



## ΟΔΗΓΙΕΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΓΓΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2020-2021

### 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το παρόν καθορίζει τις απαραίτητες διαδικασίες που πρέπει να ακολουθήσουν οι αθλητές και οι ομάδες στην επανέναρξη της προετοιμασίας τους εν όψει των αθλητικών δραστηριοτήτων της αγωνιστικής περιόδου 2020-2021.

### 2. ΠΑΡΑΔΟΧΕΣ

2.1. Το παρόν περιγράφει διαδικασίες, καθορίζει οδηγίες και περιγράφει μέτρα προστασίας που αφορούν στη διοργάνωση και πραγματοποίηση των αθλητικών δραστηριοτήτων, την προετοιμασία των αγωνιστικών χώρων, τις οργανωμένες κινήσεις των αθλητών και των ομάδων και τις ενέργειες επί θετικού κρούσματος.

2.2. Το παρόν βασίζεται στην εκτίμηση υγειονομικού κινδύνου από τον COVID-19 με τα διαθέσιμα, έως τα τέλη Σεπτεμβρίου 2020, εθνικά και διεθνή δεδομένα και συντάχθηκε σύμφωνα με τις οδηγίες της Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής της ΓΓΑ και του ΕΟΔΥ.

2.3. Τα δεδομένα μπορεί να μεταβληθούν στο πλαίσιο μίας νέας έξαρσης της επιδημίας και σε αυτή την περίπτωση το περιεχόμενο του παρόντος θα επικαιροποιείται ανάλογα με τις εξελίξεις, τα επιστημονικά ευρήματα και τις οδηγίες των αρμόδιων Εθνικών Αρχών.

2.4. Δεδομένου ότι όλοι οι εμπλεκόμενοι στον αθλητισμό συνεχίζουν να δραστηριοποιούνται κοινωνικά - σύμφωνα με τις ισχύουσες οδηγίες της Πολιτείας - η πιθανότητα μόλυνσης από δραστηριότητες εκτός των προβλεπόμενων από τις παρούσες οδηγίες παραμένει υψηλή. Για αυτό το λόγο θα πρέπει να τονίζεται διαρκώς, σε όλους τους εμπλεκόμενους, η σημασία της **ατομικής ευθύνης** για τη λήψη όλων των απαραίτητων μέτρων προστασίας και την αποφυγή κοινωνικών δραστηριοτήτων υψηλού κινδύνου.

2.5 Σε κάθε περίπτωση, μοριακά τεστ PCR σε αθλητές όλων των αθλημάτων θα γίνονται κατόπιν ενδείξεων και σε δειγματοληπτικούς ελέγχους του ΕΟΔΥ στις οργανωμένες αθλητικές εγκαταστάσεις

2.6 Δεν είναι δυνατή από τις παρούσες Οδηγίες η απόλυτη και σε κάθε περίπτωση εξασφάλιση έναντι των συνεπειών του COVID-19 και αναγνωρίζεται ότι σε ορισμένες περιπτώσεις θα πρέπει να λαμβάνονται αποφάσεις στο πλαίσιο ενός συνδυασμού

διαχείρισης υγειονομικού κινδύνου και οικονομικής δυνατότητας, λαμβάνοντας υπόψη τις οδηγίες της Πολιτείας, της ΓΓΑ, του ΕΟΔΥ, και των Διοργανωτών Αρχών.

### 3. ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

3.1. Ισχύουν και εφαρμόζονται τα ειδικά πρωτόκολλα αθλημάτων, όπως αυτά επικαιροποιούνται και αναρτώνται στον ιστότοπο της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού <https://gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports>. Γενικότερα, ισχύουν όλα τα μέτρα που αφορούν τη τήρηση αρχείου εισερχόμενων στην εγκατάσταση, της υγιεινής των χώρων, της τήρησης ασφαλών αποστάσεων και ατομικής υγιεινής και των διαδικασιών απολύμανσης εγκαταστάσεων και αθλητικού εξοπλισμού.

(Οδηγίες ασφαλούς άσκησης Γ' Φάσης σε οργανωμένους αθλητικούς χώρους (από 01/10/2020). Σε κάθε περίπτωση καινούργιες ειδικές οδηγίες από τη ΓΓΑ θα ενσωματώνονται σε νέες εκδόσεις των οδηγιών.

3.2 Αποτελεί ισχυρή σύσταση της Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής της ΓΓΑ, να γίνει η θεώρηση/ανανέωση της Κάρτας Υγείας για όλους τους αθλητές, πριν την επιστροφή στις οργανωμένες προπονήσεις (έστω και αν λήγει αργότερα η ισχύς της), έτσι ώστε να συνοδευθεί από τη σχετική ιατρική εξέταση. Στο πλαίσιο των εξετάσεων για την Κάρτα Υγείας, στο στάδιο της λήψης ιατρικού ιστορικού και προκειμένου να ληφθεί υπόψη η ιδιαιτερότητα της περιόδου λόγω της πανδημίας COVID-19, παρέχεται σχετικό βοηθητικό υπόδειγμα ιατρικού ιστορικού στον ιστότοπο της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (Έντυπο Προαγωνιστικού Ιατρικού Ιστορικού Αθλητών)

3.3 Εφαρμόζονται οι αποφάσεις της Πολιτείας αναφορικά με την **μη παρουσία φιλάθλων στο γήπεδο.**

3.4. Εφαρμόζονται οι αποφάσεις της Πολιτείας και οι οδηγίες της Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής της ΓΓΑ αναφορικά με τις μεταβάσεις αθλητών και ομάδων στη χώρα μας.

(Οδηγίες Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής ΓΓΑ για μετάβαση αθλητών και ομάδων από το εξωτερικό (από 01/10/2020))

3.5. Διευκρινίζεται ότι η επιδημιολογική εικόνα είναι μεταβαλλόμενη και τα περιστατικά θα αντιμετωπίζονται κατά περίπτωση, σύμφωνα με τις ισχύουσες οδηγίες του ΕΟΔΥ και της Γ.Γ. Πολιτικής Προστασίας.

3.6. Αρμόδιος για την επίβλεψη της εφαρμογής του Πρωτοκόλλου είναι ο Ιατρός κάθε Αθλητικού Συλλόγου ή της Ομοσπονδίας αν πρόκειται για εθνική ομάδα.

3.7. Ο Ιατρός του Συλλόγου ή της Ομάδας θα πρέπει να ενημερώνεται άμεσα, είτε τηλεφωνικά είτε μέσω εφαρμογής κινητού τηλεφώνου, για κάθε ύποπτο σύμπτωμα (πχ πυρετό, κόπωση, βήχα, δύσπνοια, ανοσμία) αθλητή ή προσωπικού ή παράγοντα ή μέλους οικογένειας των προηγούμενων.

3.8. Σε περίπτωση που απαιτηθεί ο Ιατρός θα πρέπει να έχει φροντίσει έγκαιρα ώστε να υπάρχει οργανωμένη διαδικασία λήψης δείγματος ρινοφαρυγγικού επιχρίσματος PCR Covid-19 σε συνεργασία με πιστοποιημένο εργαστήριο.

### 4. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ

4.1. Το προσωπικό όλων των εμπλεκόμενων στη διοργάνωση των αθλητικών αγώνων ή δραστηριοτήτων θα πρέπει να περιορίζεται στο απολύτως απαραίτητο για την ομαλή διεξαγωγή, σύμφωνα και με τις εκάστοτε ισχύουσες οδηγίες της ΓΓΑ, του ΕΟΔΥ και της Γ.Γ. Πολιτικής Προστασίας.

4.2. Κατά την είσοδο στην αθλητική εγκατάσταση θα γίνεται καταγραφή στον κατάλογο εισερχομένων – εξερχομένων που υπάρχει στην ιστοσελίδα της ΓΓΑ [https://gga.gov.gr/images/log\\_sheet\\_v8.pdf](https://gga.gov.gr/images/log_sheet_v8.pdf). Η θερμομέτρηση στην είσοδο είναι προαιρετική. Ο εισερχόμενος θα υπογράφει στον κατάλογο δηλώνοντας έτσι υπεύθυνα ότι τη συγκεκριμένη ημέρα δεν έχει κανένα από τα συμπτώματα του ιού. Ο κατάλογος θα αρχειοθετείται, καθημερινά, με μέριμνα του υπευθύνου της αθλητικής εγκατάστασης και θα φυλάσσεται για 14 ημέρες, προκειμένου να διευκολυνθεί πιθανή αναγκασία ιχνηλάτησης.

4.3. Σε περίπτωση που οποιοδήποτε άτομο αναφέρει συμπτώματα πυρετού, βήχα, δύσπνοιας, μυαλγίας, διάρροιας, πονόλαιμου, ανοσμίας ή υπέρμετρης κόπωσης, δε θα του επιτρέπεται η είσοδος στην αθλητική εγκατάσταση και θα του δίνονται συστάσεις επικοινωνίας με τον Ιατρό του Συλλόγου ή της Ομάδας του ή με τον ΕΟΔΥ εφόσον αφορά άλλο προσωπικό.

4.4. Η είσοδος στην εγκατάσταση θα πρέπει να γίνεται από όλους **φορώντας μάσκα**. Προτείνεται να υπάρχουν στην εγκατάσταση διαθέσιμες μάσκες μιας χρήσης, για χορήγηση, σε περίπτωση που χρειαστεί.

## 5. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ

5.1. Με μέριμνα των υπευθύνων της εγκατάστασης όλοι οι χώροι θα πρέπει να έχουν καθαριστεί επιμελώς από συνεργείο καθαρισμού. Μετά από τον καθαρισμό με κοινό απορρυπαντικό γίνεται απολύμανση του αγωνιστικού χώρου, των αποδυτηρίων των τουαλετών, του κυλικείου και των προβλεπόμενων για χρήση γραφείων με κατάλληλο διάλυμα σύμφωνα με τις επικαιροποιημένες οδηγίες του ΕΟΔΥ για μη υγειονομικούς χώρους (<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/covid19-apolimansi-14-05-20.pdf>).

5.2. Σε εμφανή σημεία των κοινόχρηστων χώρων θα πρέπει να υπάρχουν αναρτημένες ενημερωτικές αφίσες της ΓΓΑ με τα μέτρα προστασίας από τη μετάδοση του ιού της λοίμωξης COVID-19.

5.3. Σε όλους τους χώρους του γηπέδου, σε εμφανή σημεία (π.χ. είσοδο γηπέδου, είσοδο αποδυτηρίων, φυσούνα, κυλικείο κ.ο.κ.), θα πρέπει να υπάρχει διαθέσιμο αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα (ή gel) 70% για απολύμανση χεριών.

5.4. Στις τουαλέτες και σε όλους τους νιπτήρες θα πρέπει να υπάρχει υγρό σαπούνι χεριών και χειροπετσέτες μιας χρήσης, ενώ στα αποχωρητήρια αναρτάται σύσταση για κλείσιμο της λεκάνης πριν το συνήθη καταωνισμό νερού. Χρήσιμο είναι να υπάρχει σύστημα αυτόματης απελευθέρωσης χλωρίου ταυτόχρονα με τον καταωνισμό νερού.

5.5. Στα αποδυτήρια θα πρέπει να ληφθεί μέριμνα ώστε να υπάρχει τουλάχιστον μία θέση κενή ανάμεσα στις θέσεις για τήρηση αποστάσεων, με κατάλληλη σήμανση (οδηγίες για τη χρήση αποδυτηρίων υπάρχουν εδώ: [Οδηγίες ασφαλούς άσκησης Γ' Φάσης σε οργανωμένους αθλητικούς χώρους \(από 01/10/2020\)](#))

5.6. Σε κάθε εγκατάσταση θα πρέπει να έχει προσδιοριστεί καλά αεριζόμενος απομονωμένος χώρος, για την προσωρινή φιλοξενία ατόμων με ύποπτα συμπτώματα (π.χ. πυρετός), έως ότου επιληφθεί το ιατρικό προσωπικό.

5.7 Η χωρητικότητα της κάθε εγκατάστασης προσδιορίζεται από την ισχύουσα Κοινή Υπουργική Απόφαση που έχει εκδοθεί και βρίσκεται αναρτημένη στην Ενότητα «Νομοθεσία»:

<https://gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports>

και το σχετικό παράρτημα, καθώς και με τις Ανακοινώσεις της Γ.Γ.Α για το θέμα (Ανακοίνωση της Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής ΓΓΑ με οδηγίες για τις περιοχές με ειδικά περιοριστικά μέτρα).

## **6. ΜΕΤΡΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ**

6.1. Γενικώς, για την αποφυγή μετάδοσης του ιού COVID-19, ο ΕΟΔΥ και η ΓΓΑ προτείνουν τα ακόλουθα μέτρα τα οποία θα πρέπει να τηρούνται με αίσθημα ατομικής ευθύνης.

6.1.1. Η χρήση μάσκας είναι υποχρεωτική σε όλες τις αθλητικές εγκαταστάσεις, εκτός από τους αθλητές, τους αθλούμενους και τους προπονητές την ώρα της άσκησης.

6.1.2. Αποφυγή συνθηκών συγχρωτισμού, χειραψιών και εναγκαλισμών. Τήρηση απόστασης 2 μέτρων από άλλα άτομα.

6.1.3. Συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα ή καθαρισμός τους με αντισηπτικό διάλυμα με βάση το οινόπνευμα.

6.1.4. Αποφυγή αγγίγματος του προσώπου (μύτη, στόμα, οφθαλμοί), ιδίως αν προηγουμένως υπήρξε επαφή με αντικείμενα που έχουν αγγίξει πολλά άλλα άτομα (π.χ. πόμολα, διακόπτες κ.λ.π. σε κοινόχρηστους χώρους).

6.1.5. Κάλυψη της μύτης και του στόματος με χαρτομάντηλο σε περίπτωση βήχα ή φταρνίσματος και απόρριψή του, άμεσα σε κάδο απορριμμάτων. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει χαρτομάντηλο, χρήση του εσωτερικού των αγκώνων.

6.1.6. Σε περίπτωση που κάποιος εμφανίσει πυρετό ή άλλα συμπτώματα συμβατά με λοίμωξη από ιό COVID-19 (δύσπνοια, έντονη κόπωση, βήχα) δεν θα προσέρχεται στην εγκατάσταση. Εφόσον πρόκειται για αθλητή, προπονητικό προσωπικό ή προσωπικό της ομάδας θα ενημερώνει άμεσα τηλεφωνικά τον Ιατρό του Συλλόγου ή της Ομάδας και τον ΕΟΔΥ, ενώ θα εφαρμόζονται οι Οδηγίες για διαχείριση κρούσματος COVID 19 και επανέναρξη αθλητικής δραστηριότητας μετά από κρούσμα (από 08/09/2020) της ΓΓΑ. Εάν πρόκειται για άλλο άτομο (πχ γραμματεία, διαιτητές, δημοσιογράφοι κλπ) ισχύει ό,τι προβλέπεται από τις οδηγίες του ΕΟΔΥ αναφορικά με τη διαχείριση πιθανού ή επιβεβαιωμένου κρούσματος.

## **7. ΜΕΤΡΑ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ COVID-19**

7.1. Η διαχείριση ενός ύποπτου ή επιβεβαιωμένου κρούσματος αποτελεί μία δύσκολη διαδικασία που φυσιολογικά θα δημιουργήσει αναστάτωση. Επισημαίνεται ότι δεν υπάρχει δυνατότητα απόλυτου περιορισμού της διασποράς του ιού ακόμη και αν εφαρμοστούν μοντέλα απομόνωσης όλων των ομάδων σε ένα ελεγχόμενο

χώρο για όλη τη διάρκεια του πρωταθλήματος (π.χ. μοντέλα τύπου ‘bubble’ του NBA). Οι οδηγίες είναι βασισμένες στην τρέχουσα εκτίμηση της επιδημιολογικής εικόνας και στα υφιστάμενα πρωτόκολλα τα οποία μπορούν να τροποποιηθούν κατόπιν συστάσεων της Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής της ΓΓΑ και του ΕΟΔΥ.

7.2. Στην περίπτωση θετικού κρούσματος ακολουθούνται οι οδηγίες που αναφέρονται στην ιστοσελίδα της ΓΓΑ [https://gga.gov.gr/images/Instructions\\_EODY-GGA\\_positive\\_cases.pdf](https://gga.gov.gr/images/Instructions_EODY-GGA_positive_cases.pdf)

7.3 Οι αθλητές οι οποίοι έχουν βρεθεί θετικοί σε τεστ PCR Covid-19, θα πρέπει υποχρεωτικά να υποβληθούν σε εκτεταμένο κλινικό και εργαστηριακό καρδιολογικό έλεγχο πριν την επιστροφή στις προπονήσεις και τις αγωνιστικές δραστηριότητες.

## **8. ΘΕΑΤΕΣ - ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ**

8.1 Οι προπονήσεις και οι αγώνες γίνονται χωρίς θεατές.

8.2 Αν υπάρχουν προσκεκλημένοι παράγοντες σε αγώνες, θα πρέπει να κάθονται στις εξέδρες με κενό είτε δύο καθισμάτων ή 2 μέτρων απόσταση μεταξύ τους, φορώντας προστατευτικές μάσκες. Ο μέγιστος αριθμός καθορίζεται από τα σχετικά αγωνιστικά πρωτόκολλα. Φίλαθλοι στις εξέδρες, μέχρι νεότερων οδηγιών, δεν επιτρέπονται.

## **9. ΚΥΛΙΚΕΙΑ**

9.1. Τα κυλικεία στις αθλητικές εγκαταστάσεις θα λειτουργούν σύμφωνα με οριζόμενα στην ισχύουσα ΚΥΑ και με αυστηρή τήρηση των σχετικών διατάξεων για τα καταστήματα υγειονομικού ενδιαφέροντος.

## **10. ΕΠΙΛΟΓΟΣ**

Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας και τη Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας παρακολουθεί συνεχώς τη δυναμική της επιδημίας και θα προσαρμόζει τα μέτρα στις νέες καταστάσεις εκδίδοντας, όποτε κριθεί αναγκαίο, νέες οδηγίες που θα αναρτώνται στον σχετικό ιστότοπο της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού: <https://gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports>.

Για τυχόν ερωτήσεις και πληροφορίες, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στην ηλεκτρονική διεύθυνση: [covid19@gga.gov.gr](mailto:covid19@gga.gov.gr)

**Η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ  
ΤΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2020**