



**ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ Γ΄ ΦΑΣΗΣ  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ**

Η Γ΄ φάση άρσης των περιορισμών στην αθλητική δραστηριότητα ξεκίνησε τη Δευτέρα 1η Ιουνίου 2020. Σε αυτή τη φάση θα επιτρέπεται η προσέλευση στις οργανωμένες αθλητικές εγκαταστάσεις αθλητών και αθλουμένων όλων των ηλικιών. Οι σχετικές οδηγίες ασφαλούς άσκησης στις αθλητικές εγκαταστάσεις βρίσκονται αναρτημένες στο ειδικό πεδίο ενημέρωσης, με τίτλο: «Αθλητισμός & COVID19», στην ιστοσελίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού.

Κάποια σημεία των ως άνω οδηγιών επικαιροποιούνται με τις παρούσες οδηγίες (όπως π.χ. η χωρητικότητα των εγκαταστάσεων, ο ιατρικός έλεγχος των αθλητών κ.ά.), με βάση και τη συνολικότερη πορεία της επιδημίας στη χώρα στο διάστημα από την 1/06/2020 μέχρι και σήμερα.

**Ιατρικός Έλεγχος Αθλητών**

Αποτελεί ισχυρή σύσταση της Υγειονομικής Επισημονικής 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/καρδιολογική 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).

Οι Ιατρικές Βεβαιώσεις που εκδόθηκαν κατά την επανέναρξη της προπονητικής δραστηριότητας στην αρχή της Γ΄ Φάσης (μετά την 01/06/20) ισχύουν και δεν απαιτείται να επανεκδοθούν.

**Αθλούμενοι**

Για αθλούμενους/ες οι οποίοι/ες δεν έχουν δελτίο αθλητικής ιδιότητας, η πρόσβαση στην αθλητική εγκατάσταση επιτρέπεται με την επίδειξη του «Δελτίου Καταγραφής Αθλούμενου» που θα ανανεώνεται ανά εβδομάδα

Επισημαίνεται ότι σε περίπτωση που αθλούμενος/η έχει νοσήσει από τη λοίμωξη COVID-19 και επιθυμεί να αθληθεί εντατικά θα πρέπει να εξετάζεται από καρδιολόγο, καθώς ο ιός δύναται να προκαλέσει καρδιακές βλάβες.

## Πρόσβαση στο χώρο προπόνησης

Σε κάθε εγκατάσταση υπάρχει μία είσοδος και έξοδος (κοινή) στην οποία καταγράφονται οι εισερχόμενοι και εξερχόμενοι με τα στοιχεία επικοινωνίας τους, ώστε να υπάρχει η δυνατότητα ιχνηλάτησης τυχόν κρούσματος COVID-19 από τον ΕΟΔΥ.

Το έντυπο του καταλόγου εισερχομένων/εξερχομένων στην αθλητική εγκατάσταση, **η τήρηση του οποίου είναι υποχρεωτική**, υπάρχει εδώ: [https://gga.gov.gr/images/katalogos\\_eiserxomenon\\_ekserxomenon.pdf](https://gga.gov.gr/images/katalogos_eiserxomenon_ekserxomenon.pdf)

Τα στοιχεία των αθλητών/αθλούμενων οι οποίοι είναι ανήλικοι δύναται να συμπληρώνουν στον ως άνω Κατάλογο οι κηδεμόνες ή οι συνοδοί αυτών στην προπόνηση.

Στις κλειστές αθλητικές εγκαταστάσεις η είσοδος γίνεται μόνο με χρήση μάσκας.

## Οργάνωση προπονήσεων

Για να αποφεύγεται ο συγχρωτισμός των εισερχομένων και των εξερχομένων αθλητών στην αθλητική εγκατάσταση κρίνεται σκόπιμο να υπάρχει ένα κενό περίπου 15'-20' μεταξύ των προπονήσεων του κάθε γκρουπ. Προτείνεται ο προγραμματισμός των προπονήσεων να γίνεται έτσι ώστε να υπάρχει επαρκής χρόνος για την έξοδο και είσοδο των αθλητών, την απολύμανση των χώρων, όπου απαιτείται και την αποφυγή συνάντησης των εισερχομένων με τους αθλητές που εξέρχονται από την αθλητική εγκατάσταση.

Οι προπονητές πρέπει να σχεδιάζουν την προπόνηση έτσι ώστε να τηρούνται οι όροι ασφαλούς άσκησης και να μεριμνούν για την τήρησή τους δίνοντας έμφαση στη χρήση του ατομικού εξοπλισμού από κάθε αθλητή/αθλούμενο.

**Κατά τη διάρκεια της προπόνησης οι αθλητές δεν πρέπει να φορούν μάσκα, ενώ η χρήση μάσκας από τους προπονητές είναι προαιρετική.**

## Οδηγίες για ομαδικές προπονήσεις

- Οι ομαδικές ασκήσεις με μπάλα επιτρέπονται. Θα πρέπει να υπάρχουν αρκετές μπάλες στην προπόνηση ώστε στις ομαδικές ασκήσεις να εναλλάσσονται συχνά (π.χ. κάθε 5 λεπτά), να απολυμαίνονται όσες χρησιμοποιήθηκαν με βάση τις οδηγίες του ΕΟΔΥ<sup>1</sup> και να επαναχρησιμοποιούνται αργότερα.
- Να υπάρχει υγρό αντισηπτικό διάλυμα στο χώρο της προπόνησης, σε εμφανές σημείο.

---

<sup>1</sup> Τα προτεινόμενα από τον ΕΟΔΥ διαλύματα για απολύμανση είναι: 0.1% υποχλωριώδους νατρίου (αραίωση 1:50, αν χρησιμοποιείται οικιακή χλωρίνη αρχικής συγκέντρωσης 5%) και διάλυμα αιθανόλη συγκέντρωσης 70%. Οδηγίες ΕΟΔΥ εδώ: <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/covid19-apolimansi-14-05-20.pdf>.

- Να ακολουθούνται οι ειδικότερες οδηγίες από την αντίστοιχη ομοσπονδία για ομαδικές προπονήσεις που υπάρχουν εδώ: <https://gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports> στην ενότητα «Ειδικά Πρωτόκολλα Αθλημάτων»

## Αποδυτήρια

Από 1/6/2020 **επιτρέπεται** η χρήση αποδυτηρίων και ντους στις αθλητικές εγκαταστάσεις με βάση τις ακόλουθες οδηγίες από τον ΕΟΔΥ.

- Πριν τη λειτουργία των αποδυτηρίων 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>
- Επιτρέπεται η χρήση των αποδυτηρίων με εφαρμογή της οδηγίας «...έως 4 άτομα ανά 20 τμ και για τα επόμενα κάθε 10 τμ, ένα επιπλέον άτομο...» με χρήση μάσκας σε όλη τη διάρκεια της παραμονής τους. **Στις περιοχές που εφαρμόζονται έκτακτα περιοριστικά μέτρα, δεν επιτρέπεται η ταυτόχρονη παρουσία στα αποδυτήρια πέραν των 9 ατόμων.**
- Για παιδιά ηλικίας μέχρι 6 ετών ή για ανήλικους αθλητές που δεν μπορούν να εξυπηρετηθούν μόνοι τους, όπως και για αθλητές ΑΜΕΑ που χρήζουν βοήθειας επιτρέπεται η παρουσία γονέα/συνοδού στο χώρο των αποδυτηρίων, κατά την αρχή και το τέλος της προπόνησης υποχρεωτικά με τη χρήση μάσκας.
- Στην περίπτωση μικρότερων χώρων η είσοδος επιτρέπεται με χρήση μάσκας και τήρηση φυσικής απόστασης σε όλη τη διάρκεια της παραμονής τους
- Αλκοολούχο αντισηπτικό (με αντλία) σε εμφανή σημεία
- Ανάμεσα στα καθίσματα να παρεμβάλλεται ένα κενό κάθισμα όπου είναι εφικτό
- Ο χώρος να αερίζεται κατά προτίμηση από ανοικτά παράθυρα. Σε ότι αφορά τη χρήση του κλιματισμού εφαρμογή της σχετικής εγκυκλίου του Υπουργείου Υγείας. Εάν υπάρχει σύστημα εξαερισμού, ρύθμιση για ροή αέρα από μέσα προς τα έξω χωρίς ανακύκλωση
- Ατομική χρήση ντους όπου είναι εφικτό. Στην περίπτωση που δεν υπάρχουν ατομικά ντους και αυτά είναι σε σειρά συστήνεται να υπάρχει μεταξύ δύο ντους ένα κενό. Καλό σαπούνισμα των χεριών κατά τη διάρκεια του ντους. Συστήνεται συχνός καθαρισμός/ απολύμανση της βρύσης 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>. Καλός αερισμός του χώρου με ανοικτά παράθυρα
- Υποχρεωτική η χρήση προσωπικών ειδών (πχ σαπούνι & σαμπουάν) και η χρήση σαγιονάρας
- Το προσωπικό καθαριότητας κατά τη διάρκεια της εργασίας του πρέπει να φορά στολή/ρόμπα εργασίας 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 ατομ-

κής προστασίας, όπως μάσκα, 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 πιτσιλίσματος.

- Μετά τη χρήση των εγκαταστάσεων συστήνεται καθαρισμός/απολύμανση σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για μη υγειονομικούς χώρους.
- Μετά τον καθαρισμό/ απολύμανση τα αποδυτήρια κλείνουν και δεν χρησιμοποιούνται μέχρι τη επόμενη χρήση

### **Μέγιστος αριθμός αθλητών & αθλουμένων ανά εγκατάσταση**

Ο ιός μεταδίδεται κυρίως με σταγονίδια, δια της αναπνευστικής οδού. Κατά την άθληση και λόγω της ταχύπνοιας υπάρχει μεγαλύτερη διασπορά σταγονιδίων καθώς και μεγαλύτερη εισπνοή σωματιδίων ιού και μάλιστα βαθύτερα στους πνεύμονες, από παρευρισκόμενους κοντά στο φορέα. Ακριβώς το λόγο αυτό θα πρέπει να τηρούνται μεγαλύτερες αποστάσεις ασφαλείας μεταξύ των αθλητών/αθλουμένων σε σχέση με την απόσταση που τηρείται σε χώρους κοινωνικής συναναστροφής. Σύμφωνα με τα υπάρχοντα επιστημονικά δεδομένα και στο πλαίσιο της άσκησης με επαρκή απόσταση ασφαλείας, δίνεται παρακάτω ο μέγιστος αριθμός ατόμων, ανά εγκατάσταση, ο οποίος θα επικαιροποιείται με νεότερες οδηγίες και με βάση τα νέα επιστημονικά στοιχεία και την πορεία της πανδημίας.

Η χωρητικότητα της κάθε εγκατάστασης προσδιορίζεται από την εκάστοτε ισχύουσα Κοινή Υπουργική η οποία αναρτάται στην ιστοσελίδα της ΓΓΑ ([www.gga.gov.gr](http://www.gga.gov.gr)) και στο πεδίο «COVID 19 και Αθλητισμός» (<https://www.gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports>).

<b>ΓΗΠΕΔΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ</b>	
Γήπεδο για 11 X 11	80 άτομα κατ' ανώτατο όριο (εντός του γηπέδου και των ζωνών ασφαλείας)
Γήπεδο για 7 X 7	40 άτομα κατ' ανώτατο όριο (εντός του γηπέδου και των ζωνών ασφαλείας)
Γήπεδο για 5 X 5	25 άτομα κατ' ανώτατο όριο (εντός του γηπέδου και των ζωνών ασφαλείας)
<b>ΛΟΙΠΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ</b>	
Στάδια στίβου	150 άτομα κατ' ανώτατο όριο (εντός του σταδίου)
Ανοικτά γήπεδα καλαθοσφαίρισης/πετοσφαίρισης/χειροσφαίρισης	30 άτομα κατ' ανώτατο όριο (εντός του γηπέδου και του περιβάλλοντος χώρου)
Λοιπές ανοικτές αθλητικές εγκαταστάσεις	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 άτομο ανά 12 τ.μ. για τα πρώτα 600 τ.μ.</li> <li>• 1 άτομο ανά 20 τ.μ. για τα άνω των 600 τ.μ.</li> </ul>
Κλειστά γήπεδα και γυμναστήρια	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 άτομο ανά 15 τ.μ. για τα πρώτα 400 τ.μ.</li> <li>• 1 άτομο ανά 20 τ.μ. για τα άνω των 400 τ.μ.</li> </ul>

Γυμναστήρια με όργανα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 άτομο ανά 10 τ.μ. στατικές ασκήσεις</li> <li>• 1 άτομο ανά 15 τ.μ. για κινητικές ασκήσεις</li> </ul>
<b>ΑΝΟΙΚΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΑ</b>	
Διαστάσεις πισίνας 50 X 25	Έως 16 άτομα ανά διαδρομή ή 160 άτομα συνολικά
Διαστάσεις πισίνας 50 X 20	Έως 16 άτομα ανά διαδρομή ή 128 άτομα συνολικά
Διαστάσεις πισίνας 33 X 25	Έως 13 άτομα ανά διαδρομή ή 120 άτομα συνολικά
Διαστάσεις πισίνας 25 X 15 ή 25 X 12	Έως 10 άτομα ανά διαδρομή ή 60 άτομα συνολικά
Μικρότερες διαστάσεις	1 άτομο ανά 5 τ.μ. επιφάνειας νερού
<b>ΚΛΕΙΣΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΑ</b>	
Διαστάσεις πισίνας 50 X 25	Έως 13 άτομα ανά διαδρομή ή 130 άτομα συνολικά
Διαστάσεις πισίνας 50 X 20	Έως 13 άτομα ανά διαδρομή ή 105 άτομα συνολικά
Διαστάσεις πισίνας 33 X 25 ή 33 X 21	Έως 8 άτομα ανά διαδρομή στη διάσταση των 25μ. Εώς 10 άτομα ανά διαδρομή στη διάσταση των 33μ. ή 90 άτομα συνολικά
Διαστάσεις πισίνας 25 X 15 ή 25 X 12	Έως 7 άτομα ανά διαδρομή ή 40 άτομα συνολικά
Μικρότερες διαστάσεις	1 άτομο ανά 6 τ.μ. επιφάνειας νερού

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

\* Οι επιφάνειες αφορούν τον ωφέλιμο προπονητικό χώρο και όχι το σύνολο του χώρου της εγκατάστασης.

Ο παραπάνω πίνακας δύναται να τροποποιηθεί σύμφωνα με τις σχετικές Ανακοινώσεις της Γ.Γ.Α για το θέμα ([Ανακοίνωση της Υγειονομικής Επισημονικής Επιτροπής ΓΓΑ με οδηγίες για τις περιοχές με ειδικά περιοριστικά μέτρα](#)) προσαρμοσμένος στα δεδομένα που αφορούν την πανδημία και σε συμφωνία με τις αποφάσεις της Γ.Γ. Πολιτικής Προστασίας.

### Τελικές οδηγίες

Η εξειδίκευση των μέτρων, ανά άθλημα, γίνεται σε συνεργασία με τις οικείες αθλητικές ομοσπονδίες. Όλοι οι εμπλεκόμενοι θα πρέπει να επιδεικνύουν την απαραίτητη ατομική ευθύνη, προστατεύοντας τον εαυτό τους και τον συνάνθρωπό τους από τη σοβαρή απειλή της λοίμωξης COVID-19. Η ιατρική ομάδα της κάθε ομοσπονδίας θα πρέπει να ενημερώνεται για τα νέα δεδομένα και να αναφέρει άμεσα στον ΕΟΔΥ και στην Υγειονομική Επισημονική Επιτροπή της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού οποιοδήποτε ύποπτο κρούσμα COVID-19 σε αθλητή ή συνεργάτη της ομοσπονδίας.

Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας, τον ΕΟΔΥ, την Εθνική Επιτροπή Προστασίας της Δημόσιας Υγείας έναντι του κορωνοϊού COVID 19 θα παρακολουθεί συνεχώς τη δυναμική της επιδημίας και θα προσαρμόζει τα μέτρα στις νέες καταστάσεις εκδίδοντας, όποτε κριθεί αναγκαίο, νέες οδηγίες.

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

**Η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΤΗΣ ΓΓΑ**