

# ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΑΓΩΝΩΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑΣ ΥΠΟ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΩΝ ΚΑΤΑ COVID 19

Η ΕΚΟΦΝΣ λαμβάνοντας υπόψη το Υγειονομικό Πρωτόκολλο του ΕΟΔΥ και τις υποδείξεις της Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής της ΓΓΑ, συγκέντρωσε και σύνταξε τις παρακάτω οδηγίες που αφορούν την διεξαγωγή των αγώνων που αφορούν το άθλημα της εσωτερικής κωπηλασίας – Κκωπηλασία Εργομέτρων.

## Γενικοί κανόνες για την αποφυγή μετάδοσης του Covid- 19

- Εισέρχονται και λαμβάνουν μέρος στον αγώνα **αθλητές με δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας** αλλά που έχουν Πιστοποιητικό Εμβολιασμού ή Πιστοποιητικό Νόσησης εν ισχύ ή αρνητικό PCR των τελευταίων 72 ωρών ή αρνητικό Rapid 48 ωρών.. Για όσους **συμμετέχοντες δεν διαθέτουν δελτίο αθλητικής ιδιότητας**, η είσοδος τους επιτρέπεται μόνον με την επίδειξη Πιστοποιητικού Εμβολιασμού ή Πιστοποιητικού Νόσησης εν ισχύ.
- Εργαζόμενοι – προσωπικό - κατά τη διεξαγωγή των αγώνων, που δεν είναι πλήρως εμβολιασμένοι η πιστοποιητικό νόσησης εν ισχύ προσκομίζουν PCR test 72 ωρών ή Rapid test 48 ωρών πριν την έναρξη των αγώνων και ανάληψη των καθηκόντων τους.
- Να ενημερώσετε άμεσα τον προπονητή ή τον υπεύθυνο της ομάδα σας σε περίπτωση που έχετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα :
  - **Πυρετό**
  - **Βήχα**
  - **Δύσπνοια**
  - **Αίσθημα Κόπωσης**
  - **Μυαλγίες**

Στην περίπτωση αυτή **δεν λαμβάνετε** μέρος στον αγώνα και έρχεστε σε επικοινωνία με έναν ιατρό!!

- Να πλένετε συχνά τα χέρια με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα και να τα απολυμαίνετε με αντισηπτικό διάλυμα με βάση το οινόπνευμα.
- Να αποφεύγετε το άγγιγμα του προσώπου (μύτη, στόμα, οφθαλμοί) με άπλυτα χέρια, ιδίως αν προηγουμένως υπήρξε επαφή με αντικείμενα που έχουν αγγίξει πολλά αλλά άτομα (π.χ. πόμολα, διακόπτες κλπ. σε κοινοχρήστους χώρους).
- Να καλύπτετε την μύτη και το στόμα με χαρτομάντηλο σε περίπτωση βήχα ή φταρνίσματος και να το απορρίπτεται άμεσα σε κάδο απορριμμάτων. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει χαρτομάντηλο, να χρησιμοποιείτε το εσωτερικό των αγκώνων σας.
- Να πλένετε άμεσα τα χέρια και το πρόσωπο σας σε περίπτωση επαφής με άλλο άτομο.
- Να αποφεύγετε χειραψίες, εναγκαλισμούς και φιλικά χτυπήματα. Δεν αγγίζετε το πρόσωπό σας και δεν τρίβετε τα μάτια σας όταν ιδρώνετε.
- Να αποφεύγετε πολυσύχναστα μέρη με μεγάλη προσέλευση κόσμου.
- Να τηρείτε αποστάσεις 2 μέτρων από αλλά άτομα και να φοράτε προστατευτικές μάσκες σε κοινοχρήστους χώρους.

## Συνθήκες αίθουσας

- Όπου υπάρχουν παράθυρα να ανοίγουν συχνά, για αρκετή ώρα, πριν και μετρά την προπόνηση για τον αγώνα, για να επιτυγχάνεται ο καλός αερισμός της αίθουσας. Σε κάθε περίπτωση επιβάλλεται η συχνή ανανέωση του αέρα της αίθουσας.
- Το κάθε εργόμετρο κατά την προπόνηση και τον αγώνα των αθλητών θα είναι στα 3 μέτρα απόσταση με το επόμενο .
- Ο κάθε αθλητής έχει υποχρέωση πριν κάτσει στο εργόμετρο να καθαρίσει με διάλυμα χλωρίνης καθώς και αντισηπτικό το εργόμετρο του. Τα υλικά αντισηψίας θα υπάρχουν δίπλα στο εργόμετρο.
- Τρέξιμο και ασκήσεις προθέρμανσης κλπ. θα γίνονται σε εξωτερικό χώρο.
- Σε όλο τον χώρο, συμπεριλαμβανομένης της εισόδου, θα υπάρχουν απολυμαντικά για τα χέρια.
- Στην τουαλέτα θα υπάρχει σαπούνι χεριών, αντισηπτικό καθώς και χάρτινες χειροπετσέτες.

## Είσοδος στην αίθουσα

- Η είσοδος **Αθλητών Σωματείων της ΕΚΟΦΝΣ** και των προπονητών τους, επιτρέπεται σε όσους επιδεικνύουν Πιστοποιητικό Εμβολιασμού ή Πιστοποιητικό Νόσησης εν ισχύ , αρνητικού Μοριακού τεστ 72 ωρών ή αρνητικού Rapid τεστ έως 48 ωρών.
- Όσοι συμμετέχοντες δεν διαθέτουν δελτίο αθλητικής ιδιότητας, η είσοδος τους επιτρέπεται μόνον με την επίδειξη Πιστοποιητικού Εμβολιασμού ή Πιστοποιητικού Νόσησης εν ισχύ.
- Κατά την είσοδο στην αίθουσα γίνεται θερμομέτρηση και εισέρχονται μόνο με μάσκα. Αν σε τρεις διαδοχικές μετρήσεις η θερμοκρασία είναι από 37,3 C και πάνω, απαγορεύεται η είσοδος
- Στο κτήριο **εισέρχονται** όλοι από μια είσοδο και **εξέρχονται** από άλλη έξοδο.
- Απαγορεύεται το φαγητό μέσα στην αίθουσα του αγώνα
- Ο κάθε αγωνιζόμενος επιτρέπεται να έχει το δικό του μπουκάλι με νερό. Δεν επιτρέπεται η κοινή χρήση των μπουκαλιών.
- Δίπλα σε κάθε εργόμετρο θα υπάρχει μια καρέκλα την οποία θα αποστειρώνει ο κάθε αθλητής πριν κάνει χρήση με τα αντισηπτικά που θα παρέχονται από την διοργάνωση. Οι καρέκλες θα είναι και αυτές σε απόσταση μεταξύ τους 3 μέτρων και θα απαγορεύεται η μετακίνηση τους.
- Θα υπάρχει συγκεκριμένος χώρος για την παραμονή της μη αγωνιζόμενης ομάδας.

## Προπόνηση - Αγώνας

- **ΙΣΧΥΕΙ ΑΥΣΤΗΡΑ η αρχή της ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ.** Οι αθλητές Σωματείων της ΕΚΟΦΝΣ τρεις για να αγωνιστούν θα φέρουν μαζί τους:
- **Το Δελτίο αθλητικής ιδιότητας και την Κάρτα Υγείας Αθλητή**
- **Οι αθλούμενοι συμμετέχοντες χωρίς δελτίο Αθλητή, θα πρέπει να επιδείξουν **Αστυνομική ταυτότητα** και να καταθέσουν στην Γραμματεία αγώνων την **Υ.Δ. ενηλίκου ή γονέα ανήλικου αθλούμενου.****
- Μετά από κάθε ατομικό αγώνα το εργόμετρο απολυμαίνεται από τον αθλητή/τρια
- Προπονητές /τριες κατά την διάρκεια του αγώνα φορούν μάσκα ΔΙΑΡΚΩΣ, κάθονται αυστηρά σε καρέκλα πίσω από το εργόμετρο σε απόσταση 1 μέτρου, την οποία απολυμάνουν μόνοι τους πριν κάτσουν, με αντισηπτικά που θα παρέχονται από την διοργάνωση και δεν επιτρέπεται να σηκωθούν από αυτήν και να φωνάζουν παροτρύνοντας τον αθλητή/τρια τους .
- Ο κάθε αθλητής/τρια έχει την δική του πετσέτα την οποία απαγορεύεται να ανταλλάσσει με συναθλητές του.
- Κατά την προπόνηση ή τον αγώνα, οι **αθλητές/ριες δεν φορούν μάσκα.**

- Όσοι εκτελούν χρέη διαιτητή ή Γραμματείας θα φορούν μάσκα.
- **Οι υπεύθυνοι των ομάδων είναι συνυπεύθυνοι για την τήρηση του πρωτοκόλλου κατά την διάρκεια του αγώνα και φροντίζουν για την εφαρμογή των μέτρων.**
- **ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η χρήση αποδυτηρίων και ντους.**
- **Για την χρήση κοινών οργάνων και εξοπλισμού τηρούνται τα προβλεπόμενα από τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για τον καθαρισμό/απολύμανση μη υγειονομικών χώρων:**  
<https://eody.gov.gr/odigies-gia-ton-perivallontiko-katharismo-mi-ygeionomikon-monadon-poy-echoyn-ektethei-ston-io-sars-cov-2/>

## **ΘΕΑΤΕΣ**

- Επιτρέπεται η παρουσία θεατών στις εξέδρες με τις εξής προϋποθέσεις: α) να είναι πλήρως εμβολιασμένοι ή νοσήσαντες με Πιστοποιητικό νόσησης εν ισχύ.
- β) να φορούν υποχρεωτικά μάσκα καθ' όλη τη διάρκεια παραμονής στις εξέδρες γ) να μην υπερβαίνει η πληρότητα της χωρητικότητας των εξεδρών το 70%. Οι θεατές μπορούν να συνοδεύουν και ανήλικους ηλικίας 4 έως και 12 ετών κατόπιν πραγματοποίησης αρνητικού self-test, και ανήλικους 13 ετών και άνω, κατόπιν πραγματοποίησης αρνητικού PCR 72 ωρών ή rapid test 48

## **Αποχώρηση από την Αίθουσα**

Κάθε αθλητής/τρια αφού τελειώσει την προπόνηση/ αγώνα του/της, έχει υποχρέωση να σκουπίσει τον ιδρώτα του/της και να περάσει με αντισηπτικό το εργόμετρο. Στην συνέχεια αποχωρεί φορώντας την μάσκα του και τοποθετώντας τα ιδρωμένα ρούχα του/της στον προσωπικό του/της σακό.

Οι προπονητές, οι έφοροι και οι διαχειριστές της διοργάνωσης είναι υπεύθυνοι για την τήρηση των μέτρων .

## **Οδηγίες για διαχείριση κρουσμάτων Covid-19**

1. Η διαχείριση ύποπτου ή επιβεβαιωμένου κρούσματος σε αθλητή αντιμετωπίζεται σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ.- : [Επικαιροποιημένες Οδηγίες για τη διαδικασία ελέγχων COVID-19 και για τη διαχείριση κρούσματος στον αθλητισμό \(08/09/2021\)](#)
2. Διαχείριση κρούσματος στο τεχνικό επιτελείο ή προσωπικό της διοργάνωσης ή της εγκατάστασης αντιμετωπίζεται σύμφωνα με τις οδηγίες στο : <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/11/COVID19-lix-i-karantinas-apomonosis.pdf>

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Φ.Ν.Σ.  
13 Δεκεμβρίου 2021**