**ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ**

**ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΠΑΛΗΣ**

**Γενικές οδηγίες προπονήσεων αθλητών/τριων**

**Εφαρμογή υγειονομικών μέτρων αθλητών προπονητών**

* Ο αθλητής πρέπει να έχει συμπληρώσει το έντυπο ιατρικού ιστορικού αθλητή και να φέρει την ιατρική βεβαίωση από ιατρό ( σύμφωνα με τις κυβερνητικές οδηγίες COVID - 19) την οποία θα παραδώσει στον προπονητή η στον υπεύθυνο υποδοχής πριν την έναρξη των προπονήσεων.
* Όλοι όσοι εισέρχονται στις προπονήσεις (προπονητές, διοίκηση, εργαζόμενοι κλπ) προσκομίζουν συμπληρωμένο Δελτίο Καταγραφής Αθλούμενου (το οποίο ανανεώνεται ανα εβδομάδα). Οι αθλητές προσκομίζουν πρόσφατη Ιατρική Βεβαίωση.
* Ο αθλητής πρέπει να έχει κάνει ντους να έχει λούσει τα μαλλιά του να έχει καθαρά χέρια και κομμένα νύχια πριν την έναρξη της προπόνησης.
* Ο αθλητής πρέπει να έχει μαζί του ένα σάκο όπου θα περιέχει, πετσέτα , αντισηπτικά μαντηλάκια και εμφιαλωμένο νερό .
* Ο αθλητής πρέπει να φέρει προστατευτική μάσκα (σύμφωνα με τις κυβερνητικές οδηγίες).
* O προπονητής πρέπει να φέρει προστατευτική μάσκα και να κάνει συχνή απολύμανση των χεριών με αντισηπτικό (σύμφωνα με τις κυβερνητικές οδηγίες).

**Εφαρμογή υγειονομικών μέτρων στους χώρους προπόνησης**

* Ορίζεται με ευθύνη του σωματείου υπεύθυνος της εγκατάστασης ο οποίος τηρεί υποχρεωτικά τον κατάλογο Εισερχομένων – Εξερχομένων στην Αθλητική Εγκατάσταση που το συμπληρώνουν όσοι εισέρχονται και εξέρχονται της εγκατάστασης, ο οποίος θα φορά προστατευτική μάσκα και γάντια .(Υπεύθυνος μπορεί να οριστεί και προπονητής)
* Ορίζει τις απαραίτητες αποστάσεις ασφαλείας και ελέγχει ώστε οι αθλητές να απέχουν μεταξύ τους τουλάχιστον ενάμισι μέτρο.
* Ελέγχει τη θερμοκρασία κάθε αθλούμενου πριν την έναρξη της προπόνησης.
* Φροντίζει για την απολύμανση των χεριών με αντισηπτικό που θα βρίσκεται στην είσοδο.

**Εφαρμογή των υγειονομικών μέτρων κατά τη διάρκεια της προπόνησης.**

* Η προπόνηση διεξάγεται χωρίς θεατές.
* Ο προπονητής ή ο υπεύθυνος ορίζει τον αριθμό των παρευρισκόμενων στον χώρο προπόνησης σύμφωνα με την ισχύουσα ΚΥΑ (για κλειστούς χώρους προπόνησης έως 400τ.μ. ,15τ.μ. ανά άτομο και άνω των 400τ.μ. 20τ.μ. ανά άτομο).
* Έχουν προβλεφθεί ειδικοί χώροι που λαμβάνουν υπόψη τις αποστάσεις ώστε κάθε αθλούμενος να γνωρίζει που θα αλλάξει.
* Ο προπονητής φροντίζει να απολυμαίνονται τα παπούτσια του αθλητή με αντισηπτικό, στον ειδικά προβλεπόμενο χώρο πριν την είσοδο του στην παλαίστρα.
* Οι αθλητές κατά την διάρκεια της προθέρμανσης και της προπόνησης φυσικής κατάστασης τηρούν απόσταση ασφαλείας 1,5 μέτρο μεταξύ τους.

**Εφαρμογή υγειονομικών μέτρων από το τέλος της προπόνησης μέχρι την έξοδο.**

* Οι αθλητές μετά το τέλος της προπόνησης και πριν εξέλθουν του χώρου, απολυμαίνουν τα χέρια τους με αντισηπτικό.
* Οι ανήλικοι αθλητές περιμένουν μέχρι να τους δώσει την άδεια ο υπεύθυνος ή ο προπονητής να συναντήσει τον συνοδό του.

**Εφαρμογή μέτρων καθαριότητας - απολύμανσης των χώρων και της παλαίστρας.**

* Εξασφαλίζουμε ότι ο καθαρισμός/απολύμανση των χώρων και της παλαίστρας έχει πραγματοποιηθεί πρίν και μετά από κάθε προπόνηση, όπως και ο αερισμός .
* Εξασφαλίζουμε ότι ο καθαρισμός/απολύμανση του προπονητικού υλικού που χρησιμοποιείται από τους αθλούμενους έχει πραγματοποιηθεί πριν και μετά από κάθε προπόνηση.