



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

**Οδηγίες προς αθλούμενους πολίτες
για ασφαλή άσκηση σε οργανωμένες αθλητικές εγκαταστάσεις.**

Η επιστροφή στον αθλητισμό μετά την πανδημία του COVID-19 γίνεται ομαλά και με οδηγό την προστασία της δημόσιας και ατομικής υγείας. Η άθληση σε οργανωμένους αθλητικούς χώρους θα πρέπει να γίνεται με ιδιαίτερη φροντίδα ώστε να περιοριστούν στο ελάχιστο οι ακόλουθοι παράγοντες διασποράς του κορωνοϊού, όπως η συγκέντρωση μεγάλου αριθμού ατόμων σε περιορισμένο χώρο, η χρήση αποδυτηρίων, η συνεχής χρήση μίας τουαλέτας, η περιορισμένη ανανέωση του αέρα, η συχνή επαφή με μη απολυμασμένες επιφάνειες του εσωτερικού χώρου και η αυξημένη πιθανότητα για σωματική επαφή.

Σημαντικό στοιχείο που πρέπει να γνωρίζουν οι αθλούμενοι πολίτες, ιδίως όσοι ασκούνται σε κλειστούς χώρους, είναι ότι ο κορωνοϊός βλάπτει ιδιαίτερα το αναπνευστικό σύστημα. Η ταχύπνοια (λαχάνιασμα) που συνοδεύει την άσκηση αυξάνει και το βάθος και τη συχνότητα των αναπνοών, με αποτέλεσμα η μετάδοση του ιού να είναι ευκολότερη, γι' αυτό και οι απαιτούμενες αποστάσεις είναι μεγαλύτερες.

Στο πλαίσιο των ανωτέρω και για τη θωράκιση της δημόσιας και ατομικής υγείας, η Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού έχει εκδώσει οδηγίες για την επανέναρξη της αθλητικής δραστηριότητας για αθλητές με δελτίο αθλητικής ιδιότητας και άλλες κατηγορίες (προπονητές, υποψήφιοι ανωτάτων σχολών κλπ). Για τους αθλούμενους πολίτες οι προβλεπόμενες διαδικασίες είναι οι κάτωθι:

1. Πριν από την έναρξη της αθλητικής δραστηριότητας, οι αθλούμενοι πολίτες συμπληρώνουν και εν συνεχεία υπογράφουν το *Δελτίο καταγραφής αθλουμένου για την ασφαλή επιστροφή στην αθλητική δραστηριότητα*. (το έντυπο υπάρχει στη σχετική ιστοσελίδα της ΓΓΑ https://gga.gov.gr/images/Deltio_Katagrafis_V3.pdf). Αν έχουν νοσήσει από τη λοίμωξη COVID-19 πρέπει να απευθυνθούν σε καρδιολόγο, πριν την άσκηση, προκειμένου να πάρουν ιατρική βεβαίωση για άθληση, διαφορετικά εκθέτουν τον εαυτό τους σε κίνδυνο.
2. Προκειμένου να εισέλθουν για προπόνηση σε οργανωμένο αθλητικό χώρο, οι αθλούμενοι επιδεικνύουν κατά την είσοδο το υπογεγραμμένο *Δελτίο καταγραφής αθλουμένου για την ασφαλή επιστροφή στην αθλητική δραστηριότητα*. Σε περίπτωση που

ο αθλούμενος είχε νοσήσει από τη λοίμωξη COVID-19, επιδεικνύει και την επικαιροποιημένη ιατρική βεβαίωση ικανότητας άθλησης.

3. Κατά την είσοδο στην αθλητική εγκατάσταση, οι αθλούμενοι υποβάλλουν τα στοιχεία στους στον *Κατάλογο Εισερχομένων – Εξερχομένων στην αθλητική εγκατάσταση για το ενδεχόμενο ιχνηλάτησης επαφών λόγω COVID-19*, τον οποίο φυλάσσει στα αρχεία της η αθλητική εγκατάσταση.

4. Διευκρινίζεται ότι στο πλαίσιο εφαρμογής των μέτρων αποστασιοποίησης στις αθλητικές εγκαταστάσεις επιτρέπεται έως ένα ανώτατο όριο αθλητών και αθλουμένων, με βάση το είδος και το μέγεθος της εγκατάστασης. Κατά συνέπεια, σε πρώτη φάση, θα υπάρχει ενδεχομένως χρονικό όριο περίπου 1 ώρας προπόνησης για κάθε αθλητή ή αθλούμενο.

5. Κάθε αθλητική εγκατάσταση θα διαμορφώνει τον μέγιστο χρόνο άσκησης των αθλουμένων ώστε να καλύπτεται η ζήτηση και παράλληλα να ικανοποιείται ο περιορισμός χωρητικότητας, χωρίς να δημιουργείται συνωστισμός κατά την είσοδο και έξοδο από τον αθλητικό χώρο. Η δυνατότητα προσέλευσης των αθλουμένων με ραντεβού συνιστάται όπου είναι εφικτή, προκειμένου να υπάρχει καλύτερη διαχείριση.

Για τις οδηγίες ασφαλούς άσκησης σε αθλητικές εγκαταστάσεις παρακαλούμε να ανατρέξετε στους παρακάτω συνδέσμους της ΓΓΑ, στο ειδικό πεδίο ενημέρωσης «Αθλητισμός & COVID-19»:

<https://gga.gov.gr/images/6%CE%A4154653%CE%A04-%CE%9F%CE%946.pdf>

https://gga.gov.gr/images/odigies_asfalous_askisis.pdf

Η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΤΗΣ ΓΓΑ