



**ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ  
(ΑΝΗΛΙΚΟΙ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΙ)**

Οι παρούσες οδηγίες αφορούν στην οργανωμένη άθληση στις αθλητικές ακαδημίες και αφορούν αθλούμενους ανήλικους (όλων των ηλικιών). Σχετικές οδηγίες ασφαλούς άσκησης στις αθλητικές εγκαταστάσεις έχουν αναρτηθεί στο ειδικό πεδίο ενημέρωσης, με τίτλο: «Αθλητισμός & COVID19»

<https://gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports>

στην ιστοσελίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού και επικαιροποιούνται συνεχώς με βάση και τη συνολικότερη πορεία της επιδημίας στη χώρα.

**Διαδικασίες επανεκκίνησης**

1. Καθορισμός ενός υπεύθυνου Covid σε κάθε σύλλογο **ανά άθλημα** που θα αποτελεί και το σημείο επαφής για οτιδήποτε έχει να κάνει με την πανδημία.
2. Συστήνεται ο σύλλογος να στείλει ενημερωτικό έντυπο στους γονείς με το οποίο εξηγεί τη διαδικασία επανένταξης στην αθλητική δραστηριότητα.
3. Στο έντυπο να επισημαίνεται ότι για παιδιά που νόσησαν θα πρέπει να προηγηθεί παιδιατρική εκτίμηση πριν την επανένταξη της αθλητικής δραστηριότητας.
4. Στο έντυπο θα πρέπει να αποτυπώνεται με σαφή τρόπο το πρόγραμμα άθλησης του πρώτου μήνα καθώς και ο τρόπος παράδοσης και παραλαβής των παιδιών από τον αθλητικό χώρο. Επίσης θα επισημαίνεται ότι θα πραγματοποιούνται test Covid-19 στα παιδιά και ότι η συγκατάθεση στα τεστ είναι προϋπόθεση για τη συμμετοχή τους.
5. Η κάθε ομάδα θα πρέπει να προσκομίζει στην αθλητική εγκατάσταση την ονομαστική κατάσταση των παιδιών με τα ωράρια προπόνησης.

**Γενικές Οδηγίες**

1. Ο υπεύθυνος συντήρησης του αθλητικού χώρου μεριμνά ώστε οι αθλητικές εγκαταστάσεις και οι τουαλέτες καθαρίζονται και απολυμαίνονται σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ (<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/covid19-apolimansi-14-05-20.pdf>).
2. Τακτικός αερισμός αίθουσας (ανά 1 ώρα)
3. Απολυμαντικά σε εμφανή σημεία, και απολύμανση χεριών στην άφιξη και αναχώρηση.
4. Δεν γίνεται χρήση αποδυτηρίων
5. Χρήση μάσκας απ' όλους εκτός από τους αθλητές την ώρα της άσκησης. Τα παιδιά έρχονται φορώντας τη μάσκα και φεύγουν φορώντας τη μάσκα τους. Σε κλειστούς χώρους ή σε μεταφορικά μέσα συστήνεται η χρήση διπλής μάσκας.
6. Χειραψίες, χαιρετισμοί, εναγκαλισμοί απαγορεύονται
7. Ο ατομικός εξοπλισμός (στρώματα, πετσέτες, μπάλες, παγούρια κλπ) δεν μοιράζεται με άλλους συναθλητές
8. Οι προπονητές πρέπει κάθε τόσο να υπενθυμίζουν την τήρηση αποστάσεων
9. Οι γονείς δεν παραμένουν στον χώρο προπόνησης, ούτε συνωστίζονται πέριξ αυτού

#### **Προπόνηση χωρίς ομαδικό παιχνίδι (κλειστές εγκαταστάσεις)**

1. Για τις προπονήσεις που γίνονται σε κλειστό χώρο θα συνεχισθεί η προπόνηση χωρίς ομαδικό παιχνίδι έως 5/6.
2. Διάρκεια προπονήσεων 45-60 λεπτά στην αρχή.
3. 15' κενό μεταξύ των προπονητικών περιόδων ώστε να μην συναντιούνται τα προπονητικά γκρουπ που αρχίζουν και τελειώνουν την προπόνηση.
4. Μικρά γκρουπ **έως 10 παιδιών** με έναν προπονητή τα οποία παραμένουν σταθερά και δεν αλλάζουν σύνθεση, ούτε έρχεται σε επαφή το ένα γκρουπ με το άλλο
5. Σε κλειστά γήπεδα μπάσκετ, βόλλεϋ, χάντμπολ έως **16 παιδιά** με δύο προπονητές, ένα γκρουπ στο μισό γήπεδο. Σε αντίστοιχα ανοικτά γήπεδα μπάσκετ, βόλλεϋ, χάντμπολ έως **20 παιδιά** με δύο προπονητές, ένα γκρουπ στο μισό γήπεδο.
6. Σε άλλες κλειστές εγκαταστάσεις 1 άτομο ανά 25τμ χωρίς να ξεπερνιούνται οι παραπάνω αριθμοί.
7. Ατομική φυσική κατάσταση
  - 7.1 Τρέξιμο με αποστάσεις 5 μέτρων
  - 7.2 Ασκήσεις χωρίς μπάλα (κοιλιακοί, πουσάπς, καθίσματα κλπ), όχι ασκήσεις επαφής, όχι ασκήσεις σε ζευγάρια, όχι χρήση γυμναστηρίου
8. Ατομική τεχνική

- 8.1 Ατομική μπάλα που δεν την αλλάζουν μεταξύ τους
- 8.2 Μόνο στο ποδόσφαιρο επιτρέπονται οι πάσες με τα πόδια

### **Προπόνηση με ομαδικό παιχνίδι (ανοικτές εγκαταστάσεις)**

1. Για τις προπονήσεις που γίνονται σε ανοικτό χώρο από 31/05 επιτρέπεται και το ομαδικό παιχνίδι
2. Διάρκεια προπονήσεων 45-60 λεπτά στην αρχή.
3. 15' κενό μεταξύ των προπονητικών περιόδων ώστε να μην συναντιούνται τα προπονητικά γκρουπ που αρχίζουν και τελειώνουν την προπόνηση.
4. Μικρά γκρουπ **έως 10 παιδιών** με έναν προπονητή τα οποία παραμένουν σταθερά και δεν αλλάζουν σύνθεση, ούτε έρχεται σε επαφή το ένα γκρουπ με το άλλο
5. Σε ανοικτά γήπεδα ποδοσφαίρου 11x11 έως **40 παιδιά** χωρισμένα σε 4 γκρουπ.
6. Σε ανοικτά γήπεδα ποδοσφαίρου 5x5 έως **20 παιδιά** με δύο προπονητές, ένα γκρουπ στο μισό γήπεδο.
7. Σε ανοικτά γήπεδα μπάσκετ, βόλλεϋ, χάντμπολ έως **20 παιδιά** με δύο προπονητές, ένα γκρουπ στο μισό γήπεδο.
8. Σε άλλες ανοικτές εγκαταστάσεις 1 άτομο ανά 20τμ χωρίς να ξεπερνιούνται οι παραπάνω αριθμοί.
9. Ιδιαίτερη έμφαση από τους προπονητές στην αποφυγή εναγκαλισμών κλπ και τήρηση των αποστάσεων στα γκρουπ όταν δίδονται οδηγίες
10. Φιλικά παιχνίδια μεταξύ διαφορετικών γκρουπ των 10 επιτρέπονται μόνο αν κάνουν προπόνηση στην ίδια εγκατάσταση.

### **Εβδομαδιαίος προληπτικός έλεγχος**

1. Σε κάθε αθλητική ομάδα θα προσκομίζεται η δήλωση αποτελέσματος του self test από το τεστ στο οποίο υποβάλλονται τα παιδιά για το σχολείο σε εβδομαδιαία βάση. Ο υπεύθυνος COVID-19 θα σημειώνει στον ονομαστικό κατάλογο της ομάδας όσα έχουν αρνητικό αποτέλεσμα και θα το υποβάλλει στην εγκατάσταση μια φορά την εβδομάδα.
2. Συστήνεται, εφόσον υπάρχει η δυνατότητα, κάθε 15 ημέρες ένα από τα self test να διενεργείται στην αθλητική εγκατάσταση για εκπαιδευτικούς λόγους επιτηρούμενο από εθελοντές υγειονομικούς (π.χ. γονείς, συνεργάτες συλλόγου κλπ).
3. Ο υπεύθυνος COVID-19 της ομάδας αναλαμβάνει ώστε με βάση τα αποτελέσματα να αποστείλει στην Ομοσπονδία μια αναφορά που θα περιλαμβάνει: το όνομα της ομάδας, την ημερομηνία, τον αριθμό των τεστ που έγιναν και τον αριθμό των τυχόν θετικών αποτελεσμάτων.

### **Υγειονομικά πρωτόκολλα, οδηγίες και διαχείριση κρούσματος**

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> Είναι σκόπιμο στην παρούσα φάση 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.

Για την πρόληψη της διασποράς και την όσο το δυνατόν πιο έγκαιρη ανίχνευση συρροών επιβεβαιωμένων κρουσμάτων λοίμωξης COVID-19 στις αθλητικές ακαδημίες, η διαδικασία των ελέγχων και η διαχείριση κρούσματος γίνεται με βάση τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για τον γενικό πληθυσμό.

Τα περιοριστικά μέτρα θα επανεκτιμώνται και οι οδηγίες ασφαλούς άθλησης θα επικαιροποιούνται ανάλογα με τη γενικότερη επιδημιολογική εικόνα της χώρας.