προπονήσεις ή να συμμετάσχει σε αγώνα πρωταθλήματος, πριν να παρουσιάσει αρνητικό τεστ κορωνοϊού, το οποίο θα έχει πραγματοποιηθεί μετά την επιστροφή του στην Κύπρο. Επιπλέον, άτομα που επιστρέφουν από χώρες σε κόκκινη ή γκριζα κατηγοριοποίηση από το ECDC θα πρέπει να απέχουν από τις προπονήσεις για επιπλέον 72 ώρες μετά την επιστροφή τους από το ταξίδι στις εν λόγω χώρες και να επιστρέφουν μόνο με προσκόμιση αρνητικού rapid test που θα γίνει μετά την πάροδο 72 ωρών από την επιστροφή τους από τις χώρες αυτές.

2. Οι αθλητές δε θα προσέρχονται σε προπόνηση αν δεν έχουν ενημερώσει προηγουμένως τον προπονητή, με ηλεκτρονικό μήνυμα ή κατάλληλη εφαρμογή κινητού τηλεφώνου ή παραδίδοντας υπογραμμένο το σχετικό έντυπο ότι είναι άπυρτοι και χωρίς κανένα σύμπτωμα κόπωσης, δύσπνοιας ή βήχα, μυαλγίας, διάρροιας, πονόλαιμου ή ανοσμίας (αλώλειας όσφρησης). Σε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα ο αθλητής παραμένει στο σπίτι και ενημερώνει άμεσα τον Προσωπικό του Ιατρό, ο οποίος θα ενημερώσει και την Μονάδα Επιδημιολογικής Επιτήρησης και Ελέγχου των Λοιμωδών Νοσημάτων για οδηγίες. Το ίδιο ισχύει και για οποιοδήποτε μέλος του προπονητικού/ τεχνικού επιτελείου.

3. Συνίσταται οι αθλητές να μετακινούνται από και προς την προπόνηση μεμονωμένα, με ιδιωτικά μέσα. Αν χρησιμοποιούν Μέσα Μαζικής Μεταφοράς πρέπει να ακολουθούν τις σχετικές οδηγίες που ανακοινώθηκαν από το αρμόδιο Υπουργείο.

4. Η προσέλευση/αποχώρηση προς/από τις αθλητικές εγκαταστάσεις θα γίνεται από μία μόνο είσοδο/έξοδο, η οποία θα ελέγχεται από το προσωπικό φύλαξης εγκαταστάσεων. Συστήνεται η αποφυγή συνωστισμού των αθλητών και προσωπικού κατά την είσοδο/έξοδο από τις αθλητικές εγκαταστάσεις.

5. Ο φύλακας και/ή η προπονήτρια θα επιτρέπει την είσοδο μόνο στους αθλητές, προπονητές, ιατρούς και τεχνικό προσωπικό που έχει προβλεφθεί σύμφωνα με λίστα ονομάτων και σύμφωνα πάντοτε με το εκάστοτε διάταγμα. Κανένας επισκέπτης δεν θα εισέρχεται στην εγκατάσταση (δεν επιτρέπονται θεατές).

6. Κατά την είσοδο στην αθλητική εγκατάσταση θα καταγράφεται σε ειδικό κατάλογο εισερχομένων – εξερχομένων το ονοματεπώνυμο, τα στοιχεία επικοινωνίας, η ώρα εισόδου και εξόδου, η ύπαρξη τυχόν συμπτωμάτων και θα υπογράφεται από όλους τους εισερχόμενους στην αθλητική εγκατάσταση. Ο κατάλογος θα αρχειοθετείται, καθημερινά, με μέριμνα του υπευθύνου της εγκατάστασης, προκειμένου να διευκολυνθεί πιθανή αναγκαία ιχνηλάτηση. Σε ύποπτο κρούσμα COVID-19, του συστήνεται η επιστροφή στο σπίτι του και η επικοινωνία με τον ιατρό του.

7. Οι αθλητές κατά την είσοδο τους θα κατευθύνονται σε ανοικτό, κατά προτίμηση σκεπασμένο χώρο (υπόστεγο) για τις ανοικτές προπονήσεις ή σε χώρο που θα τους υποδειχτεί στις κλειστές προπονήσεις, όπου μπορούν να αποθέτουν τα προσωπικά τους είδη σε καρέκλες που θα απέχουν μεταξύ τους τουλάχιστον δύο (2) μέτρα. Οι καρέκλες θα πρέπει να έχουν απολυμανθεί από το προσωπικό της αθλητικής εγκατάστασης καθημερινά, πριν την άφιξη των αθλητών, με οικιακή χλωρίνη σύμφωνα με τις οδηγίες που ανακοινώθηκαν από το Υπουργείο Υγείας.

8. Απαιτείται η διενέργεια τεστ (PCR / τεστ ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου) και η επαναληπτική εξέταση σε εβδομαδιαία βάση για το 100% των αθλητών και προπονητών των ομαδικών και ατομικών αθλημάτων από 12 ετών και άνω. Για τα Εθνικά κλιμάκια είναι απαραίτητη η προσκόμιση εβδομαδιαίου rapid test για όλους τους αθλητές, ανεξαρτήτως ηλικίας.

Για την εφαρμογή των πιο πάνω, τα σωματεία θα πρέπει να ορίσουν «Υπεύθυνο Λειτουργό» και να τον κοινοποιήσουν στην Ομοσπονδία. Ο Υπεύθυνος Λειτουργός θα πρέπει να καταρτίζει εβδομαδιαίο κατάλογο (Μητρώο) και να ενημερώνει σχετικά τους αθλητές/εργαζόμενους για τη χρονική περίοδο που θα πρέπει να υποβληθούν σε rapid test αντιγόνου. Τα στοιχεία που θα καταχωρούνται στο Μητρώο είναι τα εξής:

A. Ονοματεπώνυμο Αθλητή/Εργαζόμενου

B. Ημερομηνία Rapid Test

Γ. Αποτέλεσμα Rapid Test

Είναι ευθύνη όλων των αθλητών/προπονητών/εργαζόμενων να διατηρούν μαζί τους το αρνητικό τεστ για επίδειξη του εάν χρειαστεί σε επιθεωρητές του ΚΟΑ, σε περίπτωση ελέγχου.

9. Η προπόνηση θα πραγματοποιείται με τήρηση των ακόλουθων οδηγιών:

Απόσταση 2 μέτρων μεταξύ αθλητών σε στάση

Αποφυγή άμεσης επαφής, αποφυγή αγγίγματος προσώπου

Αυστηρή χρήση ατομικών ειδών υγιεινής

Χρήση ατομικών αθλητικών οργάνων (π.χ αλτήρες, λάστιχα, μπάλες)

Απολύμανση όλων των αθλητικών οργάνων με κατάλληλο διάλυμα πριν τη χρήση από τον επόμενο αθλητή σύμφωνα με τις οδηγίες του Υπουργείου Υγείας

Αθλητικά ποτά και νερό μόνο εμφιαλωμένα και αυστηρά ατομικά, όχι ψύκτες.

Αυστηρά ατομικές πετσέτες προσώπου και σώματος.

Σε περίπτωση επαφής μεταξύ αθλουμένων, άμεση απολύμανση των χεριών με αλκοολούχο διάλυμα 70% και μετά έκλυση προσώπου με καθαρό εμφιαλωμένο νερό.

Ο χρησιμοποιημένος αθλητικός ιματισμός θα μπαίνει σε ξεχωριστή πλαστική σακούλα, με προσοχή, για αποφυγή επαφής με το δέρμα και τα ρούχα. Καθημερινό πλύσιμο στο πλυντήριο, με κοινό οικιακό

απορρυπαντικό, σε υψηλή θερμοκρασία (60oC – 90oC) και καλό στέγνωμα σύμφωνα με τις υφιστάμενες οδηγίες.

Συστήνεται εφαρμογή της υγιεινής των χεριών πριν και μετά την αφαίρεση μάσκας και γαντιών. Σε περίπτωση διαβροχής της μάσκας συστήνεται αλλαγή της σύμφωνα με τις οδηγίες που εξέδωσε το Υπουργείο Υγείας. Συστήνεται κατά το δυνατό η μεμονωμένη φυσικοθεραπεία ενός αθλητή, σε αντίθετη περίπτωση θα πρέπει να τηρείται η απόσταση των 2 μέτρων.

Επιπρόσθετα μέτρα/διευκρινήσεις:

1. Πριν από είσοδο στο χώρο προηγείται θερμομέτρηση από τον προπονητή. Σε περίπτωση θερμοκρασίας μεγαλύτερης των 37,3 δεν επιτρέπεται η προπόνηση.
2. Όλοι οι εισερχόμενοι, δηλαδή προσωπικό, αθλητές (εκτός ασφαλώς από την ώρα της προπόνησης), προπονητές, συνεργεία συντήρησης κλπ. φοράνε ΜΑΣΚΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΠΟΛΥΜΑΙΝΟΥΝ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΤΟΥΣ με αντισηπτικό που είναι τοποθετημένο στην είσοδο. Οι αθλητές θα πρέπει να φέρνουν δικές τους μπουκάλες νερού και να μη χρησιμοποιούν τις βρύσες του χώρου.
3. Δεν επιτρέπεται το άγγιγμα ή η χρήση εξοπλισμού άλλων αθλητών
4. Σε περίπτωση επαφής με άλλο άτομο στη διάρκεια της προπόνησης, ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ ΜΕ ΣΑΠΟΥΝΙ Ή ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟ
5. Τα χέρια πλένονται σχολαστικά πριν και μετά την προπόνηση
6. ΟΛΟΙ ΑΝΕΞΑΙΡΕΤΩΣ
 - κρατάμε απόσταση ΔΥΟ ΜΕΤΡΩΝ από τους άλλους
 - δεν κάνουμε ΧΕΙΡΑΨΙΕΣ Ή ΕΝΑΓΚΑΛΙΣΜΟΥΣ
 - δεν ΑΓΓΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ μας
7. Η είσοδος επιτρέπεται ΜΟΝΟ σε όσους αναγράφονται στον κατάλογο της ΚΟΜ (αθλητές και προπονητές). ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΑΥΣΤΗΡΑ Η ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΕ ΜΗ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΥΣ
8. Τα ρούχα προπόνησης θα πλένονται και απολυμαίνονται στο σπίτι
9. ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΝΑ ΜΕΤΑΒΑΙΝΟΥΝ ΣΕ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΕ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΩΡΑ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΩΡΑ ΠΟΥ ΘΑ ΤΟΥΣ ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΘΕΙ
10. Όλοι οι αθλητές θα αποχωρούν από το γήπεδο το αργότερο 15 λεπτά μετά την προγραμματισμένη ώρα λήξης της προπόνησης
11. Οι αθλητές δεν επιτρέπεται να προσέρχονται στο χώρο προπόνησης περισσότερο από 10 λεπτά νωρίτερα της προγραμματισμένης ώρας έναρξης της προπόνησης.
12. Ο προπονητής θα φορά μάσκα καθόλη τη διάρκεια της προπόνησης. Νοείται ότι, η μη χρήση μάσκας από τους προπονητές/γυμναστές επιτρέπεται στην περίπτωση που αυτοί προπονούνται/γυμνάζονται μαζί με τους αθλούμενους.
13. Σε συνεχή βάση η απόσταση μεταξύ όλων των παρευρισκομένων θα πρέπει να είναι τουλάχιστο 2 μέτρα
14. Επιτρέπονται αγώνες διπλού ή προπόνηση, όπου ο μέγιστος αριθμός ατόμων σε κάθε μισό του γηπέδου είναι δύο, εφόσον διατηρείται η απόσταση των 2 μέτρων μεταξύ των συμμετεχόντων.
15. Αναφορικά με την άθληση/προπόνηση που διεξάγεται σε κλειστές αθλητικές εγκαταστάσεις διευκρινίζεται ότι αυτή επιτρέπεται νοουμένου ότι στις εγκαταστάσεις μέχρι 80 τ.μ. δεν

υπερβαίνουν τα τρία πρόσωπα συμπεριλαμβανομένου του γυμναστή/προπονητή, στις εγκαταστάσεις από 81 τ.μ. μέχρι 200 τ.μ. δεν υπερβαίνουν τα έξι πρόσωπα, συμπεριλαμβανομένου του γυμναστή/προπονητή, στις εγκαταστάσεις από 201 τ.μ. μέχρι 500 τ.μ. δεν υπερβαίνουν τα δέκα άτομα, συμπεριλαμβανομένου του γυμναστή/προπονητή και στις εγκαταστάσεις άνω των 500 τ.μ. δεν υπερβαίνουν τα 15 άτομα, συμπεριλαμβανομένου του γυμναστή/προπονητή.

16. Οι πιο πάνω περιορισμοί εφαρμόζονται και στην περίπτωση που οι αίθουσες εκγύμνασης/προπόνησης αποτελούν μέρος μεγαλύτερων αθλητικών εγκαταστάσεων (π.χ. αίθουσα βαρών, αίθουσα pilates, αίθουσα πολεμικών τεχνών κλπ). Δηλαδή, οι περιορισμοί αυτοί ισχύουν για κάθε αίθουσα ξεχωριστά. Η χρήση αποδυτηρίων και παρεμφερών υποδομών (ντους, κοινός χώρος, πάγκοι) απαγορεύεται. Οι παραπάνω αριθμοί αφορούν αποκλειστικά ατομική προπόνηση και όχι διενέργεια ομαδικών προγραμμάτων επαφής.

Οι κανονισμοί του παρόντος πρωτοκόλλου θα παραμείνουν σε ισχύ μέχρι να υπάρξει τυχόν αναθεώρηση τους από την ΚΟΜ.

Σημειώνεται ότι οι οδηγίες αυτές είναι συμπληρωματικές και δεν αντικαθιστούν τις υποχρεώσεις που επιβάλλονται με τον περί Λοιμοκαθάρσεως Νόμο και τα σχετικά Διατάγματα που εκδόθηκαν.

Τυχόν παράβαση των πιο πάνω όρων θα τιμωρείται από τον προπονητή και την ΚΟΜ.