



**ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΘΛΗΣΗ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΗΣ
ΕΠΙΚΡΑΤΕΙΑΣ ΥΠΟ ΤΟ ΚΑΘΕΣΤΩΣ ΕΙΔΙΚΩΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ ΓΙΑ
ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19**

Εκμέρους της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, διευκρινίζονται τα εξής σε σχέση με τα περιοριστικά μέτρα που ισχύουν από 07/06/2021 με βάση την ΚΥΑ που εκδόθηκε στις 05/06/2021 με τίτλο: «Έκτακτα μέτρα προστασίας της δημόσιας υγείας από τον κίνδυνο περαιτέρω διασποράς του κορωνοϊού COVID-19 στο σύνολο της Επικράτειας για το διάστημα από τη Δευτέρα 7 Ιουνίου 2021 και ώρα 6:00 έως και την Δευτέρα 14 Ιουνίου 2021 και ώρα 6:00.» (ΦΕΚ 2366 Β').

Αναστολή της λειτουργίας και χρήσης οργανωμένων αθλητικών εγκαταστάσεων, **εξαιρουμένων** των ακόλουθων περιπτώσεων:

1) Λειτουργία ανοικτών αθλητικών εγκαταστάσεων, χωρίς χρήση αποδυτηρίων, αποκλειστικά και μόνο σε ομάδες έως έξι (6) ατόμων, συμπεριλαμβανομένου του προπονητή ή οικογένειες (συζύγους/συμβιούντες και τέκνα) και χωρίς την παρουσία θεατών, προς τον σκοπό άθλησης μέσω των εξής ατομικών αθλημάτων:

- στίβος (έως 120 άτομα, αθλητές και αθλούμενοι, συνολικά, εντός της ανοικτής αθλητικής εγκατάστασης. Η παρουσία προπονητή δεν είναι υποχρεωτική, αλλά αν υπάρχει προπονητής, μπορεί να προπονήει έως 5 αθλητές ή αθλούμενους).
- αντισφαίριση.
- επιτραπέζια αντισφαίριση, σε ανοικτή αθλητική εγκατάσταση
- υαλοσφαίριση (padel tennis), σε ανοικτή αθλητική εγκατάσταση
- σκοποβολή
- τοξοβολία
- ιστιοπλοΐα
- κωπηλασία
- κανόε καγιάκ (περιλαμβανομένων όρθιας σανιδοκωπηλασίας (SUP) και κυματολίσθησης με σανίδα (SURF), χωρίς περιορισμό στον αριθμό των σκαφών, αρκεί να αποφεύγεται ο συνωστισμός κατά την είσοδο και έξοδο από το νερό)
- θαλάσσιο σκι
- ποδηλασία
- γκολφ
- ιππασία

- μηχανοκίνητος αθλητισμός (εγκαταστάσεις καρτ λειτουργούν με ηλεκτρονική κράτηση θέσης, με έναν εκπαιδευτή ανά δύο άτομα όπου απαιτείται και τη συνολική χωρητικότητα ανοικτής εγκατάστασης που αναφέρεται στον Πίνακα 1 της παρούσας).
- αγωνιστική αναρρίχηση
- αεραθλητισμός (σύμφωνα με τα προβλεπόμενα στο με αρ. πρωτ. Δ1/Δ/38077/09-11-20 έγγραφο της Υπηρεσίας Πολιτικής Αεροπορίας με θέμα «Υγειονομικά Πρωτόκολλα»)
- ξιφασκία (σε ανοικτή αθλητική εγκατάσταση)
- άρση βαρών (σε ανοικτή αθλητική εγκατάσταση)
- αθλητική αλιεία
- κολύμβηση ανοικτής θάλασσας

Συστήνεται, όπου υπάρχει περιορισμός χωρητικότητας, ο χρόνος άσκησης να είναι έως μία (1) ώρα.

Για την πρόσβαση στις ανοικτές αθλητικές εγκαταστάσεις της παρούσας παραγράφου (1) δεν απαιτείται η διενέργεια προληπτικού ελέγχου COVID-19 με τεστ με εξαίρεση τα πολυμελή πληρώματα (άνω των 3 ατόμων, βλ. Πίνακα 2).

Για τις προπονήσεις των υποψηφίων ΤΕΦΑΑ και Στρατιωτικών Σχολών επιτρέπεται η κατ' εξαίρεση χρήση σφαιρών ρίψεως, στα πλαίσια προετοιμασίας τους, εφόσον αυτές απολυμαίνονται πριν και μετά τη χρήση. Επιτρέπεται επίσης η χρήση σκάμματος κατά την προπόνησή τους.

2) Λειτουργία των αθλητικών εγκαταστάσεων για προπονήσεις ή/και αγώνες, χωρίς την παρουσία θεατών, των ομάδων που μετέχουν:

- στο πρωτάθλημα ποδοσφαίρου της Α' εθνικής κατηγορίας ανδρών (Super League),
- στο πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης Α' εθνικής ανδρών (Basket League),
- στο πρωτάθλημα ποδοσφαίρου της Β' εθνικής κατηγορίας ανδρών (Super League 2),
- στο πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης Α' εθνικής γυναικών
- στο πρωτάθλημα πετοσφαίρισης Α' εθνικής ανδρών
- στο πρωτάθλημα πετοσφαίρισης Α' εθνικής γυναικών
- στο πρωτάθλημα υδατοσφαίρισης Α' εθνικής ανδρών
- στο πρωτάθλημα υδατοσφαίρισης Α' εθνικής γυναικών
- στο πρωτάθλημα χειροσφαίρισης Α' εθνικής ανδρών
- στο πρωτάθλημα χειροσφαίρισης Α' εθνικής γυναικών
- στο πρωτάθλημα ποδοσφαίρου της Football League
- στο πρωτάθλημα ποδοσφαίρου Α' εθνικής γυναικών
- στο πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης Α2 εθνικής ανδρών
- στο πρωτάθλημα ποδοσφαίρου σάλας Α' εθνικής ανδρών
- στο πρωτάθλημα ποδοσφαίρου Γ' εθνικής ανδρών

- στις ευρωπαϊκές διοργανώσεις, σύμφωνα με τα ειδικά πρωτόκολλα των οικείων διεθνών ομοσπονδιών.
- εθνικών ομάδων, ανδρών ή γυναικών, αθλημάτων που έχουν αγωνιστικές υποχρεώσεις στο συγκεκριμένο διάστημα.

Μετά από σύσταση της Επιτροπής Εμπειρογνομητόνων του Υπουργείου Υγείας διευκρινίζεται ότι στην αγωνιστική περίοδο το εβδομαδιαίο τεστ αντιγόνου για COVID-19 θα πρέπει να διενεργείται έως 48 ώρες πριν από ΚΑΘΕ αγώνα. Ο έλεγχος πριν από τους αγώνες μπορεί να είναι μοριακός (RT-PCR) ή με άμεσο τεστ αντιγόνου (Rapid Antigen Test, RAT). Συστήνεται το άμεσο τεστ αντιγόνου να γίνεται την ημέρα του αγώνα ή αν αυτό δεν είναι δυνατόν, το τελευταίο 24ώρο πριν τον αγώνα. Αν υπάρχουν διαδοχικές μέρες αγώνες, π.χ. Παρ-Σαβ-Κυρ, 1 τεστ πριν τον πρώτο αγώνα. Αν οι αγωνιστικές μέρες είναι πάνω από τρεις (3) τότε 1 τεστ ανά τρία (3) 24ωρα.)

3) Χρήση των αθλητικών εγκαταστάσεων από όσους αναφέρονται σε ονομαστικές καταστάσεις που εκδίδει η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, κατόπιν εισήγησης της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής και της Ελληνικής Παραολυμπιακής Επιτροπής, για την κάλυψη των αναγκών προετοιμασίας των εθνικών ομάδων για τους Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς Αγώνες του Τόκιο το 2021. Η χρήση των αθλητικών εγκαταστάσεων από τους παραπάνω αθλητές γίνεται κατά προτεραιότητα σε αθλητικές εγκαταστάσεις που χρησιμοποιούνται από αθλούμενους ή άλλους αθλητές και ισχύουν περιορισμοί χωρητικότητας.

Σε μέλη της Προολυμπιακής ομάδας συστήνεται η διενέργεια εβδομαδιαίου ελέγχου με test αντιγόνου για COVID-19, ειδικά αν προπονούνται σε κλειστές αθλητικές εγκαταστάσεις.*

4) Χρήση των αθλητικών εγκαταστάσεων από όσους αναφέρονται σε ονομαστικές καταστάσεις των ομοσπονδιών κατόπιν έγκρισης της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, για την κάλυψη των αναγκών προετοιμασίας των εθνικών ομάδων ανδρών-γυναικών για τις διεθνείς διοργανώσεις. Η χρήση των αθλητικών εγκαταστάσεων από τους παραπάνω αθλητές γίνεται κατά προτεραιότητα σε αθλητικές εγκαταστάσεις που χρησιμοποιούνται από αθλούμενους ή άλλους αθλητές και ισχύουν περιορισμοί χωρητικότητας.

5) Η χρήση των κολυμβητηρίων αθλητικών εγκαταστάσεων (ανοικτών και κλειστών) γίνεται με τους περιορισμούς χωρητικότητας που φαίνονται στον Πίνακα 1 και συστήνεται η ακόλουθη σειρά προτεραιότητας:

- α) αθλητές προολυμπιακής προετοιμασίας και εθνικών ομάδων.
- β) αθλητές των αγωνιστικών και προ-αγωνιστικών (από 12 ετών) τμημάτων των σωματείων που συμμετέχουν σε πρωταθλήματα κατηγοριών, καθώς και υποψήφιοι ΤΕΦΑΑ και Στρατιωτικών Σχολών.
- γ) αθλητές αγωνιστικών τμημάτων σωματείων Master και αθλούμενοι πολίτες (όλων των ηλικιών).

Προϋπόθεση χρήσης των κολυμβητηρίων από αθλητές, είναι η διενέργεια τεστ αντιγόνου για COVID-19 (σύμφωνα με τον Πίνακα 2).

Προϋπόθεση χρήσης των κολυμβητηρίων από αθλούμενους πολίτες, είναι η διενέργεια εβδομαδιαίου τεστ αντιγόνου για COVID-19 (self test ή rapid test ή PCR).

Προϋπόθεση χρήσης των κολυμβητηρίων από υποψηφίους σχολών, είναι η διενέργεια εβδομαδιαίου self τεστ για COVID-19.

Συστήνεται οι ώρες για τους αθλούμενους πολίτες να μην συμπίπτουν με τις ώρες προπόνησης των αθλητών αγωνιστικών ομάδων.

Τα αποδυτήρια θα είναι κλειστά και οι αθλητές/αθλούμενοι θα αλλάζουν με αποστάσεις τουλάχιστον 2μ κατά προτίμηση σε στεγασμένο χώρο, με καρέκλες οι οποίες θα καθαρίζονται τακτικά με βάση τις οδηγίες του ΕΟΔΥ (<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/covid19-apolimansi-14-05-20.pdf>).

Στην περίπτωση της θεραπευτικής κολύμβησης από ΑμεΑ μπορεί να γίνεται και χρήση αποδυτηρίων, ενώ τα ΑμεΑ εξαιρούνται από την διενέργεια προληπτικού ελέγχου.

Συστήνεται, στην αρχή, λόγω των περιορισμών χωρητικότητας η διάρκεια προπόνησης να μην ξεπερνάει τα 75' και να υπάρχουν 15' μεταξύ των προγραμματισμένων προπονήσεων ώστε να μην συναντιούνται τα προπονητικά γκρουπ.

Συστήνεται επίσης, τα γκρουπ των αθλητών σε κάθε διαδρομή να είναι σταθερά και να μην εναλλάσσονται.

Τα σωματεία θα πρέπει:

- A) Να ορίσουν έναν υπεύθυνο COVID-19 και να τον γνωστοποιήσουν στην Ομοσπονδία με στοιχεία επικοινωνίας.
- B) Να προσκομίζουν την κατάσταση των αθλητών τους στο κολυμβητήριο με τα ωράρια προπόνησης.
- Γ) Να προσκομίζουν μια φορά την εβδομάδα στο κολυμβητήριο τα αποτελέσματα των τεστ COVID-19 για τους αθλητές που συμμετέχουν στις προπονήσεις.
- Δ) Να αποστέλλουν στην Ομοσπονδία τα συγκεντρωτικά αποτελέσματα των τεστ COVID-19 των αγωνιστικών τους τμημάτων.
- E) Σε περίπτωση κρούσματος να ενημερώνουν άμεσα την αθλητική εγκατάσταση και τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού στο covid19@gga.gov.gr

Κάθε εβδομάδα η Ομοσπονδία θα αποστέλλει στην Γενική Γραμματεία Αθλητισμού στη διεύθυνση covid19@gga.gov.gr το σύνολο των εβδομαδιαίων τεστ όλων των σωματείων με τη μορφή: Αριθμός τεστ, Αριθμός κρουσμάτων.

Οι υποψήφιοι ΤΕΦΑΑ και Στρατιωτικών Σχολών θα πρέπει:

- A) να προσκομίζουν στην εγκατάσταση αντίγραφο της Αίτησης - Δήλωσης για τη συμμετοχή στις Πανελλαδικές Εξετάσεις του 2021.
- B) να προσκομίζουν στην εγκατάσταση μια φορά την εβδομάδα αρνητικό αποτέλεσμα self τεστ για COVID-19

Οι αθλούμενοι πολίτες θα πρέπει:

- A) Να προσκομίζουν στην εγκατάσταση μια φορά την εβδομάδα αρνητικό αποτέλεσμα test COVID-19 (self test, rapid test ή PCR).

Επιτρέπεται το **baby swimming** με την προϋπόθεση διενέργειας εβδομαδιαίου self test από τον γονιό που θα εισέλθει στην κολυμβητική δεξαμενή, και εφόσον εισέρχεται και ο προπονητής, self test ανά εβδομάδα και από τον προπονητή. Το μάθημα πρέπει να γίνεται με ραντεβού και ισχύει ένας γονιός με το μωρό ανά 10τμ.

6) Η χρήση των αθλητικών εγκαταστάσεων (ανοικτών και κλειστών) για προπονήσεις αθλητών σωματείων ατομικών και ομαδικών αθλημάτων για τους οποίους δύνανται να προγραμματιστούν διοργανώσεις έως και τον Σεπτέμβριο του 2021. Το πρόγραμμα ελέγχων των αθλητών για COVID-19 καθορίζεται στον Πίνακα 2. Ανάλογα με το επίπεδο επικινδυνότητας (χαμηλό- χαμηλό/μεσαίο- μεσαίο-υψηλό) του αθλήματος καθορίζεται ο βαθμός ελέγχου με τεστ αντιγόνου COVID-19. Η χωρητικότητα των εγκαταστάσεων καθορίζεται στον Πίνακα 1.

Συστήνεται, στην αρχή, λόγω των περιορισμών χωρητικότητας η διάρκεια προπόνησης να μην ξεπερνάει τα 75' και να υπάρχουν 15' μεταξύ των προγραμματισμένων προπονήσεων ώστε να μην συναντιούνται τα προπονητικά γκρουπ.

Συστήνεται όπου είναι δυνατόν οι προπονήσεις να γίνονται σε εξωτερικούς χώρους.

Στις κλειστές αθλητικές εγκαταστάσεις πρέπει να ακολουθούνται οι οδηγίες του Υπουργείου Υγείας για εξαερισμό και κλιματισμό: <https://gga.gov.gr/images/iogeneis-loimokseis.pdf>

Οι μέγιστες χωρητικότητες των αθλητικών εγκαταστάσεων καθορίζονται στον Πίνακα 1.

Τα σωματεία θα πρέπει:

Α) Να ορίσουν έναν υπεύθυνο COVID-19 και να τον γνωστοποιήσουν στην αντίστοιχη Ομοσπονδία με στοιχεία επικοινωνίας.

Β) Να προσκομίζουν την κατάσταση των αθλητών τους στην αθλητική εγκατάσταση με τα ωράρια προπόνησης.

Γ) Να προσκομίζουν μια φορά την εβδομάδα στην αθλητική εγκατάσταση τα αποτελέσματα των τεστ COVID-19 για τους αθλητές που συμμετέχουν στις προπονήσεις.

Δ) Να αποστέλλουν στην αντίστοιχη Ομοσπονδία σε εβδομαδιαία βάση, τα συγκεντρωτικά αποτελέσματα των τεστ COVID-19 των αγωνιστικών τους τμημάτων με τη μορφή:

Ημερομηνία:
Όνομα σωματείου:
Υπεύθυνος COVID:
Άθλημα:
Κατηγορίες:
Αριθμός self test εβδομάδας:
Αριθμός rapid test/PCR test εβδομάδας:
Αριθμός κρουσμάτων εβδομάδας:

Ε) Σε περίπτωση κρούσματος να ενημερώνουν άμεσα την αθλητική εγκατάσταση και τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού στο covid19@gga.gov.gr

Κάθε εβδομάδα η Ομοσπονδία θα αποστέλλει στην Γενική Γραμματεία Αθλητισμού στη διεύθυνση covid19@gga.gov.gr το σύνολο των εβδομαδιαίων τεστ όλων των σωματείων με τη μορφή:

Ημερομηνία:
Ομοσπονδία:
Αριθμός ελέγχων εβδομάδας:
Αριθμός κρουσμάτων εβδομάδας:

7) Λειτουργία αθλητικών εγκαταστάσεων για τη διεξαγωγή αγώνων που αποτελούν κριτήριο πρόκρισης ή στελέχωσης εθνικών ομάδων όλων των κατηγοριών σε επικείμενες διεθνείς διοργανώσεις (όπως π.χ. Ευρωπαϊκά πρωταθλήματα, προολυμπιακά τουρνουά), χωρίς τη παρουσία θεατών. Στους αγώνες αυτούς μπορούν να συμμετέχουν αθλητές στους οποίους έχει ήδη επιτραπεί η προπόνηση με προηγούμενες ΚΥΑ. Για τη διεξαγωγή αυτών των αγώνων είναι υποχρεωτική η έγκριση σχετικού αιτήματος από την ΓΓΑ και η έγκριση του επικαιροποιημένου αγωνιστικού πρωτοκόλλου που καταθέτει η Ομοσπονδία από την Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή της ΓΓΑ.

Στην αγωνιστική περίοδο το εβδομαδιαίο τεστ αντιγόνου για COVID-19 συστήνεται να διενεργείται έως 48 ώρες πριν από ΚΑΘΕ αγώνα. Ο έλεγχος πριν από τους αγώνες μπορεί να είναι μοριακός (RT-PCR) ή με άμεσο τεστ αντιγόνου (Rapid Antigen Test, RAT). Συστήνεται το άμεσο τεστ αντιγόνου να γίνεται την ημέρα του αγώνα ή αν αυτό δεν είναι δυνατόν, το τελευταίο 24ώρο πριν τον αγώνα. Αν υπάρχουν διαδοχικές μέρες αγώνες, π.χ. Παρ-Σαβ-Κυρ, 1 τεστ πριν τον πρώτο αγώνα. Αν οι αγωνιστικές μέρες είναι πάνω από τρεις (3) τότε 1 τεστ ανά τρία (3) 24ωρα.)

8) Των αθλημάτων που διεξάγονται στο ύπαιθρο ή σε ελεύθερους χώρους, και εκτός οργανωμένων αθλητικών εγκαταστάσεων, όπως: ορειβασία, αναρρίχηση βράχου, πεζοπορία, ορεινή ποδηλασία, ποδηλασία δρόμου, ορειβατικό σκι, βάδην, δρόμος αποστάσεων κτλ., με βάση τις ακόλουθες προϋποθέσεις :

- Τα προπονητικά γκρουπ να μην υπερβαίνουν τα 7 άτομα, τηρώντας αποστάσεις τουλάχιστον 2 μέτρων μεταξύ των αθλητών/αθλούμενων.
- Η παρουσία προπονητή δεν είναι υποχρεωτική αλλά εφόσον παρίσταται μπορεί να προπονεί έως 6 αθλητές/αθλούμενους.
- Οι μετακινήσεις των αθλητών/αθλούμενων προς και από τον χώρο προπόνησης να πραγματοποιούνται βάσει όσων προβλέπονται από τον ΕΟΔΥ για τις μεταφορές.

9) Λειτουργία και χρήση ανοικτών εγκαταστάσεων πετοσφαίρισης σε άμμο για προπονήσεις και αγώνες, από αθλητές και αθλούμενους, με τις εξής προϋποθέσεις:

- α) έως 4 άτομα ανά γήπεδο στους αγώνες. Προπονήσεις, σύμφωνα με τις χωρητικότητες του Πίνακα 1.
- β) οι αθλητές/αθλούμενοι προσκομίζουν στην εγκατάσταση αρνητικό τεστ αντιγόνου για COVID-19, από διαπιστευμένα εργαστήρια ή τον ΕΟΔΥ με βάση τον Πίνακα 2.

10) Επιτρέπεται η λειτουργία ακαδημιών για όλες τις ηλικίες παιδιών (ανήλικοι αθλούμενοι, δηλαδή χωρίς δελτίο αθλητή) σε γκρουπ έως 10 παιδιών. Για όσες ακαδημίες λειτουργούν σε κλειστούς χώρους συνεχίζεται η ατομική προπόνηση χωρίς ομαδικό παιχνίδι.

Οι οδηγίες λειτουργίας των ακαδημιών βρίσκονται αναρτημένες στην ιστοσελίδα : <https://gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports>.

11) Εκτός σταδίου διοργανώσεις: Από **01/06** επιτρέπονται οι διοργανώσεις εκτός σταδίων (εκτός οργανωμένων αθλητικών εγκαταστάσεων) με τις ακόλουθες βασικές προϋποθέσεις:

- Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων αθλούμενων 300 άτομα, ανά block εκκίνησης έως 50 άτομα. Τμηματικές εκκινήσεις των block με χρονική απόσταση μεταξύ τους τουλάχιστον 10 λεπτά. Σε κάθε block, αποστάσεις μεταξύ των συμμετεχόντων 2μ προς κάθε κατεύθυνση.
- Rapid test ή PCR test εντός του 48ώρου πριν τον αγώνα, σε όλους τους συμμετέχοντες. Το Rapid test συστήνεται να γίνεται την ημέρα του αγώνα ή αν αυτό δεν είναι δυνατόν, το τελευταίο 24ώρο πριν τον αγώνα.
- Ηλεκτρονικές εγγραφές εκ των προτέρων - όχι συναθροίσεις σε γραμματεία.
- Δεν επιτρέπονται οι τελετές απονομών.
- Κατά την εκκίνηση και τον τερματισμό της διαδρομής, μέτρα αποφυγής συνωστισμού με προβλέψεις συνεχούς ροής των συμμετεχόντων.
- Δεν επιτρέπεται η παρουσία θεατών.
- Χρήση μάσκας μέχρι την εκκίνηση και ξανά μετά τον τερματισμό.

Απαραίτητη προϋπόθεση για τη διεξαγωγή τους (πέραν των απαιτούμενων αδειών από τις αρμόδιες αρχές) η υποβολή υγειονομικού πρωτοκόλλου για τη διοργάνωση στην Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή της Γ.Γ.Α. προς έγκριση.

Έχουν αναρτηθεί από την Γ.Γ.Α. συγκεκριμένες προδιαγραφές για τη σύνταξη των πρωτοκόλλων των διοργανώσεων, οι οποίες θα πρέπει να ληφθούν υπόψη από τους διοργανωτές.

12) Λειτουργία εξωτερικών γηπέδων ποδοσφαίρου 5x5, καλαθοσφαίρισης, πετοσφαίρισης, χειροσφαίρισης κλπ.

Από 31/05 επιτρέπεται η χρήση των γηπέδων ποδοσφαίρου 5x5, καλαθοσφαίρισης, πετοσφαίρισης, χειροσφαίρισης κλπ. σε υπαίθριους χώρους από αθλούμενους. Για τη χρήση είναι απαραίτητη η διενέργεια εβδομαδιαίου self test που προσκομίζεται στην εγκατάσταση, η τήρηση των περιορισμών χωρητικότητας του Πίνακα 1 και η τήρηση καταλόγου εισερχομένων-εξερχομένων.

13) Διακοπή ή μη εκκίνηση αγώνα αν παραβιάζεται το υγειονομικό πρωτόκολλο.

Από 07/06/2021 ο αλυτάρχης (ή ο παρατηρητής ή ο κομισάριος) του αγώνα, εάν διαπιστώσει ότι παραβιάζεται το υγειονομικό αγωνιστικό πρωτόκολλο σε ότι αφορά τον αριθμό των παρευρισκομένων (στις κερκίδες ή στον περιβάλλοντα χώρο), έχει την υποχρέωση να μην επιτρέψει να ξεκινήσει ή, αν έχει ξεκινήσει, να διακόψει τον αγώνα. Για την εφαρμογή του συγκεκριμένου μέτρου, γίνεται στην αρχή μια παρατήρηση από τα μεγάφωνα και αν δεν υπάρξει

συμμόρφωση εντός 15', αναβάλλεται ή διακόπτεται ο αγώνας. Τυχόν τέτοια περιστατικά αναγράφονται στο φύλλο αγώνα ή σε ειδική έκθεση και αποστέλλονται στη ΓΓΑ υπόψιν της Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής εντός 10 ημερών.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Η χρήση μάσκας είναι υποχρεωτική. Εξαιρούνται από τη χρήση μάσκας οι αθλητές/αθλούμενοι κατά τη διάρκεια της άσκησης. Στα πνευματικά αθλήματα (σκάκι, μπριτζ) η χρήση μάσκας είναι υποχρεωτική και κατά τη διάρκεια προπονήσεων.

Σε κλειστούς χώρους ή σε μεταφορικά μέσα συστήνεται η χρήση διπλής μάσκας. Για τις προπονήσεις ισχύουν οι οδηγίες και τα υγειονομικά πρωτόκολλα που είναι αναρτημένα στην ιστοσελίδα <https://gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports>

Για την πρόληψη της διασποράς και την όσο το δυνατόν πιο έγκαιρη ανίχνευση συρροών επιβεβαιωμένων κρουσμάτων λοίμωξης COVID-19 στις αθλητικές ομάδες, η διαδικασία των ελέγχων και η διαχείριση κρούσματος στον αθλητισμό γίνεται με βάση τις επικαιροποιημένες από 12/03/2021 οδηγίες: https://gga.gov.gr/images/Updated_testing_and_positive_case_procedures_v2.pdf

Τα περιοριστικά μέτρα θα επανεκτιμώνται και οι οδηγίες ασφαλούς άθλησης θα επικαιροποιούνται ανάλογα με τη γενικότερη επιδημιολογική εικόνα της χώρας. Στο πλαίσιο της διαδικασίας επανέναρξης του αθλητισμού, κρίνεται σκόπιμο στην παρούσα φάση από την Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή της Γ.Γ.Α. να υποβληθούν άμεσα επικαιροποιημένα προπονητικά και αγωνιστικά πρωτόκολλα από τις ομοσπονδίες που δεν έχουν μεριμνήσει για την ανανέωσή τους, περιλαμβάνοντας μεταξύ άλλων τις νεότερες οδηγίες της Γ.Γ.Α. και προκειμένου να εγκριθούν. Η υποχρέωση αυτή ισχύει και για τα αθλήματα που δεν έχουν ξεκινήσει προπονήσεις ή αγώνες, καθώς ενδέχεται να ξεκινήσουν το επόμενο διάστημα.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Οι σύλλογοι και οι Ομοσπονδίες/Διοργανώτριες Αρχές των οποίων οι αθλητές υπόκεινται σε έλεγχο COVID-19 έχουν την υποχρέωση να διατηρούν στο αρχείο τους τις βεβαιώσεις των διαγνωστικών εργαστηρίων για τα τεστ αντιγόνου για COVID-19 που έχουν διενεργηθεί, για τουλάχιστον τέσσερις (4) μήνες, καθώς ενδέχεται να ζητηθεί η προσκόμισή τους στο πλαίσιο δειγματοληπτικών ελέγχων της Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής της Γ.Γ.Α. σε συνεργασία με τον ΕΟΔΥ.

**Από την Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή συστήνεται, όταν υπάρχει η δυνατότητα, να διενεργείται μοριακό τεστ (PCR test) αντιγόνου COVID-19, καθώς έχει μεγαλύτερη ευαισθησία σε σχέση με το τεστ αντιγόνου ταχείας ανίχνευσης (rapid test).*

** Στις περιπτώσεις που τα τεστ αντιγόνου ταχείας ανίχνευσης (rapid test) διενεργούνται από κλιμάκια του ΕΟΔΥ, για την λήψη βεβαίωση αποτελέσματος, ο ενδιαφερόμενος αθλητής θα εισέρχεται στην πλατφόρμα www.gov.gr και στο πεδίο «Υγεία και πρόνοια». Κατόπιν στο πεδίο «Κορωνοϊός COVID-19 και «Βεβαίωση αρνητικού διαγνωστικού ελέγχου κορωνοϊού COVID-19».*

Για τις περιπτώσεις ανήλικων αθλητών που διενεργούν τεστ αντιγόνου ταχείας ανίχνευσης (rapid test) σε κλιμάκια του ΕΟΔΥ, θα προβλεφθεί διαδικασία μέσω ΚΕΠ για τη λήψη βεβαίωσης αποτελέσματος και θα ανακοινωθούν νεότερα επί του θέματος τις προσεχείς μέρες όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία.

Πίνακας 1: Μέγιστη χωρητικότητα αθλητικών εγκαταστάσεων

ΓΗΠΕΔΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ	
Γήπεδο για 11 X 11	50 άτομα κατ' ανώτατο όριο (εντός του γηπέδου και των ζωνών ασφαλείας)
Γήπεδο για 7 X 7	30 άτομα κατ' ανώτατο όριο (εντός του γηπέδου και των ζωνών ασφαλείας)
Γήπεδο για 5 X 5	20 άτομα κατ' ανώτατο όριο (εντός του γηπέδου και των ζωνών ασφαλείας)
ΛΟΙΠΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ	
Στάδια στίβου	120 άτομα κατ' ανώτατο όριο (εντός του σταδίου)
Ανοικτά γήπεδα καλαθοσφαίρισης/ πετοσφαίρισης/ χειροσφαίρισης	20 άτομα κατ' ανώτατο όριο (εντός του γηπέδου και του περιβάλλοντος χώρου)
Λοιπές ανοικτές αθλητικές εγκαταστάσεις	<ul style="list-style-type: none"> • 1 άτομο ανά 15 τ.μ. για τα πρώτα 600 τ.μ. και • 1 άτομο ανά 20 τ.μ. για τα άνω των 600 τ.μ.
Κλειστά γήπεδα και γυμναστήρια	<ul style="list-style-type: none"> • 1 άτομο ανά 20 τ.μ. για τα πρώτα 400 τ.μ. και • 1 άτομο ανά 25 τ.μ. για τα άνω των 400 τ.μ.
Γυμναστήρια με όργανα	<ul style="list-style-type: none"> • 1 άτομο ανά 10 τ.μ. για στατικές ασκήσεις • 1 άτομο ανά 10 τ.μ. για κινητικές ασκήσεις με διατήρηση 3μ απόστασης συνεχώς
ΑΝΟΙΚΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΑ	
Διαστάσεις πισίνας 50 X 25	Έως 10 άτομα ανά διαδρομή ή 100 άτομα συνολικά
Διαστάσεις πισίνας 50 X 20	Έως 10 άτομα ανά διαδρομή ή 80 άτομα συνολικά
Διαστάσεις πισίνας 33 X 25 ή 33 X 21	Έως 6 άτομα ανά διαδρομή στη διάσταση των 25μ. Έως 7 άτομα ανά διαδρομή στη διάσταση των 33μ. ή 70 άτομα συνολικά (χωρίς διαδρομές)
Διαστάσεις πισίνας 25 X 15 ή 25 X 12	Έως 6 άτομα ανά διαδρομή ή 36 άτομα συνολικά
Μικρότερες διαστάσεις	1 άτομο ανά 10 τ.μ. επιφάνειας νερού*
ΚΛΕΙΣΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΑ	
Διαστάσεις πισίνας 50 X 25	Έως 8 άτομα ανά διαδρομή ή 80 άτομα συνολικά
Διαστάσεις πισίνας 50 X 20	Έως 8 άτομα ανά διαδρομή ή 64 άτομα συνολικά
Διαστάσεις πισίνας 33 X 25 ή 33 X 21	Έως 5 άτομα ανά διαδρομή στη διάσταση των 25μ. Έως 6 άτομα ανά διαδρομή στη διάσταση των 33μ. ή 60 άτομα συνολικά (χωρίς διαδρομές)
Διαστάσεις πισίνας 25 X 15 ή 25 X 12	Έως 5 άτομα ανά διαδρομή ή 30 άτομα συνολικά
Μικρότερες διαστάσεις	1 άτομο ανά 10 τ.μ. επιφάνειας νερού*

*Στις πισίνες εκμάθησης, γονιός και νήπιο θεωρούνται ως ένα άτομο

Σημειώνεται ότι στις ανωτέρω εγκαταστάσεις η τήρηση καταλόγου εισερχομένων-εξερχομένων είναι υποχρεωτική:
[Κατάλογος εισερχομένων-εξερχομένων στην αθλητική εγκατάσταση \(από 06/04/2021\)](#)

Πίνακας 2: Επίπεδο επικινδυνότητας και πρόγραμμα ελέγχων ανά άθλημα

Άθλημα	Επίπεδο κ.π. κινδυνότητας	Προπονητής	Αγώνες	Συνθήκες παρακολούθησης για COVID-19 (αθλητές)
Ανοικτού χώρου/επιρμιλά				
Στίβος	Χαμηλό	Προπόνηση με βάση τους περιορισμούς χωρητικότητας εγκαταστάσεων, εφαρμογή υγειονομικών πρωτοκόλλων ανά άθλημα. * Για τα αθλήματα αυτού του επιπέδου επικινδυνότητας, όταν διεξάγονται σε κλειστούς χώρους ισχύουν οι ίδιες προϋποθέσεις με τους ανοικτούς χώρους	Αγώνες: από 15/05	Προπόνηση: Ενεργητική επίσηρηση. COVID-19 TESTING: Εβδομαδιαίο Rapid test μόνο για πολυμελή -άνω των 3- πληρώματα (κυπηλοσία, ιστιοπλοσία). Αθλητές μέλη πολυμελών πληρωμάτων που είναι υπόχρεοι σε εβδομαδιαίο self test, υποχρεούνται σε Rapid test ανά 2 εβδομάδες Αγώνες: Rapid test ή PCR εντός 48h
Ποδηλασία	Χαμηλό			
Κανόε Κανόε	Χαμηλό			
Αεροφαίριση	Χαμηλό			
Γκολφ	Χαμηλό			
Ιππασία	Χαμηλό			
Εκτοβολή	Χαμηλό			
Τζορντάνια	Χαμηλό			
Γετισπλοσία	Χαμηλό			
Χειμερινά αθλήματα	Χαμηλό			
Θαλάσσιου σκι	Χαμηλό			
Ορειβάσεις/Αναρρίχηση	Χαμηλό			
Μηχανοκίνητος/Αεροθλήματα	Χαμηλό	Προπόνηση: από 10/05 με βάση τους περιορισμούς χωρητικότητας εγκαταστάσεων και εφαρμογή υγειονομικών πρωτοκόλλων ανά άθλημα.	Αγώνες: από 15/05	Προπόνηση: COVID-19 TESTING : Rapid test κάθε 3 εβδομάδες. Αθλητές που είναι υπόχρεοι σε εβδομαδιαίο self test : Rapid test ανά 4 εβδομάδες Αγώνες: Rapid test ή PCR εντός 48h
Υπερβούγια Σραστήριξη/ταχυπέδα	Χαμηλό			
Κωπηλοσία	Χαμηλό			
Πνευματικά				
Μπριτζ	Χαμηλό - μεσαίο			
Σιάκι	Χαμηλό - μεσαίο			
Σάλα				
Γυμναστική	Χαμηλό-Μεσαίο			
Παγοδρομίες/Ήσκιναί	Χαμηλό-Μεσαίο			
Αντιστάριση	Χαμηλό-Μεσαίο			
Άσση βαρών	Χαμηλό-Μεσαίο			
Σιφασκία	Χαμηλό-Μεσαίο			
Επιτραπέζια αντισφαίριση	Χαμηλό-Μεσαίο			
Μπόουλινγκ	Χαμηλό-Μεσαίο			
Μπότσια	Χαμηλό-Μεσαίο			
Σκουός	Χαμηλό-Μεσαίο			
Κολυμβητήριο				
Κολύμβηση	Χαμηλό-Μεσαίο			
Τεχνητή κολύμβηση	Χαμηλό-Μεσαίο			
Πάλο	Μεσαίο	Προπόνηση: από 10/05 με βάση τους περιορισμούς χωρητικότητας εγκαταστάσεων και εφαρμογή υγειονομικών πρωτοκόλλων ανά άθλημα.	Αγώνες: από 01/06	Προπόνηση: COVID-19 TESTING : Rapid test κάθε 2 εβδομάδες. Αθλητές που είναι υπόχρεοι σε εβδομαδιαίο self test : Rapid test ανά 3 εβδομάδες Αγώνες: Rapid test ή PCR εντός 48h
Καλλιτεχνική κολύμβηση	Μεσαίο			
Ομαδικά/ανοικτού χώρου				
Ποδόσφαιρο	Μεσαίο			
Χάικι/Χάικι επί χώρου	Μεσαίο			
Beach Volley	Μεσαίο			
Beach Handball	Μεσαίο			
Beach Soccer	Μεσαίο			
Κλειστά				
Ποδόσφαιρο ελκλειστός χώρου	Μεσαίο	Προπόνηση: από 10/05 με βάση τους περιορισμούς χωρητικότητας εγκαταστάσεων και εφαρμογή υγειονομικών πρωτοκόλλων ανά άθλημα.	Αγώνες: από 07/06	Προπόνηση: COVID-19 TESTING : Rapid test κάθε εβδομάδα. Αθλητές που είναι υπόχρεοι σε εβδομαδιαίο self test : Rapid test ανά 2 εβδομάδες Αγώνες: Rapid test ή PCR εντός 48h
Βόλεϊ	Μεσαίο			
Βόλεϊ ανδρών	Μεσαίο			
Βόλεϊ γυναικών	Μεσαίο			
Ποδόσφαιρο ελκλειστός χώρου ανδρών	Μεσαίο			
Ποδόσφαιρο ελκλειστός χώρου γυναικών	Μεσαίο			
Καλαθοσφαίριση ανδρών	Μεσαίο			
Καλαθοσφαίριση γυναικών	Μεσαίο			
Μπάσκετ 3x3 ανδρών	Μεσαίο			
Μπάσκετ 3x3 γυναικών	Μεσαίο			
Μπάσκετ 2x2 ανδρών	Μεσαίο			
Μπάσκετ 2x2 γυναικών	Μεσαίο			
Μπάσκετ 1x1 ανδρών	Μεσαίο			
Μπάσκετ 1x1 γυναικών	Μεσαίο			
Μπάσκετ 4x4 ανδρών	Μεσαίο			
Μπάσκετ 4x4 γυναικών	Μεσαίο			
Μπάσκετ 5x5 ανδρών	Μεσαίο			
Μπάσκετ 5x5 γυναικών	Μεσαίο			
Μπάσκετ 6x6 ανδρών	Μεσαίο			
Μπάσκετ 6x6 γυναικών	Μεσαίο			

*Τα περιοδικά rapid test πρέπει να κατανέμονται ισομερώς στα μέλη των ομάδων ανά εβδομάδα ώστε να γίνονται κυλιόμενα. Για παράδειγμα, αν αντιστοιχεί ένα test κάθε δύο εβδομάδες, τότε κάθε εβδομάδα θα κάνει rapid test το 50% των μελών της ομάδας και την επόμενη εβδομάδα το άλλο 50%.

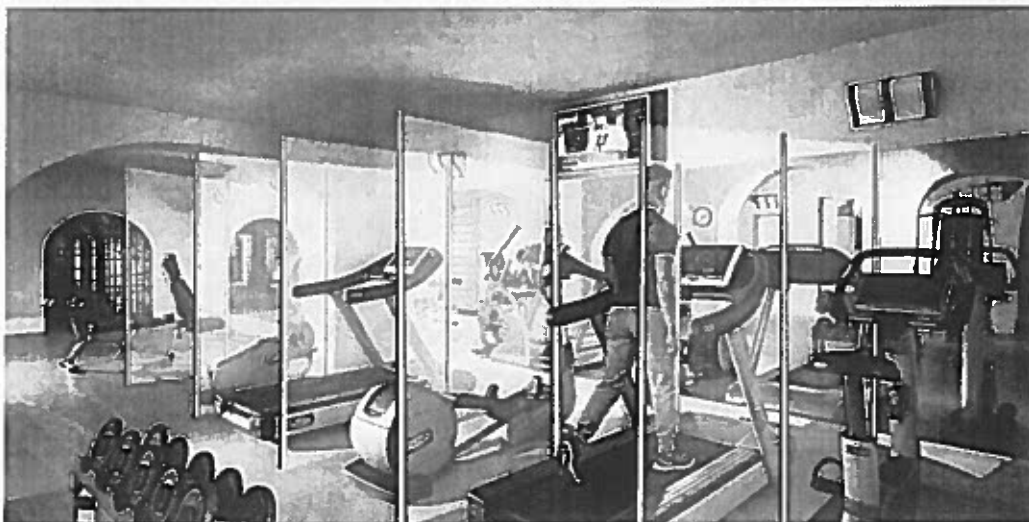
ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ (Παιδιά όλων των ηλικιών που δεν έχουν αθλητικό δελτίο) :
 Μικρά, σταθερά γκρουπ έως 10 παιδιών. Σε κλειστούς χώρους προπόνηση χωρίς επαφές, χωρίς ομαδικό παιχνίδι.
 Προσκόμιση της Δήλωσης αποτελέσματος self test, για κάθε test στο οποίο υποβάλλονται τα παιδιά για το σχολείο.
 Σύσταση εφόσον υπάρχει δυνατότητα 1 self test να διενεργείται στην αθλητική εγκατάσταση κάθε 15 μέρες και για εκπαιδευτικούς λόγους.

Πρωτόκολλο επαναλειτουργίας των γυμναστηρίων (Μάιος 2021)

A. Λειτουργία χώρου άθλησης

- Τοποθέτηση σταθερού προστατευτικού χωρίσματος από διαφανές υλικό (plexiglass) στην υποδοχή του γυμναστηρίου, έτσι ώστε να προστατεύεται τόσο το προσωπικό όσο και τα εισερχόμενα μέλη του γυμναστηρίου
 - Ανάρτηση οδηγιών, στην είσοδο και σε εμφανή σημεία εσωτερικά του γυμναστηρίου, που αφορούν σε:
 - ✓ κανόνες αναπνευστικής υγιεινής (υποχρεωτική χρήση μάσκας)
 - ✓ εφαρμογή της υγιεινής των χεριών
 - ✓ τήρηση αποστάσεων (σύμφωνα με τα οριζόμενα κατωτέρω)
 - Ταυτόχρονη παρουσία ατόμων (συμπεριλαμβανομένων και των μελών του προσωπικού του γυμναστηρίου), ανάλογα με τα τετραγωνικά μέτρα της επιφάνειας του γυμναστηρίου (1 άτομο ανά 10m²) ενώ για ομαδικές ασκήσεις αερόβιας γυμναστικής, που εκτελούνται ανά ομάδες, να εφαρμόζεται η τήρηση αποστάσεων τουλάχιστον 2m μεταξύ των αθλουμένων
 - Είσοδος των αθλουμένων με προ-συνεννόηση για την ημέρα και ώρα προσέλευσής τους, μέσω τηλεφώνου, ή γραπτού μηνύματος και με καταγραφή των προσωπικών στοιχείων (ονοματεπώνυμο, τηλέφωνο) προκειμένου να είναι δυνατή η ιχνηλάτηση σε περίπτωση εμφάνισης κρούσματος.
 - Όλα τα μέλη του γυμναστηρίου (εργαζόμενοι και αθλούμενοι) υποχρεούνται σε εβδομαδιαίο προληπτικό έλεγχο είτε με self-test για όσους είναι δικαιούχοι self-testing ή με rapid test για τους υπολοίπους. Το αποτέλεσμα είτε του self-test είτε του rapid test θα επιδεικνύεται στο προσωπικό υποδοχής και θα ισχύει μόνο για την τρέχουσα εβδομάδα κάθε φορά.
 - Κατά την προσέλευσή τους οι αθλούμενοι θα υπογράφουν στον “Κατάλογο Εισερχομένων Εξερχομένων στην Αθλητική εγκατάσταση”, όπου δηλώνουν ότι δεν έχουν συμπτώματα καθώς και την ημερομηνία διενέργειας του τεστ.
 - Πρόβλεψη για επάρκεια υγειονομικού υλικού
 - ✓ αλκοολούχο αντισηπτικό πυκνότητας τουλάχιστον 70%
 - ✓ χειρουργικές μάσκες
 - ✓ γάντια μιας χρήσης
-
- Τοποθέτηση κλειστών ποδοκίνητων κάδων σε εμφανή σημεία
 - Απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων ανάμεσα στα όργανα αερόβιας άσκησης (πχ διάδρομοι, ποδήλατα, ελλειπτικά κλπ) ή κατασκευή ακρυλικών υαλοπινάκων, που

θα βρίσκεται έμπροσθεν των οργάνων και καθ' όλο το μήκος αυτών ιδανικά και με επάνω καλυπτικό τμήμα (οροφή), το οποίο θα καθαρίζεται με αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα πριν την χρήση του από τον επόμενο αθλούμενο. (Εικόνα 1)



- Καθαρισμός /απολύμανση των οργάνων με καθαριστικό/απολυμαντικό, σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή, μετά από κάθε χρήση
- Συνεχής και επαρκής αερισμός των εγκαταστάσεων με φυσικό αερισμό και όσον αφορά στην χρήση κλιματιστικών μονάδων , εφαρμογή των εγκυκλίων του ΥΥ «Λήψη μέτρων διασφάλισης της Δημόσιας Υγείας από ιογενείς και άλλες λοιμώξεις κατά τη χρήση κλιματιστικών μονάδων» και «Επικαιροποίηση της Δ1 (δ)/ΓΠ οικ. 26335/23-04-2020 Εγκυκλίου - Διευκρινίσεις για τη χρήση κλιματισμού κατά τη θερινή περίοδο» (<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dievthysh-dhmosias-ygieinhs/metra-prolhpshts-enanti-koronoioy-sars-cov-2/7108-lhpsh-metwn-diasfalishs-ths-dhmosias-ygeias-apo-iogeneis-kai-alles-loimwksei-s-kata-th-xrhsh-klimatistikwn-monadwn> και <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dievthysh-dhmosias-ygieinhs/metra-prolhpshts-enanti-koronoioy-sars-cov-2/7429-epikairopoihsh-ths-d1-d-gp-oik-26335-23-04-2020-egkyklioy-dieykriniseis-gia-th-xrhsh-klimatismoy-kata-th-therinh-periodo>)
- Στους χώρους αναμονής αφαιρούνται περιττά αντικείμενα (πχ περιοδικά) και τηρούνται οι κανόνες της φυσικής απόστασης.

B. Λειτουργία των αποδυτηρίων

- Τα αποδυτήρια να χρησιμοποιούνται μόνο για την φύλαξη των προσωπικών αντικειμένων των εισερχόμενων στο γυμναστήριο μελών, όπου υπάρχουν ατομικά ερμάρια, στα οποία θα γίνεται απολύμανση πριν από κάθε χρήση.
- Απαγορεύεται η χρήση των λουτρών και η χρήση σάουνας, όπου υπάρχει..
- Να υπάρχει αλκοολούχο αντισηπτικό (με αντλία) σε εμφανή σημεία στο χώρο των αποδυτηρίων
- Ανάμεσα στα καθίσματα να παρεμβάλλεται ένα κενό κάθισμα
- Ο χώρος να αερίζεται κατά προτίμηση από ανοικτά παράθυρα. Σε ό,τι αφορά στη χρήση του κλιματισμού εφαρμογή της σχετικής εγκυκλίου του ΥΥ. Εάν υπάρχει σύστημα εξαερισμού, ρύθμιση για ροή αέρα από μέσα προς τα έξω χωρίς ανακύκλωση
- Το προσωπικό καθαριότητας κατά τη διάρκεια της εργασίας του πρέπει να φορά στολή/ρόμπα εργασίας, διπλή μάσκα ή εναλλακτικά μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2/N95) και γάντια μιας χρήσεως, τα οποία θα πρέπει να αλλάζει τακτικά. Μετά την αφαίρεση των γαντιών θα πρέπει να ακολουθεί υγιεινή των χεριών (πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού για 20 δευτερόλεπτα) και, αφού τα χέρια στεγνώσουν καλά, να χρησιμοποιείται νέο ζευγάρι γαντιών. Πρόσθετος εξοπλισμός ατομικής προστασίας, όπως προστατευτικά γυαλιά και αδιάβροχη ποδιά, μπορεί να χρειάζεται κατά την παρασκευή διαλυμάτων, ανάλογα με το καθαριστικό/απολυμαντικό που χρησιμοποιείται και τη διαδικασία καθαρισμού, για την προστασία του προσωπικού καθαριότητας, ιδιαίτερα εάν υπάρχει κίνδυνος πιτσιλισματος. Μετά την αφαίρεσή τους τα μέσα ατομικής προστασίας πρέπει να απορρίπτονται σε κάδους απορριμμάτων με καπάκι και να ακολουθεί υγιεινή των χεριών (πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού για 20 δευτερόλεπτα).
- Μετά τη χρήση των εγκαταστάσεων συστήνεται καθαρισμός/απολύμανση σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για μη υγειονομικούς χώρους <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/covid19-apolimansi-14-05-20.pdf>
- Χρήση τουαλέτας
 - ✓ κλείσιμο της λεκάνης και στη συνέχεια ο συνήθης καταιωνισμός νερού
 - ✓ σύστημα αυτόματης απελευθέρωσης χλωρίου ταυτόχρονα με τον καταιωνισμό νερού
 - ✓ νιπτήρας με υγρό σαπούνι με αντλία
 - ✓ χειροπετσέτες

- ✓ ποδοκίνητος κλειστός κάδος απορριμμάτων
- ✓ τήρηση μέτρων φυσικής απόστασης (στην είσοδο της τουαλέτας)

Γ. Οδηγίες για το Προσωπικό

- Υποχρεωτική χρήση διπλής μάσκας ή εναλλακτικά μάσκας υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2/N95) σε όλη τη διάρκεια της εργασίας τους
- Συχνή εφαρμογή της υγιεινής των χεριών
- Αποχή από την εργασία σε περίπτωση ασθένειας
- Άμεση απομάκρυνση από τον χώρο στην περίπτωση, που μέλος του προσωπικού παρουσιάσει συμπτώματα (πυρετό, βήχα, δύσπνοια) συμβατά με COVID-19 λοίμωξη κατά τη διάρκεια της εργασίας του. Στην περίπτωση επιβεβαιωμένου κρούσματος COVID-19 λοίμωξης σε εργαζόμενο η επάνοδος στην εργασία θα γίνει σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ <https://eody.gov.gr/odigies-gia-tin-exodo-apo-to-nosokomeio-kai-gia-ti-diakopi-ton-profylaxeon-enanti-metadosis-asthenon-me-covid-19-poy-nosilevontai-i-paramenoun-gia-frontida-kat-oikon/>
- Εάν μέλη του προσωπικού ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου να υφίσταται πρόβλεψη για ανάθεση καθηκόντων με χαμηλό κίνδυνο έκθεσης.

Δ. Οδηγίες για αθλούμενους

- Σύσταση για μετακίνηση κατά προτίμηση με τα πόδια ή προσωπικό μεταφορικό μέσο
- Οι ασκούμενοι μπορούν να φορούν είτε διπλή μάσκα είτε μονή μάσκα KN95 ή FFP2
- Όσοι ασκούμενοι κάνουν αερόβια άσκηση μπορούν να μη φορούν μάσκα μόνο εφόσον υπάρχει τουλάχιστον απόσταση τριών μέτρων από άλλους ασκούμενους.
- Ασκούμενοι που αντιμετωπίζουν έντονα αναπνευστικά προβλήματα καλό είναι να αποφεύγουν την έντονη αερόβια άσκηση με μάσκα.
- Χρήση υγιεινής των χεριών πριν την έναρξη και στο τέλος της άσκησης καθώς και πριν από κάθε μετακίνηση σε άλλο όργανο γυμναστικής
- Εφαρμογή κανόνων κοινωνικής απόστασης και αποφυγή κοινωνικών επαφών, εναγκαλισμών και χειραψιών, στους χώρους του γυμναστηρίων.
- Χρήση προσωπικών ειδών υγιεινής (πχ πετσέτα) και σύσταση να έχουν ένα ζευγάρι αθλητικά υποδήματα αποκλειστικά για χρήση στις εγκαταστάσεις του γυμναστηρίου, τα οποία δεν θα χρησιμοποιούν εκτός του χώρου του γυμναστηρίου.
- Χρήση ατομικών οργάνων γυμναστικής εάν είναι εφικτό από το μέγεθός τους (πχ μπάλες, λάστιχα, στρώματα)

- Πλύσιμο των ρούχων και πετσετών, που χρησιμοποιήθηκαν στο γυμναστήριο, στο πλυντήριο με κοινό απορρυπαντικό σε υψηλή θερμοκρασία (60° C)