

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΣ ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ

- 1. Ενημερώ νετε άμεσα** τον προπονητή σας σε περίπτωση που έχετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα (πυρετός, βήχας, δύσπνοια, υπέρμετρη κόπωση/μυαλγίες).
- 2. Προτιμήστε τη μετακίνησή σας προς και από τον χώρο προπόνησης με το δικό σας μέσο μεταφοράς**. Σε περίπτωση μετακίνησης με Μέσα Μαζικής Μεταφοράς χρησιμοποιήστε μάσκα. Αν μετακινείστε με πούλμαν της ομάδας να κάθεστε στην άκρη κάθε σειράς, με μάσκα.
- 3. Πλένετε τα χέρια τακτικά** με υγρό σαπούνι και νερό ή με υγρό αντισηπτικό.
- 4. Χρησιμοποιείτε στην προπόνηση αποκλειστικά τα δικά σας αθλητικά είδη** τα οποία και θα πλένετε στο σπίτι σας μετά το τέλος της προπόνησης. Στην προπόνηση κρατάτε **απόσταση τουλάχιστον δύο μέτρων** από κάθε άλλο άτομο.
- 5. Αποφεύγετε χειραψίες, εναγκαλισμούς και φιλικά χτυπήματα.** Δεν αγγίζετε το πρόσωπό σας, δεν τρίβετε τα μάτια σας όταν ιδρώνετε.
- 6. Αν έρθετε, στη διάρκεια της προπόνησης, σε επαφή με άλλο άτομο,** πρώτα πλένετε σχολαστικά τα χέρια σας και μετά το πρόσωπο σας με άφθονο νερό. Η χρήση γαντιών μιας χρήσης δεν υποκαθιστά την υγιεινή των χεριών.
- 7. Χρησιμοποιείτε αποκλειστικά δικά σας μπουκάλια με νερό, κατά προτίμηση εμφιαλωμένο. Δεν τα μοιράζετε με κανένα άλλο άτομο!**
- 8. Σε περίπτωση τραυματισμού** συναθλητή σας, αφήνετε τον ιατρό ή τον φυσικοθεραπευτή να δώσει τις πρώτες βοήθειες.
- 9. Δεν χρησιμοποιείτε τα αποδυτήρια, τα ντους, το γυμναστήριο της εγκατάστασης και τη σάουνα. Αποφεύγετε τις τουαλέτες.** Αν πρέπει να τις χρησιμοποιήσετε, τοποθετείστε πρώτα απολυμαντικό και κάλυμμα λεκάνης μιας χρήσης. Πλένετε τα χέρια σας σχολαστικά πριν και μετά τη χρήση WC.
- 10. Αν τα ρούχα προπόνησης απολυμαίνονται από την ομάδα, βάλτε τα σε μια πλαστική τσάντα και αφήστε τα στη μέριμνα του συλλόγου.**

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΣ ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ

1. Οι προπονητές **ενημερώ νεστε άμεσα από τους αθλητές σας** για την κατάσταση της υγείας τους και σε περίπτωση συμπτωμάτων (πυρετός, βήχας, δύσπνοια, υπέρμετρη κόπωση/μυαλγίες) επικοινωνείτε με τον γιατρό της ομοσπονδίας ή της εγκατάστασης. Το ίδιο αν έχετε και εσείς κάποιο σύμπτωμα.

2. Προτιμήστε τη μετακίνησή σας προς και από τον χώρο εργασίας **με το δικό σας μέσο μεταφοράς**

Σε περίπτωση μετακίνησης με Μέσα Μαζικής Μεταφοράς χρησιμοποιείτε μάσκα. Αν μετακινείστε με πούλμαν της ομάδας, οι αθλητές να κάθονται ένας σε κάθε σειρά, στην άκρη και εναλλάξ στις σειρές φορώντας μάσκα.

3. Χρησιμοποιείτε στην προπόνηση **αποκλειστικά και μόνο τον προσωπικό σας αθλητικό εξοπλισμό** (ιματισμός, χρονόμετρα, σφυριχτρα). Η χρήση γαντιών μιας χρήσης δεν υποκαθιστά την υγιεινή των χεριών.

4. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης σε κλειστούς χώρους χρησιμοποιείτε μάσκα. **Αποφεύγετε χειραψίες, εναγκαλισμούς και φιλικά χτυπήματα**

. Αποφεύγετε να αγγίζετε το πρόσωπό σας.

Κρατάτε απόσταση δύο μέτρων

από οποιοδήποτε άλλο άτομο.

5. **Σχεδιάστε την προπόνηση ώ στε οι αθλητές να κρατούν απόσταση δύο μέτρων τουλάχιστον μεταξύ τους** . Στα ομαδικά αθλήματα χωρίστε τους αθλητές σε όσο το δυνατόν μικρότερα γκρουπ και αν είναι δυνατόν διατηρείστε, πάντα, την ίδια σύνθεση.

6. **Σε περίπτωση χρήσης οργάνων** μεριμνήστε για την απολύμανση τους, μετά τη χρήση ανά αθλητή, με διάλυμα χλωρίνης 1/10 ή οινόπνεύματος 70%.

7. Επιβλέψτε ότι δεν γίνεται χρήση των αποδυτηρίων και ότι έχουν απολυμανθεί τουαλέτες και φυσικοθεραπευτήριο. Σε αυτό να είστε εξαιρετικά αυστηροί.

8. Το ιατρικό προσωπικό και οι φυσικοθεραπευτές πρέπει να φορούν μάσκα στο έργο τους. Ο φυσικοθεραπευτής πρέπει να πλένει και να απολυμαίνει τα χέρια του πριν από κάθε νέα θεραπεία και αν είναι εφικτό να ασχολείται πάντα με συγκεκριμένους αθλητές/αθλήτριες.

9. Εξασφαλίστε ότι στο χώρο προπόνησης μαζί με τους αθλητές παρευρίσκεται το απολύτως απαραίτητο προσωπικό. **Απαγορεύεται να υπάρχει κόσμος στις κερκίδες**

10. Σε περίπτωση μετακίνησης και σε ο,τι αφορά τη μετάβαση, τη διαμονή και τη σίτιση των αθλητών/αθλητριών ακολουθείστε επακριβώς τα όσα ορίζουν τα υγειονομικά πρωτόκολλα.

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΣ ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ - ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ

Συντάχθηκε απο τον/την Administrator
Παρασκευή, 08 Μάιος 2020 11:02 -
