

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΣΧΟΛΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΕΠΟ

Οι λοιμώξεις με τον COVID -19 συνεχίζουν να μας απασχολούν καθημερινά. Σε καμία περίπτωση δεν μπορούμε να αγνοήσουμε αυτή την πραγματικότητα. Γι αυτό το λόγο θα πρέπει να κάνουμε μια προσπάθεια να προσαρμοστούμε στα δεδομένα που αλλάζουν καθημερινά με στόχο την μείωση μιας πιθανής μόλυνσης.

Αυτή η προσπάθεια μπορεί να πετύχει μόνο σε συνεργασία με τις υπεύθυνες υγειονομικές υπηρεσίες της χώρας μας.

Το παρακάτω υγειονομικό πρωτόκολλο αποτελεί μια κατευθυντήρια γραμμή για το πώς μπορεί να λειτουργήσει κάθε Σχολή Προπονητών της ΕΠΟ με την εφαρμογή όλων των μέτρων που αναφέρονται τόσο στην παρουσίαση των θεμάτων θεωρίας όσο και αυτών της πράξης.

Γενικοί Κανόνες

Όλοι συμμετέχοντες υποψήφιοι προπονητές και Εκπαιδευτές της Σχολής που θα συμμετάσχουν στην διαδικασία της Σχολής θα πρέπει να έχουν κάνει τεστ αντιγόνου για COVID-19 το οποίο συστήνεται να διενεργείται 24-48 ώρες **πριν την έναρξη της Σχολής**. Συγκεκριμένα, ο έλεγχος προτείνεται να είναι μοριακός (RT-PCR) 24-48 ώρες πριν την έναρξη της Σχολής ή με άμεσο τεστ αντιγόνου (Rapid Antigen Test, RAT) ή με Self Test το τελευταίο 24ώρο πριν την έναρξη της Σχολής.

Ανάλογη διαδικασία με την παραπάνω δηλαδή νέα διεξαγωγή τεστ αντιγόνου για COVID-19 θα διενεργηθεί 72 ώρες **μετά την έναρξη της Σχολής**. Συγκεκριμένα, ο έλεγχος προτείνεται να είναι με άμεσο τεστ αντιγόνου (Rapid Antigen Test, RAT) ή με Self Test.

Ο ορισμένος Υπεύθυνος υγιεινής θα καταγράφει τα στοιχεία των συμμετεχόντων (Προπονητών και Εκπαιδευτών) σε συγκεκριμένο αρχείο.

Σε περίπτωση άνω των **πέντε (5)** θετικών κρουσμάτων κατά την διάρκεια λειτουργίας της Σχολής η Σχολή θα αναβληθεί και θα ορισθεί σε νέα ημερομηνία.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΘΕΜΑΤΩΝ ΘΕΩΡΙΑΣ

Προτάσεις για το ιατρικό πρωτόκολλο

1. Κατάσταση υγείας των υποψήφιων προπονητών

α) εάν κάποιο άτομο είναι συμπτωματικό (βήχας, θερμοκρασία σώματος μεγαλύτερη από 37 βαθμούς, δύσπνοια και άλλα συμπτώματα κρυολογήματος) θα πρέπει το άτομο να μείνει στο σπίτι, απέχοντας από τις παρουσιάσεις των θεμάτων και να επικοινωνήσει αμέσως με τον γιατρό του

β) το ίδιο ισχύει εάν υπάρχουν παρόμοια συμπτώματα σε άλλο μέλος του περιβάλλοντος στο οποίο διαμένει κάποιος υποψήφιος προπονητής.

γ) σε περίπτωση που υπάρξει θετικό τεστ για τον κορωνοϊό σε άτομο που διαμένει στον ίδιο χώρο με τον υποψήφιο προπονητή, θα πρέπει ο υποψήφιος προπονητής να απέχει από όλες τις παρουσιάσεις των θεμάτων για τουλάχιστον 2 εβδομάδες

2. Μέτρα για ελάττωση των κινδύνων

α) αν υπάρχει κάποια αβεβαιότητα από πλευράς προπονητή για την κατάσταση της υγείας του θα πρέπει αυτός να απέχει από τις παρουσιάσεις των θεμάτων

β) ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται αν στις παρουσιάσεις συμμετέχουν άτομα που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου (άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, ιδιαίτερα όταν έχουν άλλα προβλήματα υγείας)

γ) η αίθουσα/χώρος διδασκαλίας καθώς και οι τουαλέτες καθαρίζονται καθημερινά σχολαστικά

δ) συστηματικός και επαρκής αερισμός όλων των χώρων τόσο κατά τη διάρκεια του μαθήματος όσο και κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων.

3. Οργανωτικές προϋποθέσεις

α) η ΕΠΟ θα ενημερώσει την κάθε ΕΠΣ στην έδρα της οποίας θα λειτουργήσει μία Σχολή Προπονητών να ορίσει έναν υπεύθυνο υγιεινής ο οποίος θα συντονίζει όλες τις ενέργειες κατά την διάρκεια παρουσίασης των θεμάτων θεωρίας.

β) πριν την επανεκκίνηση των Σχολών Προπονητών είναι υποχρεωτική η λεπτομερής πληροφόρηση των υποψήφιων προπονητών και όλων των υπευθύνων της ΕΠΣ για τα μέτρα που πρέπει να τηρηθούν

4. Εφαρμογή βασικών αρχών

I. Γενικές συμβουλές

α) οι εκπαιδευτές και ο υπεύθυνος υγιεινής πληροφορούν τους υποψήφιους προπονητές για τους κανόνες ασφαλείας και υγιεινής που πρέπει να τηρηθούν

β) οι κανόνες αυτοί θα πρέπει να τηρούνται από όλους τους συμμετέχοντες

γ) η εκ των προτέρων πληροφόρηση των υπευθύνων (εκπαιδευτών, υπεύθυνου υγιεινής) για το συνολικό αριθμό των ατόμων που θα συμμετέχουν στην παρουσίαση των θεμάτων είναι απαραίτητη για την καλύτερη οργάνωση της παρουσίασης αυτών των θεμάτων (διαχωρισμός σε γκρουπ)

δ) η καταγραφή των συμμετεχόντων σε κάθε παρουσίαση είναι υποχρεωτική.

ε) υποχρεωτική τήρηση σε καθημερινή βάση, του Καταλόγου εισερχομένων στην αίθουσα, για το ενδεχόμενο ιχνηλάτησης σε περίπτωση κρούσματος.

στ) θα διενεργείται θερμομέτρηση τόσο στους εκπαιδευτές όσο και στους υποψήφιους προπονητές πριν την είσοδο τους στην αίθουσα διδασκαλίας. Η διαδικασία θα διεξάγεται από τον υγειονομικό υπεύθυνο. Όσοι μετρηθούν με θερμοκρασία μεγαλύτερη των 37°C (τριάντα επτά βαθμών κελσίου) σε τρεις μετρήσεις, δε θα τους επιτρέπεται η είσοδος.

II. Μετακίνηση υποψήφιων προπονητών

α) ο κάθε υποψήφιος προπονητής μετακινείται μόνος τους προς και από τον επιλεγμένο

χώρο παρουσίασης των θεμάτων θεωρίας

β) η άφιξη στην αίθουσα παρουσίασης των θεμάτων θεωρίας θα πρέπει να γίνεται το νωρίτερο 10 λεπτά πριν την έναρξη των θεμάτων

γ) για την αποφυγή συνωστισμού θα έχουν καθορισθεί εκ των προτέρων διαφορετικές είσοδοι/έξοδοι στην αίθουσα παρουσίασης των θεμάτων

δ) οι υποψήφιοι προπονητές μεταβαίνουν κατ' ευθείαν στην προκαθορισμένη αίθουσα διδασκαλίας

III. Κανόνες στην αίθουσα

α) οι εκπαιδευτές βρίσκονται εντός της αίθουσας εν αναμονή των υποψήφιων προπονητών, ελέγχουν το άνοιγμα των παραθύρων της αίθουσας, φροντίζει τη διάταξη και την απόσταση μεταξύ των καθισμάτων, η οποία θα πρέπει να είναι τουλάχιστον στο ένα και μισό (1,5) μέτρο.

β) η απόσταση μεταξύ των εκπαιδευτών και των υποψήφιων προπονητών κατά την διάρκεια παρουσίασης των θεμάτων θα πρέπει να είναι τουλάχιστον δύο (2) μέτρα

γ) τα καθίσματα – θέσεις που θα κάθονται οι υποψήφιοι προπονητές θα έχουν κοινό προσανατολισμό ώστε να μειώνονται, κατά το δυνατό, η έκθεση των ατόμων σε σταγονίδια από βήχα ή φτέρνισμα.

δ) η κάθε θέση είναι καθορισμένη για κάθε υποψήφιο η οποία δεν αλλάζει κατά την διάρκεια των μαθημάτων.

ε) κάθε υποψήφιος προπονητής χρησιμοποιεί τα προσωπικά του έγγραφα και αντικείμενα (μπλοκ σημειώσεων, στυλό). Δεν επιτρέπεται η χρήση αντικειμένων που χρησιμοποιούνται από άλλους υποψήφιους προπονητές.

ε) αποφεύγεται ο συνωστισμός στην είσοδο/έξοδο της αίθουσας

στ) ο κάθε υποψήφιος προπονητής απολυμαίνει τα χέρια του με αντισηπτικό κάθε φορά που εισέρχεται / εξέρχεται της αίθουσας διδασκαλίας.

ζ) η χρήση μάσκας είναι υποχρεωτική από όλα τα άτομα που παρευρίσκονται μέσα στην αίθουσα. Συνιστάται πρωτίστως η υγιεινή των χεριών, ήτοι συχνό πλύσιμο με υγρό σαπούνι και νερό ή εναλλακτικά, χρήση υγρού αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος, το οποίο θα πρέπει να διατίθεται σε διάφορα σημεία μέσα στην αίθουσα.

η) Η είσοδος άλλων προσώπων εκτός των εκπαιδευτών και υποψήφιων προπονητών εντός της αίθουσας απαγορεύεται αυστηρά. Σε πολύ εξαιρετικές και απολύτως αναγκαίες περιπτώσεις και πάντοτε μετά από την έγκριση του Υπεύθυνου της Σχολής, μπορεί να εισέλθει άλλο άτομο εκτός των παραπάνω στην αίθουσα. Νοείται ότι στην εξαιρετική περίπτωση που θα κριθεί ότι άλλο άτομο είναι ανάγκη να εισέλθει στον χώρο της αίθουσας, πρέπει απαραίτητα να τηρηθούν τα μέτρα ασφάλειας και υγείας που ισχύουν. Στην περίπτωση που κριθεί αναγκαίο να εισέλθει στην αίθουσα οποιοδήποτε άλλο άτομο, εκτός των εκπαιδευτών και υποψήφιων προπονητών, τότε τηρείται αυστηρά ημερολόγιο εισόδου και λεπτομερής καταγραφή του τι έκανε, ποιους χώρους επισκέφθηκε και με ποιους ήρθε σε επαφή.

θ) Σε περίπτωση που κάποιος εκπαιδευτής ή άλλο βοηθητικό προσωπικό χρειαστεί να πλησιάσει/προσεγγίσει έναν υποψήφιο προπονητή, πρέπει όλοι να λάβουν αυξημένα μέτρα ασφάλειας (χρήση μάσκας, γαντιών, τήρηση μέγιστης δυνατής απόστασης κ.λπ.) και αυτή τη επαφή να έχει όσο το δυνατόν πιο μικρή χρονική διάρκεια.

ι) Η παρουσίαση των θεμάτων γίνεται στην ίδια επιλεγμένη αίθουσα η οποία και δεν αλλάζει. Σε περίπτωση αλλαγής αίθουσας θα τηρηθούν όλα τα παραπάνω.

ια) Τα εποπτικά μέσα χρησιμοποιούνται μόνο από τον εκπαιδευτή

IV. Κανόνες στον περιβάλλοντα χώρο της αίθουσας

α) αποφυγή παραμονής άλλων ανθρώπων γύρω από την αίθουσα παρουσίασης

β) τοποθετείται αλκοολούχο διάλυμα (με περιεκτικότητα αλκοόλης >60%) σε κάθε είσοδο / έξοδο της αίθουσας διδασκαλίας.

γ) η πρόσβαση στις τουαλέτες πρέπει να ακολουθεί αυστηρούς κανόνες υγιεινής (αντισηπτικό, σαπούνι και τρεχούμενο νερό) και προσεκτικό στέγνωμα των χεριών με χαρτοπετσέτες μιας χρήσης, οι οποίες θα απορρίπτονται στους κάδους απορριμμάτων που θα υπάρχουν εντός των τουαλετών. Αποφεύγεται ο συνωστισμός ενώ θα υπάρχει σήμανση στο πάτωμα σε περίπτωση αναμονής.

δ) οι πλαστικές σακούλες των κάδων, όταν γεμίζουν, πρέπει να δένονται σφικτά και να απομακρύνονται σε καθημερινή βάση. Μετά από κάθε διάλειμμα οι τουαλέτες θα καθορίζονται αμέσως για να είναι έτοιμες προς χρήση

ε) την ώρα των διαλειμματος θα προσφέρεται σε καθορισμένα σημεία coffee break από το βοηθητικό προσωπικό με τήρηση πάντα των κανόνων ασφαλείας.

στ) τήρηση απόστασης 2 μέτρων μεταξύ των ατόμων και χρήση προστατευτικής μάσκας σε κοινόχρηστους χώρους

ζ) Οι προσωπικές συνομιλίες ή ενημερώσεις θα πρέπει να πραγματοποιούνται με απόσταση 2 μέτρων

5. Κανόνες υγιεινής και συμπεριφοράς των υποψήφιων προπονητών

α) πλύσιμο χεριών με σαπούνι (τουλάχιστον για 30 δευτερόλεπτα) πριν και μετά την είσοδο στην αίθουσα

β) αποφυγή σωματικής επαφής με άλλους υποψήφιους (χειραψίες, εναγκαλισμοί)

γ) αποφεύγονται φτυσίματα και απέκκριση υγρών από τη μύτη στον αγωνιστικό χώρο

δ) αποστάσεις τουλάχιστον 1,5 με 2 μέτρα κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων

ζ) οι προπονήσεις γίνονται σε ανοιχτούς χώρους

6. Διάρκεια – Συμμετέχοντες

α) Η διάρκεια της κάθε Σχολής θα είναι το μέγιστο 6 ημέρες

β) Ο μέγιστος αριθμός των συμμετεχόντων υποψήφιων προπονητών είναι 40

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΘΕΜΑΤΩΝ ΠΡΑΞΗΣ

Για την καλύτερη κατανόηση και εφαρμογή των προτεινόμενων μέτρων συστήνεται ο διαχωρισμός της κάθε αθλητικής εγκατάστασης σε τρεις ζώνες



Ζώνη 1: αφορά τον καθαρά αγωνιστικό χώρο

Ζώνη 2 : αφορά τα αποδυτήρια

Ζώνη 3 : αφορά τον προσβάσιμο ελεύθερο χώρο γύρω από την αθλητική εγκατάσταση

Πιθανές εγκαταστάσεις γύρω από τη Ζώνη 3 (κυλικεία, καντίνες κ.α) υπόκεινται στα ισχύοντα πρωτόκολλα των υπεύθυνων υγειονομικών υπηρεσιών.

Προτάσεις για το ιατρικό πρωτόκολλο

1. Κατάσταση υγείας των ποδοσφαιριστών και υποψήφιων προπονητών

α) εάν κάποιο άτομο είναι συμπτωματικό (βήχας, θερμοκρασία σώματος μεγαλύτερη από 37 βαθμούς, δύσπνοια και άλλα συμπτώματα κρυολογήματος) θα πρέπει το άτομο να μείνει στο σπίτι, απέχοντας από τις αθλητικές δραστηριότητες και να επικοινωνήσει αμέσως με τον γιατρό του

β) το ίδιο ισχύει εάν υπάρχουν παρόμοια συμπτώματα σε άλλο μέλος του περιβάλλοντος στο οποίο διαμένει κάποιος ποδοσφαιριστής ή υποψήφιος προπονητής.

γ) σε περίπτωση που υπάρξει θετικό τεστ για τον κοροναϊό σε άτομο που διαμένει στον ίδιο χώρο με τον ποδοσφαιριστή ή υποψήφιο προπονητή, θα πρέπει ο ποδοσφαιριστής ή ο υποψήφιος προπονητής να απέχει από όλες τις αθλητικές δραστηριότητες για τουλάχιστον 10 ημέρες

δ) όλοι όσοι θέλουν να επανέλθουν σε αθλητικές δραστηριότητες πρέπει να ερωτηθούν για την κατάσταση της υγείας τους σύμφωνα με τα παραπάνω

ε) σε περίπτωση ύποπτου κρούσματος ο Υπεύθυνος Ιατρός της Σχολής 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 κρούσματος και να ακολουθούνται οι νέες οδηγίες της Γ.Γ.Α. όπως αυτές περιγράφονται στο παρακάτω σύνδεσμο και εκπονήθηκαν σε συνεργασία με τον ΕΟΔΥ.

[Επικαιροποιημένες Οδηγίες για τη διαδικασία ελέγχων COVID-19 και για τη διαχείριση κρούσματος στον αθλητισμό \(13/03/2021\)](#)

Για την επάνοδο ενός **συμπτωματικού** αθλητή στις αθλητικές δραστηριότητες μετά την καραντίνα χρειάζεται γνωμάτευση καρδιολόγου ότι ο εν λόγω αθλητής μπορεί να αθληθεί κανονικά και να εκδίδεται νέα Κάρτα Υγείας Αθλητή από ειδικευμένο καρδιολόγο.

Επιπροσθέτως, να τηρούνται οι Οδηγίες της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας για την επιστροφή των αθλητών μετά από λοίμωξη από τον ιό όπως αυτές αναφέρονται παρακάτω:

[Οδηγίες Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας για επιστροφή στην άθληση μετά από λοίμωξη COVID19 \(31/12/2020\)](#)

2. Μέτρα για ελάττωση των κινδύνων

α) αν υπάρχει κάποια αβεβαιότητα από πλευράς προπονητή ή ποδοσφαιριστή για την κατάσταση της υγείας του θα πρέπει αυτός να απέχει από τις αθλητικές δραστηριότητες

β) ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται αν στις αθλητικές δραστηριότητες συμμετέχουν άτομα που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου (άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, ιδιαίτερα όταν έχουν άλλα προβλήματα υγείας)

γ) Όλος ο αθλητικός εξοπλισμός που θα χρησιμοποιηθεί, θα πρέπει να καθαρίζεται σε καθημερινή βάση. Ο υπεύθυνος του χώρου των αποδυτηρίων (τον οποίο θα ορίσει η κάθε ΕΠΣ όπου θα διεξαχθεί η Σχολή Προπονητών ή η ομάδα που φιλοξενεί στις εγκαταστάσεις της την Σχολή) θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός αναφορικά με την τήρηση όλων των κανόνων υγιεινής και οδηγιών (π.χ. γάντια, μάσκες), διότι ο συγκεκριμένος χώρος αποτελεί υψηλού κινδύνου χώρος για τη μετάδοση του ιού.

3. Οργανωτικές προϋποθέσεις

α) η ΕΠΟ θα ενημερώσει την κάθε ΕΠΣ στην έδρα της οποίας θα λειτουργήσει μία Σχολή Προπονητών να ορίσει έναν υπεύθυνο υγιεινής ο οποίος θα συντονίζει όλες τις ενέργειες κατά την διάρκεια παρουσίασης των θεμάτων πρακτικής

β) πριν την επανεκκίνηση των Σχολών Προπονητών είναι υποχρεωτική η λεπτομερής πληροφόρηση των υποψήφιων προπονητών και όλων των υπευθύνων της ΕΠΣ για τα μέτρα που πρέπει να τηρηθούν

γ) Ποδοσφαιριστές έχουν δικαίωμα συμμετοχής στην διάρκεια εκτέλεσης της προπόνησης μόνο αν τηρούν τις νομικές προϋποθέσεις για άθληση όπως αυτές περιγράφονται από την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού και συμπληρώνοντας τα σχετικά έντυπα που είναι αναρτημένα στο (<https://gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports>).

δ) Οι ποδοσφαιριστές που θα συμμετάσχουν στην διαδικασία παρουσίασης των πρακτικών θεμάτων θα πρέπει να έχουν κάνει τεστ αντιγόνου για COVID-19 το οποίο συστήνεται να διενεργείται 24-48 ώρες πριν την έναρξη της Σχολής. **Συγκεκριμένα, ο έλεγχος προτείνεται να είναι μοριακός (RT-PCR) 24-48 ώρες πριν την έναρξη της Σχολής ή με άμεσο τεστ αντιγόνου (Rapid Antigen Test, RAT) ή με Self Test το τελευταίο 24ώρο πριν την έναρξη της Σχολής.**

ε) Εφαρμόζονται τα ισχύοντα μέτρα των υγειονομικών υπηρεσιών της περιοχής.

στ) Σε κάθε προπονητική μονάδα θα συμμετέχουν το μέγιστο 25 ποδοσφαιριστές με τήρηση ονομαστικής λίστας ζ)

4. Εφαρμογή βασικών αρχών

I. Γενικές συμβουλές

α) οι εκπαιδευτές και ο υπεύθυνος υγιεινής πληροφορούν τους ποδοσφαιριστές και υποψήφιους προπονητές για τους κανόνες ασφαλείας και υγιεινής που πρέπει να τηρηθούν

β) οι κανόνες αυτοί θα πρέπει να τηρούνται από όλους τους συμμετέχοντες

γ) η εκ των προτέρων πληροφόρηση των υπευθύνων (εκπαιδευτών, υπεύθυνου υγιεινής) για το συνολικό αριθμό των ατόμων που θα συμμετέχουν στην προπόνηση είναι απαραίτητη για την καλύτερη οργάνωση της παρουσίασης των θεμάτων **(διαχωρισμός σε γκρουπ)**

δ) η καταγραφή των συμμετεχόντων σε κάθε προπόνηση είναι υποχρεωτική. Οι ποδοσφαιριστές, προπονητές και εκπαιδευτές και όσοι εισέρχονται στις ζώνες 1 & 2 υποχρεωτικά θα πρέπει να υποδεικνύουν ταυτότητα και αρνητικό test αντιγόνου για COVID – 19 για να τους επιτραπεί η είσοδος.

ε) υποχρεωτική τήρηση σε καθημερινή βάση, του Καταλόγου συμμετεχόντων στην αθλητική δραστηριότητα, για το ενδεχόμενο ιχνηλάτησης σε περίπτωση κρούσματος.

στ) η χρήση μάσκας είναι υποχρεωτική σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους από όλους εκτός των αθλητών MONO κατά την διάρκεια της άθλησης.

II. Μετακίνηση ποδοσφαιριστών – υποψήφιων προπονητών

α) ο κάθε ποδοσφαιριστής και οι υποψήφιοι προπονητές μετακινούνται μόνοι τους προς και από το γήπεδο

β) η άφιξη στο γήπεδο θα πρέπει να γίνεται το νωρίτερο 10 λεπτά πριν την έναρξη της προπόνησης

γ) οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έρχονται με την κατάλληλη αθλητική ενδυμασία για την πραγματοποίηση της προπόνησης

δ) θα πρέπει να εγκαταλείπουν το γήπεδο απευθείας μετά την ολοκλήρωση της προπόνησης. Το ντουζ θα πρέπει να γίνεται στο χώρο διαμονής τους

III. Κανόνες στο γήπεδο

α) δημιουργία και εκτέλεση ασκήσεων, εάν είναι δυνατόν με την ίδια σύνθεση σε κάθε προπόνηση

β) επιτρέπεται η παρουσίαση ασκήσεων ομαδικής τακτικής, εάν είναι δυνατόν με την ίδια σύνθεση σε κάθε προπόνηση

γ) θα διενεργείται θερμομέτρηση τόσο στους εκπαιδευτές όσο και στους υποψήφιους

προπονητές πριν την είσοδο τους στον αγωνιστικό χώρο. Η διαδικασία θα διεξάγεται από τον υγειονομικό υπεύθυνο. Όσοι μετρηθούν με θερμοκρασία μεγαλύτερη των 37°C (τριάντα επτά βαθμών κελσίου) σε τρεις μετρήσεις, δε θα τους επιτρέπεται η είσοδος.

δ) Οι υποψήφιοι προπονητές θα διαχωριστούν σε σταθερές ομάδες των 5 ατόμων η κάθε μία.

IV. Κανόνες στον περιβάλλοντα χώρο

- α) αποφυγή παραμονής συνοδών γύρω από τους χώρους άθλησης
- β) όπως και παραπάνω αναφέρθηκε, δεν χρησιμοποιούνται τα αποδυτήρια και τα ντους στον χώρο άθλησης
- γ) η πρόσβαση στις τουαλέτες πρέπει να γίνεται μόνο με αυστηρούς κανόνες υγιεινής (αντισηπτικό, σαπούνι και τρεχούμενο νερό).
- δ) τα κυλικεία και οι χώροι συγκέντρωσης μελών ή ποδοσφαιριστών θα πρέπει να μείνουν κλειστοί

5. Κανόνες υγιεινής και συμπεριφοράς των αθλουμένων – υποψήφιων προπονητών

- α) πλύσιμο χεριών με σαπούνι (τουλάχιστον για 30 δευτερόλεπτα) πριν και μετά την προπόνηση
- β) αποφυγή σωματικής επαφής με συνασκούμενους (χειραψίες, εναγκαλισμοί)
- γ) ο κάθε ποδοσφαιριστής θα πρέπει να φέρνει από το σπίτι του τα δικά του μπουκάλια με τα υγρά που χρειάζεται
- δ) αποφεύγονται φτυσίματα και απέκκριση υγρών από τη μύτη στον αγωνιστικό χώρο
- ε) αποφυγή σωματικών επαφών κατά τους πανηγυρισμούς
- στ) αποστάσεις τουλάχιστον 1,5 με 2 μέτρα στις ασκήσεις και κατά τη διάρκεια που δίνονται εντολές
- ζ) οι προπονήσεις γίνονται σε ανοιχτούς χώρους

6. Διάρκεια – Συμμετέχοντες

- α) Η διάρκεια της κάθε Σχολής θα είναι το μέγιστο 6 ημέρες
- β) Ο μέγιστος αριθμός των συμμετεχόντων υποψήφιων προπονητών είναι 40
- γ) Ο μέγιστος αριθμός των παρευρισκομένων ανά πάσα στιγμή στο ποδοσφαιρικό γήπεδο για την διεξαγωγή μιας προπονητικής μονάδας δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα πενήντα (50) άτομα σύμφωνα με τον Πίνακα 1 των διευκρινιστικών οδηγιών της ΓΓΑ.

https://gga.gov.gr/images/odigies_athlitsmos_lockdown_31_05_2021.pdf

Επίσης, για την καταγραφή εισερχομένων-εξερχομένων στις αθλητικές εγκαταστάσεις γίνεται υποχρεωτικά χρήση του εντύπου [Κατάλογος εισερχομένων-εξερχομένων στην αθλητική εγκατάσταση \(από 06/04/2021\)](#)

Το αρχείο διατηρείται στην εγκατάσταση για λόγους ιχνηλασιμότητας για 14 ημέρες. Συστήνεται να χρησιμοποιείται μία είσοδος και έξοδος (η ίδια) στην εγκατάσταση για τον έλεγχο των παρευρισκόμενων.

Άτομα κατά ζώνες

Ζώνη 1:

- α) αθλητές -τριές, τεχνικές και ιατρικές ομάδες και βοηθητικό προσωπικό
- β) υπεύθυνοι εφαρμογής υγειονομικού πρωτοκόλλου
- γ) υποψήφιοι προπονητές και εκπαιδευτές

Θα πρέπει να τηρούνται οι αποστάσεις και να χρησιμοποιείται η προστατευτική μάσκα από όσους δεν συμμετέχουν ενεργά στην προπόνηση

Ζώνη 2 (αποδυτήρια):

- α) αθλητές -τριές, τεχνικές και ιατρικές ομάδες και βοηθητικό προσωπικό

Ζώνη 3

- α) δεν επιτρέπονται θεατές κατά την προπόνηση