



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, 14/08/2020

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Κρούσματα Κορωνοϊού εμφανίστηκαν σε ομάδες των ΕΠΣ ΠΕΙΡΑΙΑΪ και ΕΠΣ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ.

Εφιστούμε στα σωματεία μας, τη πίστη εφαρμογή των μέτρων προφύλαξης. Το πρωτόκολλο που πρέπει να τηρούν όλα τα σωματεία μας, είναι το κάτωθι:

ΓΕΝΙΚΑ

Η πανδημία COVID – 19 στην χώρα μας μετά μια περίοδο ύφεσης, παρουσιάζει μέσα στον Αύγουστο 2020 έντονα σημάδια ανάκαμψης με τα κρούσματα να αυξάνονται καθημερινά, όπως και οι θάνατοι από τον ιό του COVID – 19.

Επειδή ο μήνας Αύγουστος συμπίπτει χρονικά με τις προετοιμασίες και τους φιλικούς αγώνες σχεδόν όλων των ποδοσφαιρικών ερασιτεχνικών ομάδων της χώρας μας, σας παραθέτουμε οδηγίες για την ασφαλή άσκηση σε οργανωμένους αθλητικούς χώρους με γνώμονα τον περιορισμό της διασποράς του Κορωνοϊού COVID – 19.

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ & ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΧΩΡΟ

1. Οι αθλητικοί χώροι, τα ποδοσφαιρικά γήπεδα κατά το πλείστον τα αποδυτήρια πρέπει πριν την έναρξη κάθε προπόνησης ή φιλικού αγώνα να απολυμαίνονται με χλωρίνη απ' τον υπεύθυνο της εγκατάστασης ή τον έφορο της ομάδας. Θα πρέπει επίσης να υπάρχει αντισηπτικό, αλκοολούχο διαλύματος 70% ή gel σε εμφανή σημεία στους χώρους των προπονήσεων.
2. Πριν την έναρξη των προπονήσεων όλοι οι ποδοσφαιριστές και οι συμμετέχοντες σε αυτές πρέπει να έχουν εξεταστεί από γιατρό κλινικά και να έχει ληφθεί λεπτομερές ιστορικό με έμφαση στα συμπτώματα που σχετίζονται με πρόσφατη λοίμωξη από COVID – 19 (πυρετός, βήχας, δύσκολη αναπνοή, δύσπνοια, διάρροια, μυαλαλγίες, κόπωση, ανοσμία, αγευσία). Για τον κάθε ποδοσφαιριστή που εξετάζεται ανοίγεται φάκελος υγείας. Οι φάκελοι αυτοί φυλάσσονται απ' τον γιατρό ή τους υπεύθυνους της ομάδας.
3. Κατά την είσοδο των ποδοσφαιριστών, του τεχνικού προσωπικού αλλά και των υπεύθυνων της ομάδας στο γήπεδο, κάθε φορά γίνεται θερμομέτρηση με το ειδικό ηλεκτρονικό θερμομέτρο που όλες οι ομάδες πρέπει να το προμηθευτούν. Σε περίπτωση που αθλητής ή τεχνικός ή παράγοντας παρουσιάζει θερμοκρασία άνω των 37 °C σε 3 συνεχόμενες θερμομετρήσεις δεν του επιτρέπεται να εισέλθει στο χώρο των αποδυτηρίων και του γηπέδου. Εν γένει αντίθετα του συστήνεται η επιστροφή στην οικία του και η επικοινωνία με τον γιατρό του, εάν συγχρόνως παρουσιάζει και κάποιο απ' τα ύποπτα συμπτώματα για COVID – 19. Στη προκείμενη περίπτωση απαραίτητος είναι ο έλεγχος με μοριακό τεστ για τον COVID – 19 (Real Time RT-PCR).
4. Ο μέγιστος αριθμός όλων των παρευρισκόμενων ανά πάσα στιγμή (αθλούμενοι και προσωπικό) σε ποδοσφαιρικό γήπεδο, δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα 80 άτομα και το ίδιο θα συμβαίνει και σε περίπτωση φιλικού αγώνα (2 σωματεία).

5. Τα ποτά που θα καταναλώνονται πρέπει να είναι εμφιαλωμένα (νερό , αναψυκτικά,, πρωτεϊνικά και διαλύματα υδατανθράκων). Ο ποδοσφαιριστής δύναται να καταναλώσει ενεργειακές συσκευασμένες μπάρες και κανένα άλλο τρόφιμο δεν πρέπει να διατίθεται στο χώρο της αθλητικής εγκατάστασης.
6. Ο χρησιμοποιούμενος αθλητικός ιματισμός θα μπαίνει σε ξεχωριστή πλαστική σακούλα με προσοχή για αποφυγή επαφής με το δέρμα και τα ρούχα. Η θερμοκρασία πλυσίματος πρέπει να είναι 60 °C – 90 °C με κοινό οικιακό απορρυπαντικό και καλό στέγνωμα και εάν είναι δυνατόν, σιδέρωμα.
7. Στις προπονήσεις οι αθλητές δεν φορούν μάσκα όπως και οι προπονητές. Όμως στους φιλικούς αγώνες οι αναπληρωματικοί ποδοσφαιριστές και όλο ο ιατρικό και τεχνικό προσωπικό, πλην του α' προπονητή και του βοηθού, φορούν μάσκα και ει δυνατόν βρίσκονται σε απόσταση τουλάχιστον 1 m μεταξύ τους.
8. Μασάζ κάνει μόνο ο φυσικοθεραπευτής της ομάδας, ο οποίο φοράει μάσκα, ενώ το ίδιο συμβαίνει και με τον ποδοσφαιριστή που κάνει μασάζ. Ο φυσικοθεραπευτής πλένει και απολυμαίνει τα χέρια του πριν και μετά την κάθε μάλαξη.
9. Για να αποφεύγεται ο συνωστισμός στις προπονήσεις της προετοιμασίας των ομάδων προτείνεται να χρησιμοποιούνται και τα δύο αποδυτήρια του γηπέδου.
10. Γενικά για την αποφυγή μετάδοσης του κορωνοϊού ARS – COV – 2 θα πρέπει να εφαρμόζονται τα κάτωθι:
 - a) Συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό για 30'' ή καθαρισμός τους με αντισηπτικό διάλυμα με βάση το οινόπνευμα.
 - b) Αποφεύγονται χειραψίες και εναγκαλισμοί. Αποφεύγεται η επαφή του προσώπου με άπλυτα χέρια, ιδιαίτερα εάν προηγουμένως υπήρξε άγγιγμα τους με αντικείμενα που χρησιμοποιούν πολλά άτομα π.χ. πόμολα, διακόπτες, νιπτήρες, κουπαστές κ.α..
 - c) Κάλυψη της μύτης και του στόματος σε περίπτωση βήχα ή φταρνίσματος με το εσωτερικό των αγκώνων ή χαρτομάντηλου που απορρίπτεται σε κάδο απορριμμάτων.
 - d) Αποφυγή συνθηκών συγχρωτισμού. Τήρηση απόστασης 1,5 -2 m από άλλα άτομα και προστατευτική μάσκα σε κοινόχρηστους χώρους.

Οι προσωπικές συνομιλίες ή ενημερώσεις από προπονητές ή άλλους παράγοντες να πραγματοποιούνται με απόσταση 2 m.

Οι μπάλες των προπονήσεων και των φιλικών αγώνων θα πρέπει να απολυμαίνονται στην αρχή και στο τέλος αυτών.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΕΠΣΑΝΑ για την έναρξη προπονήσεων και φιλικών αγώνων των ερασιτεχνικών σωματείων.

ΔΡ. ΞΕΝΟΦΩΝ ΡΟΥΣΗΣ
ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΟΣ
ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΑΝ/ΜΙΟΥ ΒΟΛΟΓΝΑ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ SUPERLEAUGE