

## ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

**Υγειονομικά Πρωτόκολλα Προπόνησης** για Αθλητές, Προπονητές και προσωπικό ομάδων, αλλά και για διοικητικό και τεχνικό προσωπικό Αθλητικής Εγκατάστασης, ενδεικτικά, έχουν ως εξής:

1. **Τηρούμε κατάλογο** για όσους εισέρχονται στην αθλητική εγκατάσταση. Διαμορφώνουμε μια είσοδο.
2. **Διεξάγουμε έλεγχο** των εισερχομένων στους αθλητικούς χώρους μέσω της συμπλήρωσης ερωτηματολογίου με το πρόσφατο ιστορικό τους. Πέραν των αθλητών, όλοι οι υπόλοιποι φοράνε μάσκες.
3. **Κρατάμε απόσταση δύο μέτρων** από κάθε άλλο άτομο. Δεν κάνουμε χειραψίες ή εναγκαλισμούς. Αποφεύγουμε να αγγίζουμε το πρόσωπό μας.
4. **Χρησιμοποιούμε αποκλειστικά τα δικά μας αθλητικά είδη**, τα οποία πλένουμε στο σπίτι μας.
5. **Προτιμάμε τη μεταφορά** προς και από τον αθλητικό χώρο **με το δικό μας μέσο μεταφοράς**.
6. **Ενημερώνουμε άμεσα σε περίπτωση που έχουμε συμπτώματα πυρετού, βήχα, δύσπνοιας και υπέρμετρης κόπωσης** ή έχει κάποιος από την οικογένειά μας.
7. **Αν έρθουμε**, στη διάρκεια της προπόνησης, **σε επαφή με άλλο άτομο**, αρχικά πλένουμε τα χέρια μας διεξοδικά ή χρησιμοποιούμε αντισηπτικό και στη συνέχεια ξεπλένουμε το πρόσωπο μας με άφθονο νερό. Όσον αφορά στη χρήση οργάνων απολυμαίνονται, μετά τη χρήση ανά αθλητή.
8. **Χρησιμοποιούμε αποκλειστικά** δικά μας μπουκάλια με νερό, κατά προτίμηση εμφιαλωμένο.
9. Τα αποδυτήρια, τα ντους, το κλειστό γυμναστήριο και τα κυλικεία της εγκατάστασης **παραμένουν κλειστά. Αποφεύγουμε τις τουαλέτες**.
10. Αν τα ρούχα προπόνησης απολυμαίνονται από την ομάδα, τα βάζουμε σε μια υδατοδιαπερατή τσάντα και **τα αφήνουμε στη μέριμνα του συλλόγου**.

\*\*\*