



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

Ταχ. Δ/ση : Α. Παπανδρέου 37
151 80 Μαρούσι

**ΑΝΑΡΤΗΤΕΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ
ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΠΕΙΓΟΝ**

**ΠΡΟΣ
Όπως πίνακας αποδεκτών**

ΘΕΜΑ: «ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ»

Σχετ.: α) Η υπ' αριθμ. Δ1α/ΓΠ.οικ.27813 Κοινή Απόφαση «Επιβολή του μέτρου της προσωρινής απαγόρευσης λειτουργίας επιμέρους ιδιωτικών επιχειρήσεων και άλλων χώρων συνάθροισης κοινού, στο σύνολο της Επικράτειας, για το χρονικό διάστημα από 4.5.2020 έως και 10.5.2020, προς περιορισμό της διασποράς του κορωνοϊού COVID-19» (ΦΕΚ 1644/Β' /03-05-2020).

β) Η υπ' αριθμ. Δ1α/ΓΠ.οικ. 27815 Κοινή Απόφαση «Κανόνες κοινωνικής αποστασιοποίησης σε ιδιωτικές επιχειρήσεις, δημόσιες υπηρεσίες και άλλους χώρους συνάθροισης κοινού στο σύνολο της Επικράτειας, προς περιορισμό της διασποράς του κορωνοϊού COVID-19». (ΦΕΚ 1647/Β' /03-05-2020)

Σε συνέχεια των ανωτέρω Αποφάσεων, σας γνωρίζουμε τα εξής:

Η πανδημία COVID-19 στη χώρα μας έχει παρουσιάσει σημαντική ύφεση αλλά ο κίνδυνος εστιακής αναζωπύρωσης είναι πάντα υπαρκτός, όπως και η πιθανότητα εμφάνισης νέου επιδημικού κύματος. Η επιστροφή στη νέα κανονικότητα θα γίνει με μικρά βήματα, με γνώμονα την ασφάλεια του συνόλου και την προστασία της υγείας του ατόμου.

Το παρόν έγγραφο αποτελεί εισήγηση της Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (ΑΔΑ: Ψ07Ν4653Π4-ΞΦ1) το οποίο ελέγχθηκε από την Επιτροπή Εμπειρογνομώνων COVID-19 του Υπουργείου Υγείας και παρέχει οδηγίες για την άσκηση σε οργανωμένες και φυλασσόμενες αθλητικές εγκαταστάσεις. Σε ανοικτούς χώρους με ελεύθερη πρόσβαση, οι πολίτες θα μπορούν να ασκούνται ατομικά, ακολουθώντας αυστηρά τις ισχύουσες οδηγίες της Πολιτείας και τα μέτρα προστασίας έναντι του COVID-19, με **ατομική ευθύνη**. Υπαίθρια όργανα γυμναστικής καθώς και μπασκέτες δεν θα πρέπει να είναι προς το παρόν προσβάσιμα στους πολίτες, με ευθύνη του διαχειριστή του υπαίθριου χώρου.

ΦΑΣΕΙΣ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Η επιστροφή στον οργανωμένο ερασιτεχνικό και επαγγελματικό αθλητισμό θα γίνει προοδευτικά σε τέσσερις (4) φάσεις, ξεκινώντας από τους αθλητές υψηλού επιπέδου, οι οποίοι μπορούν να προπονηθούν σε εξωτερικούς χώρους ή σε μεγάλες, καλά αεριζόμενες αίθουσες. Βασική προϋπόθεση είναι η δυνατότητα διατήρησης απόστασης τουλάχιστον δύο (2) μέτρων κατά την άθληση και η χρήση ατομικού αθλητικού εξοπλισμού ή αθλητικών οργάνων τα οποία μπορούν να απολυμανθούν μετά από κάθε επαφή.

Η μετάβαση στην επόμενη φάση θα γίνεται μετά από εκτίμηση της πορείας της επιδημίας στο γενικό πληθυσμό και τη συμμόρφωση με τα μέτρα προστασίας και θα ανακοινώνεται από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού με νέα απόφαση. Οι προγραμματιζόμενες φάσεις επιστροφής στην αθλητική δραστηριότητα είναι ενδεικτικά οι ακόλουθες:

Φάση Α.

- Αθλητές της προολυμπιακής ομάδας, μετά από εισήγηση της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής (ΕΟΕ), σε ατομικά αθλήματα, χωρίς επαφές, οι οποίοι γυμνάζονται, κυρίως, σε ανοικτούς χώρους.
- Ποδοσφαιριστές συλλόγων Super League 1, ατομική προπόνηση σε ανοικτά γήπεδα, σε μικρές ομάδες, μόνο φυσική κατάσταση, ενδυνάμωση και ατομική τεχνική.
- Αθλήματα χαμηλής επικινδυνότητας (όπως αντισφαίριση, γκολφ, ιππασία, σκοποβολή, τοξοβολία, ποδηλασία δρόμου κ.ά.) σε εγκαταστάσεις που τηρούν τα υγειονομικά πρωτόκολλα, για αθλητές δεκαπέντε (15) ετών και άνω.
- Μηχανοκίνητος αθλητισμός.

Φάση Β.

- Αθλητές της προολυμπιακής ομάδας (μετά από εισήγηση της ΕΟΕ) από τα αθλήματα κολυμβητηρίου και κλειστών χώρων (κολύμβηση, μαχητικά αθλήματα).
- Αθλητές συλλόγων σε ατομικά αθλήματα εξωτερικού χώρου (15 ετών και άνω).
- Αθλητές με Αναπηρία (ανάλογα βέβαια με το είδος αναπηρίας).
- Υποψήφιοι ΣΕΦΑΑ, Στρατιωτικών Σχολών κλπ..
- Αθλητές ομαδικών αθλημάτων, σε ατομικά προγράμματα, σε κλειστό χώρο (15 ετών και άνω).

Φάση Γ.

- Αθλητές συλλόγων από αθλήματα κολυμβητηρίου και κλειστών χώρων (κολύμβηση, μαχητικά αθλήματα, ομαδικά κλειστού χώρου).
- Μικρότερες ηλικιακά κατηγορίες.
- Διοργανώσεις χωρίς θεατές.

Φάση Δ.

- Σταθεροποίηση της κατάστασης με νέες συνθήκες και συνθήκες.

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΧΩΡΟ

Για την όσο το δυνατό μεγαλύτερη διασφάλιση της υγείας των αθλητών και των εργαζομένων στους αθλητικούς χώρους, καθορίζονται τα ακόλουθα μέτρα:

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

1. Ο ιατρός της κάθε ομοσπονδίας (για αθλητές εθνικής ομάδας) ή κάθε συλλόγου (για τους άλλους αθλητές) πριν την έναρξη των προπονήσεων θα πρέπει να εξετάσει κλινικά όλους τους αθλητές και να πάρει λεπτομερές ιστορικό (συνημμένο 1), με έμφαση στα κλινικά σημεία και συμπτώματα που σχετίζονται με πρόσφατη λοίμωξη από COVID-19 (τόσο για τον ίδιο όσο και για το οικογενειακό και κοινωνικό του περιβάλλον). Σε περίπτωση βεβαιωμένης πρόσφατης λοίμωξης, ο αθλητής θα παραπέμπεται για εκτεταμένο παθολογικό και εργαστηριακό έλεγχο. Τα ιατρικά αρχεία των αθλητών θα φυλάσσονται από τον ιατρό της ομοσπονδίας ή του συλλόγου, με τις προϋποθέσεις της ισχύουσας νομοθεσίας περί προστασίας δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα. Με αντίστοιχο τρόπο, ιατρικό ιστορικό σχετιζόμενο με τον COVID-19 θα συμπληρώνει και το τεχνικό προσωπικό που θα εισέρχεται στην εγκατάσταση (συνημμένο 2).
2. Σε περίπτωση που ο αθλητής κατοικεί σε διαφορετική πόλη από τον ιατρό της ομοσπονδίας ή του σωματείου, τότε η προ-αγωνιστική εκτίμηση θα γίνεται από ιατρό παθολόγο της περιοχής και το ιστορικό θα αποστέλλεται ηλεκτρονικά στον ιατρό της ομοσπονδίας ή του σωματείου, ο οποίος θα κρατά το αρχείο και θα αποτελεί και το σύνδεσμο με την Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού.
3. Οι αθλητές δεν θα προσέρχονται σε προπόνηση αν δεν έχουν ενημερώσει προηγουμένως τον προπονητή, με ηλεκτρονικό μήνυμα ή κατάλληλη εφαρμογή κινητού τηλεφώνου, ότι είναι απύρετοι και χωρίς κανένα σύμπτωμα κόπωσης, δύσπνοιας ή βήχα, μυαλγίας, διάρροιας, πονόλαιμου ή ανοσμίας (απώλειας όσφρησης). Σε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα ο αθλητής παραμένει στο σπίτι και ενημερώνει τον ιατρό της ομοσπονδίας ή του σωματείου, ο οποίος θα ενημερώσει και τον ΕΟΔΥ για οδηγίες ενεργειών. Το ίδιο ισχύει και για οποιοδήποτε μέλος του προπονητικού/ τεχνικού επιτελείου.

4. Συνίσταται οι αθλητές να μετακινούνται από και προς την προπόνηση μεμονωμένα, με ιδιωτικά μέσα. Αν χρησιμοποιούν Μέσα Μαζικής Μεταφοράς πρέπει να ακολουθούν τις σχετικές οδηγίες του ΕΟΔΥ. Αν χρησιμοποιείται πούλμαν για τις μετακινήσεις θα πρέπει οι αθλητές να κάθονται ένας σε κάθε σειρά, στην άκρη και εναλλάξ στις σειρές, πάντα φορώντας μάσκα.

ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

5. Η προσέλευση/αποχώρηση προς/από τις αθλητικές εγκαταστάσεις θα γίνεται από μία μόνο είσοδο/έξοδο, η οποία θα ελέγχεται από το προσωπικό φύλαξης εγκαταστάσεων.
6. Ο φύλακας θα επιτρέπει την είσοδο μόνο στους αθλητές, προπονητές, ιατρούς και τεχνικό προσωπικό που έχει προβλεφθεί. Κανένας επισκέπτης δεν θα εισέρχεται χωρίς προηγούμενη άδεια από τη Διοίκηση της εγκατάστασης (δεν επιτρέπονται θεατές).
7. Κατά την είσοδο στην αθλητική εγκατάσταση θα καταγράφεται σε ειδικό κατάλογο εισερχομένων – εξερχομένων (συνημμένο 3) το ονοματεπώνυμο, τα στοιχεία επικοινωνίας, η ώρα εισόδου και εξόδου, η ύπαρξη τυχόν συμπτωμάτων και θα υπογράφεται από όλους τους εισερχόμενους στην αθλητική εγκατάσταση. Δεν επιτρέπεται η είσοδος σε όσους δηλώνουν κάποιο από τα συμπτώματα που αναφέρεται στην παράγραφο 3, αλλά και στο έντυπο εισερχομένων – εξερχομένων. Ο κατάλογος θα αρχειοθετείται, καθημερινά, με μέριμνα του υπευθύνου της εγκατάστασης, προκειμένου να διευκολυνθεί πιθανή αναγκαία ιχνηλάτηση. Συνίσταται, όπου είναι εφικτό, να πραγματοποιείται θερμομέτρηση σε όσους εισέρχονται στην εγκατάσταση, με απαγόρευση της εισόδου σε όσους έχουν σε τρεις μετρήσεις θερμοκρασία μεγαλύτερη από 37°C. Σε ύποπτο κρούσμα COVID-19, του συστήνεται η επιστροφή στο σπίτι του και η επικοινωνία με τον ιατρό του.
8. Οι αθλητές θα κατευθύνονται σε ανοικτό, κατά προτίμηση σκεπασμένο χώρο (υπόστεγο), όπου μπορούν να αποθέτουν τα προσωπικά τους είδη σε καρέκλες που θα απέχουν μεταξύ τους τουλάχιστον δύο (2) μέτρα. Οι καρέκλες θα πρέπει να έχουν απολυμανθεί από το προσωπικό της αθλητικής εγκατάστασης, πριν την άφιξη των αθλητών, με οικιακή χλωρίνη (σε αραιώση 1:10, αν χρησιμοποιείται σκεύασμα αρχικής συγκέντρωσης 5%), σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ.
9. Η προπόνηση θα πραγματοποιείται σε ανοικτό χώρο ή σε μεγάλες, καλά αεριζόμενες αίθουσες, με τις ακόλουθες οδηγίες:
 - α. Απόσταση 2 μέτρων μεταξύ αθλητών σε στάση
 - β. Απόσταση 5 μέτρων από προπορευόμενο βαδιστή
 - γ. Απόσταση 10 μέτρων από προπορευόμενο δρομέα ταχύτητας
 - δ. Απόσταση 20 μέτρων από προπορευόμενο ποδηλάτη
 - ε. Αποφυγή άμεσης επαφής, αποφυγή αγγίγματος προσώπου
 - στ. Αυστηρή χρήση ατομικών ειδών υγιεινής

- ζ. Χρήση ατομικών αθλητικών οργάνων (π.χ αλτήρες, λάστιχα, μπάλες)
 - η. Απολύμανση όλων των αθλητικών οργάνων με κατάλληλο διάλυμα πριν τη χρήση από τον επόμενο αθλητή σύμφωνα με τις οδηγίες ΕΟΔΥ
 - θ. Αθλητικά ποτά και νερό μόνο εμφιαλωμένα και αυστηρά ατομικά, όχι ψύκτες.
 - ι. Αυστηρά ατομικές πετσέτες προσώπου και σώματος
 - ια. Σε περίπτωση επαφής μεταξύ αθλουμένων, άμεση απολύμανση των χεριών με αλκοολούχο διάλυμα 70% και μετά έκπλυση προσώπου με καθαρό εμφιαλωμένο νερό.
10. Ο μέγιστος αριθμός όλων των παρευρισκόμενων, ανά πάσα στιγμή, (αθλούμενοι και προσωπικό) σε έναν οργανωμένο, υπαίθριο αγωνιστικό χώρο διαστάσεων ποδοσφαιρικού γηπέδου, δεν θα πρέπει να ξεπερνά, σε καμία περίπτωση, τα 80 άτομα.
 11. Ο μέγιστος αριθμός αθλουμένων και προπονητικού επιτελείου σε κλειστό αθλητικό χώρο (για ατομική άθληση) δεν θα πρέπει να ξεπερνά τον αριθμό που προκύπτει από τη διαίρεση του εμβαδού του διαθέσιμου για προπόνηση χώρου με τον αριθμό 30.
 12. Εκτός από τα συμπληρώματα διατροφής (διαλύματα υδατανθράκων ή /και πρωτεϊνικά καθώς και ενεργειακές συσκευασμένες μπάρες) που θα φέρνει ο ίδιος ο αθλητής ή η ομοσπονδία του, κανένα άλλο τρόφιμο δεν θα πρέπει να διατίθεται στο χώρο της αθλητικής εγκατάστασης.
 13. Ο χρησιμοποιημένος αθλητικός ιματισμός θα μπαίνει σε ξεχωριστή πλαστική σακούλα, με προσοχή, για αποφυγή επαφής με το δέρμα και τα ρούχα. Πλύσιμο στο πλυντήριο, με κοινό οικιακό απορρυπαντικό, σε υψηλή θερμοκρασία (60°C – 90°C) και καλό στέγνωμα σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ.
 14. Το ιατρικό και προπονητικό επιτελείο θα φορά μάσκα, ειδικά σε κλειστούς ή πολυσύχναστους χώρους, σύμφωνα με τις ισχύουσες οδηγίες του ΕΟΔΥ.
 15. Μασάζ στους αθλητές, αν είναι απαραίτητο, θα γίνεται μόνο από τον φυσικοθεραπευτή της ομάδας τους (και όχι της εγκατάστασης), φορώντας μάσκα. Αν ο αθλητής βρίσκεται σε ύπτια θέση κατά τη διάρκεια του μασάζ, πρέπει να φορά και ο ίδιος μάσκα. Εφόσον ο φυσικοθεραπευτής κάνει μαλάξεις, θα πλένει και θα απολυμαίνει τα χέρια του πριν και μετά την κάθε μάλαξη, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ. Αν υπάρχουν περισσότεροι από ένας φυσικοθεραπευτές στην ομάδα, συνιστάται να ασχολείται ο καθένας με συγκεκριμένους αθλητές.

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

16. Αποδυτήρια, ντους, λουτρό και τυχόν δωμάτια με σάουνα θα πρέπει να είναι κλειστά. Οι αθλητές θα αλλάζουν ιματισμό, αν επιθυμούν, στις καρέκλες που θα τους έχουν διατεθεί. Προτείνεται η ανάρτηση οδηγιών για COVID-19 σε εμφανή σημεία της

αθλητικής εγκατάστασης (συνημμένο 4) και ιδιαίτερα στην είσοδο της αθλητικής εγκατάστασης.

17. Θα πρέπει να υπάρχει αντισηπτικό αλκοολούχου διαλύματος (ή gel) 70% σε εμφανή σημεία και στους χώρους των προπονήσεων. Τα αποχωρητήρια θα πρέπει να αποφεύγονται, ενώ οι νιπτήρες θα πρέπει να είναι εφοδιασμένοι πάντα με υγρό σαπούνι χεριών και χειροπετσέτες μίας χρήσης. Η χρήση χάρτινων ή πλαστικών καλυμμάτων λεκάνης μίας χρήσης είναι επιθυμητή, όπως και η διαθεσιμότητα διαλύματος χλωρίνης, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ (οικιακή χλωρίνη σε αραιώση 1:10, αν χρησιμοποιείται σκεύασμα αρχικής συγκέντρωσης 5%).
18. Όλοι οι κοινόχρηστοι χώροι των αθλητών θα πρέπει να απολυμαίνονται κάθε βράδυ με κατάλληλο διάλυμα, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ, μετά από τον καθαρισμό με ουδέτερο απορρυπαντικό. Τα προτεινόμενα από τον ΕΟΔΥ διαλύματα είναι 0.5% υποχλωριώδους νατρίου (αραιώση 1:10, αν χρησιμοποιείται οικιακή χλωρίνη αρχικής συγκέντρωσης 5% ή ισοδύναμο 5000 ppm, αν χρησιμοποιούνται ταμπλέτες). Για επιφάνειες που είναι πιθανόν να καταστραφούν από τη χρήση υποχλωριώδους νατρίου, μπορεί να χρησιμοποιηθεί αιθανόλη συγκέντρωσης 70%. Ιδιαίτερη έμφαση στον καθαρισμό θα πρέπει να δίνεται στις επιφάνειες που αγγίζονται συχνά με τα χέρια, όπως τα πόμολα, οι διακόπτες, οι κουπαστές των κλιμακοστασίων, οι νιπτήρες, τα αθλητικά όργανα και οι επιφάνειες των επίπλων.
19. Τα κυλικεία θα πρέπει να είναι κλειστά.
20. Ένας χώρος (π.χ. ένα δωμάτιο αποδυτηρίων) θα μπορεί να χρησιμοποιηθεί, αν χρειαστεί, προκειμένου να απομονωθεί προσωρινά κάποιο άτομο με συμπτώματα λοίμωξης COVID-19. Συστήνεται η απομάκρυνση του από την εγκατάσταση, η απομόνωση στο σπίτι του και η επικοινωνία με τον ιατρό της ομοσπονδίας ή τον προσωπικό γιατρό του, ενώ ο ΕΟΔΥ ειδοποιείται σε κάθε περίπτωση ύποπτου κρούσματος και αυτός αναλαμβάνει την ιχνηλάτηση και την παροχή σχετικών οδηγιών.
21. Στους αθλούμενους εντός της αθλητικής εγκατάστασης θα γίνεται περιοδικός, δειγματοληπτικός έλεγχος για COVID-19, σύμφωνα με το πρόγραμμα που θα εκπονήσει ο ΕΟΔΥ.

ΤΕΛΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Τα ανωτέρω μέτρα είναι ενδεικτικά, δεν μπορούν να καλύψουν όλες τις πιθανές περιπτώσεις και εφαρμόζονται παράλληλα με τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης, που επιβάλλονται δυνάμει της υπ' αριθμ. Δ1α/ΓΠ.οικ.27815 Κοινής Υπουργικής Απόφασης των Υπουργών Οικονομικών, Ανάπτυξης και Επενδύσεων, Προστασίας του Πολίτη, Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, Υγείας, Εσωτερικών και Υποδομών και Μεταφορών (Β' 1647) «Κανόνες κοινωνικής

αποστασιοποίησης σε ιδιωτικές επιχειρήσεις, δημόσιες υπηρεσίες και άλλους χώρους συνάθροισης κοινού στο σύνολο της Επικράτειας, προς περιορισμό της διασποράς του κορωνοϊού COVID-19”.

Η εξειδίκευση των μέτρων, ανά άθλημα, θα 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 του COVID-19.

Σημαντικό ρόλο στην προστασία των αθλητών θα διαδραματίσει η ιατρική ομάδα της κάθε ομοσπονδίας, η οποία μέσω του ιατρικού της συνδέσμου με την Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού θα ενημερώνεται για τα νέα δεδομένα και θα αναφέρει άμεσα στον ΕΟΔΥ οποιοδήποτε ύποπτο κρούσμα COVID-19 σε αθλητή ή συνεργάτη της ομοσπονδίας.

Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας, θα παρακολουθεί συνεχώς τη δυναμική της επιδημίας και θα προσαρμόζει τα μέτρα στις νέες καταστάσεις εκδίδοντας, όποτε κριθεί αναγκαίο, νέες οδηγίες.

Για την διευκόλυνσή σας στο επισυναπτόμενο παράρτημα περιλαμβάνονται τα κάτωθι:

1. ΦΥΛΛΟ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΗ/ΤΡΙΑΣ-ΙΑΤΡΙΚΟ ΑΠΟΡΡΗΤΟ
2. ΦΥΛΛΟ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ ΤΕΧΝΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ-ΙΑΤΡΙΚΟ ΑΠΟΡΡΗΤΟ
3. Κατάλογος εισερχομένων-εξερχομένων στην αθλητική εγκατάσταση για ενδεχόμενο ιχνηλάτησης επαφών λόγω COVID-19.
4. Υγειονομικός Δεκάλογος-Μέτρα προστασίας από τον Κορονοϊό SARS-COV-2
 - α) Αθλητές.
 - β) Προπονητές και Προσωπικό της Ομάδας.
 - γ) Διοίκηση και Προσωπικό Αθλητικών Εγκαταστάσεων

Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΜΑΥΡΩΤΑΣ

Κοινοποίηση

- Εποπτευόμενα Γ.Γ.Α.

Εσωτερική Διανομή:

- Γραφείο Υπουργού Πολιτισμού και Αθλητισμού

- Γραφείο Υφυπουργού Πολιτισμού και Αθλητισμού
- Γραφείο Υπηρεσιακού Γραμματέα Πολιτισμού και Αθλητισμού
- Γραφείο Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού
- Γραφείο Προϊσταμένης Γενικής Δ/σης Οργάνωσης Αθλητισμού
- Δ/ση Αγωνιστικού Αθλητισμού
- Δ/ση Τεχνικών Αθλητικών Έργων και Υποδομών
- Δ/ση Άθλησης για Όλους, Προβολής Ανάπτυξης Αθλητισμού, Επιστημονικής Υποστήριξης και Διεθνών Σχέσεων
- Δ/ση Επαγγελματικού και Επαγγελματών Αθλητισμού
- Δ/ση Υποστήριξης Αθλητισμού



ΦΥΛΛΟ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ ΤΕΧΝΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ
ΙΑΤΡΙΚΟ ΑΠΟΡΡΗΤΟ

ΕΠΩΝΥΜΟ: _____ ΟΝΟΜΑ: _____

ΦΥΛΟ: Α Θ ΗΛΙΚΙΑ: _____ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: _____

ΟΝΟΜΑ ΠΑΤΕΡΑ: _____

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: _____

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΟΙΚΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗ/ΤΡΙΑΣ: _____ ΚΙΝΗΤΟ: _____

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΙΑΤΡΟΥ ΟΜΑΔΑΣ: _____

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΙΑΤΡΟΥ ΟΜΑΔΑΣ (Η ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΥ) : _____ ΚΙΝΗΤΟ: _____

ΟΝΟΜΑ ΚΑΙ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΥ: _____

ΑΤΟΜΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ (ΚΥΚΛΩΣΤΕ ΤΗΝ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΠΟΥ ΣΑΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΕΙ)

1. Είχατε πρόσφατα νοσηλευτεί για CoVID-19;

A. ΟΧΙ

B. ΝΑΙ (Αναφέρατε Νοσοκομείο και Ημερομηνίες) _____

2. Είχατε κάνει για οποιοδήποτε λόγο τεστ PCR (ρινικό ή φαρυγγικό επίχρισμα) για CoVID-19;

A. ΟΧΙ

B. ΝΑΙ ΗΤΑΝ ΑΡΝΗΤΙΚΟ (ΗΜΕΡΟΜ) _____

Γ. ΝΑΙ ΗΤΑΝ ΘΕΤΙΚΟ ΧΩΡΙΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΜΕΙΝΑ ΣΠΙΤΙ (ΗΜΕΡΟΜ) _____

3. Είχατε κάνει για οποιοδήποτε λόγο τεστ αντισωμάτων για CoVID-19;

A. ΟΧΙ

B. ΝΑΙ ΗΤΑΝ ΑΡΝΗΤΙΚΟ (ΗΜΕΡΟΜ) _____

Γ. ΝΑΙ ΗΤΑΝ ΘΕΤΙΚΟ ΧΩΡΙΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΜΕΙΝΑ ΣΠΙΤΙ (ΗΜΕΡΟΜ) _____

4. Είχε κάποιο άτομο του στενού περιβάλλοντος σας πρόσφατα νοσήσει από CoVID-19;

A. ΟΧΙ

B. ΝΑΙ (Αναφέρατε Νοσοκομείο και Ημερομηνίες) _____

5. Ταξιδέψατε τις τελευταίες 20 μέρες στο εξωτερικό;

A. ΟΧΙ

B. ΝΑΙ (Σε ποιες χώρες) _____

6. Είχατε πρόσφατα (τελευταίες 6 εβδομάδες) κάποιο εμπύρετο νόσημα;

A. ΟΧΙ

B. ΝΑΙ (Αναλύστε) _____

7. Έχετε αίσθημα εύκολης κόπωσης, ξηρό βήχα ή δύσπνοια τις τελευταίες 6 εβδομάδες;

A. ΟΧΙ

B. ΝΑΙ (Αναλύστε) _____

8. Είστε καπνιστής/καπνίστρια;

A. ΟΧΙ

B. ΝΑΙ (μέσος αριθμός τσιγάρων ανά ημέρα: _____)

9. Έχετε κάτι άλλο να προσθέσετε;

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΘΛΗΤΗ (Η ΚΗΔΕΜΟΝΑ ΣΕ ΑΝΗΛΙΚΟ)

Ο κάτωθι υπογεγραμμένος δηλώνει υπεύθυνα ότι τα ανωτέρω στοιχεία είναι αληθή.

Κατανοούμε ότι η συλλογή αυτών των πληροφοριών γίνεται για καθαρά ιατρικούς σκοπούς και ότι λεπτομέρειες της υγείας του αθλητή δεν θα περιέλθουν σε τρίτα πρόσωπα.

Κατανοούμε επίσης ότι το Ιατρικό Επιτελείο μπορεί να προτείνει την προσωρινή ή και οριστική απομάκρυνση του αθλητή από τις αθλητικές δραστηριότητες εφόσον κριθεί ότι αυτή μπορεί να επιδεινώσει κάποιο πρόβλημα υγείας ή ακόμη και να θέσει σε κίνδυνο τη ζωή τη δική του ή άλλων.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ _____

ΙΔΙΟΤΗΤΑ _____

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ _____ ΥΠΟΓΡΑΦΗ _____



ΦΥΛΛΟ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΗ/ΤΡΙΑΣ
ΙΑΤΡΙΚΟ ΑΠΟΡΡΗΤΟ

ΕΠΩΝΥΜΟ: _____ ΟΝΟΜΑ: _____

ΦΥΛΟ: Α Θ ΗΛΙΚΙΑ: _____ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: _____

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ: _____ ΚΙΝΗΤΟ: _____

ΟΝΟΜΑ ΠΑΤΕΡΑ: _____ ΟΝΟΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ (ΣΕ ΑΝΗΛΙΚΟ): _____

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΓΟΝΕΩΝ (ΣΕ ΑΝΗΛΙΚΟ): _____

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΟΙΚΙΑΣ ΓΟΝΕΩΝ (ΣΕ ΑΝΗΛΙΚΟ): _____ ΚΙΝΗΤΟ: _____

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΗ/ΤΡΙΑΣ:

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΟΙΚΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗ/ΤΡΙΑΣ: _____ ΚΙΝΗΤΟ: _____

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΙΑΤΡΟΥ ΟΜΑΔΑΣ (ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΥ ΣΕ ΑΝΗΛΙΚΟ <14 ΕΤΩΝ) :

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΙΑΤΡΟΥ ΟΜΑΔΑΣ (Η ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΥ) : _____ ΚΙΝΗΤΟ: _____

ΟΝΟΜΑ ΚΑΙ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΥ: _____

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΥΨΟΣ (cm): _____

ΒΑΡΟΣ (Kg): _____

BMI: _____

ΑΤΟΜΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ (ΚΥΚΛΩΣΤΕ ΤΗΝ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΠΟΥ ΣΑΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΕΙ)

1. Είχατε πρόσφατα νοσηλευτεί για CoVID-19;

A. ΟΧΙ

B. ΝΑΙ (Αναφέρατε Νοσοκομείο και Ημερομηνίες) _____

2. Είχατε κάνει για οποιοδήποτε λόγο τεστ PCR (ρινικό ή φαρυγγικό επίχρισμα) για CoVID-19;

A. ΟΧΙ

B. ΝΑΙ ΗΤΑΝ ΑΡΝΗΤΙΚΟ (ΗΜΕΡΟΜ) _____

Γ. ΝΑΙ ΗΤΑΝ ΘΕΤΙΚΟ ΧΩΡΙΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΜΕΙΝΑ ΣΠΙΤΙ (ΗΜΕΡΟΜ) _____

3. Είχατε κάνει για οποιοδήποτε λόγο τεστ αντισωμάτων για CoVID-19;

A. ΟΧΙ

B. ΝΑΙ ΗΤΑΝ ΑΡΝΗΤΙΚΟ (ΗΜΕΡΟΜ) _____

Γ. ΝΑΙ ΗΤΑΝ ΘΕΤΙΚΟ ΧΩΡΙΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΜΕΙΝΑ ΣΠΙΤΙ (ΗΜΕΡΟΜ) _____

4. Είχε κάποιο άτομο του στενού περιβάλλοντος σας πρόσφατα νοσήσει από CoVID-19;

A. ΟΧΙ

B. ΝΑΙ (Αναφέρατε Νοσοκομείο και Ημερομηνίες) _____

5. Ταξιδέψατε τις τελευταίες 20 μέρες στο εξωτερικό;

A. ΟΧΙ

B. ΝΑΙ (Σε ποιες χώρες) _____

6. Είχατε πρόσφατα (τελευταίες 6 εβδομάδες) κάποιο εμπύρετο νόσημα;

A. ΟΧΙ

B. ΝΑΙ (Αναλύστε) _____

7. Έχετε αίσθημα εύκολης κόπωσης, ξηρό βήχα ή δύσπνοια τις τελευταίες 6 εβδομάδες;

A. ΟΧΙ

B. ΝΑΙ (Αναλύστε) _____

8. Είστε καπνιστής/καπνίστρια;

A. ΟΧΙ

B. ΝΑΙ (μέσος αριθμός τσιγάρων ανά ημέρα: _____)

9. **Κάνατε άσκηση στο σπίτι στη διάρκεια της πανδημίας του κορωνοϊού;**
A. ΟΧΙ ΚΑΘΟΛΟΥ
B. ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΚΑΙ/Η ΤΡΕΞΙΜΟ ΚΑΙ ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ
Γ. ΠΛΗΡΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
10. **Είχατε ενοχλήσεις κατά τη διάρκεια της άσκησης (ταχυκαρδία, ζάλη, δύσπνοια);**
A. ΟΧΙ
B. ΝΑΙ (Αναλύστε) _____

11. **Έχετε λιποθυμήσει ποτέ στην άσκηση ή μετά από αυτή;**
A. ΟΧΙ
B. ΝΑΙ (Αναλύστε) _____

12. **Έχετε κάποια χρόνια νόσημα (όπως σακχαρώδης διαβήτης ή άσθμα);**
A. ΟΧΙ
B. ΝΑΙ (Αναλύστε) _____

13. **Παίρνετε αυτή την περίοδο κάποια φάρμακα;**
A. ΟΧΙ
B. ΝΑΙ (Αναλύστε) _____

14. **Έχετε αλλεργία σε ουσίες, φαγητό ή φάρμακα;**
A. ΟΧΙ
B. ΝΑΙ (Αναλύστε) _____

15. **Είχατε ποτέ παλαιότερα πόνο στο στήθος ή δυσφορία στο στέρνο κατά την άσκηση;**
A. ΟΧΙ
B. ΝΑΙ (Αναλύστε) _____

16. **Είχατε ποτέ παλαιότερα ταχυκαρδία (έντονη) ή αρρυθμία (άρρυθμο σφυγμό) κατά την άσκηση;**
A. ΟΧΙ
B. ΝΑΙ (Αναλύστε) _____

- 17. Σας έχει ενημερώσει ποτέ ιατρός ότι έχετε ένα από τα ακόλουθα;**
- A. Υψηλή αρτηριακή πίεση
 - B. «Φύσημα» στην καρδιά
 - Γ. Υψηλή χοληστερίνη
 - Δ. Φλεγμονή στην καρδιά (περικαρδίτιδα, μυοκαρδίτιδα)
- 18. Έχετε κάνει πρόσφατα καρδιολογικές εξετάσεις (π.χ. καρδιογράφημα ή triplex);**
- A. Εντός των τελευταίων 12 μηνών
 - B. Εντός των τελευταίων 2 ετών
 - Γ. Έχω να κάνω εξέταση πάνω από δύο έτη
- 19. Υπάρχει κάποιος στην οικογένειά σας που υπέστη αιφνίδιο θάνατο;**
- A. ΟΧΙ
 - B. ΝΑΙ (Αναλύστε) _____

- 20. Υπάρχει κάποιος στην οικογένειά σας που έχει κάποιο ιατρικό πρόβλημα;**
- A. ΟΧΙ
 - B. ΝΑΙ (Αναλύστε) _____

- 21. Υπάρχει κάποιος στην οικογένειά σας που πέθανε πριν την ηλικία των 50 ετών;**
- A. ΟΧΙ
 - B. ΝΑΙ (Αναλύστε) _____

- 22. Υπάρχει κανείς στην οικογένειά σας με σύνδρομο Marfan (αραχνοδακτυλία);**
- A. ΟΧΙ
 - B. ΝΑΙ (Αναλύστε) _____

- 23. Νοσηλευτήκατε ποτέ σε νοσοκομείο;**
- A. ΟΧΙ
 - B. ΝΑΙ (Αναλύστε) _____

- 24. Είχατε ποτέ κάνει επέμβαση;**
- A. ΟΧΙ
 - B. ΝΑΙ(Αναλύστε) _____

25. Είχατε ποτέ στο παρελθόν τραυματιστεί στα μαλακά μέρια (συνδεσμικές κακώσεις, τενοντίτιδα, θλάση) με αποτέλεσμα να χάσετε προπονήσεις ή αγώνες;

A. ΟΧΙ

B. ΝΑΙ (Αναλύστε) _____

26. Έχετε κάτι άλλο να προσθέσετε;

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΘΛΗΤΗ (Η ΚΗΔΕΜΟΝΑ ΣΕ ΑΝΗΛΙΚΟ)

Ο κάτωθι υπογεγραμμένος αθλητής (ή κηδεμόνας αυτού) δηλώνουμε υπεύθυνα ότι τα ανωτέρω στοιχεία είναι αληθή.

Κατανοούμε ότι η συλλογή αυτών των πληροφοριών γίνεται για καθαρά ιατρικούς σκοπούς και ότι λεπτομέρειες της υγείας του αθλητή δεν θα περιέλθουν σε τρίτα πρόσωπα.

Κατανοούμε επίσης ότι το Ιατρικό Επιτελείο μπορεί να προτείνει την προσωρινή ή και οριστική απομάκρυνση του αθλητή από τις αθλητικές δραστηριότητες εφόσον κριθεί ότι αυτή μπορεί να επιδεινώσει κάποιο πρόβλημα υγείας ή ακόμη και να θέσει σε κίνδυνο τη ζωή τη δική του ή άλλων.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ _____

Ο ΑΘΛΗΤΗΣ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ _____ ΥΠΟΓΡΑΦΗ _____

Ο ΚΗΔΕΜΟΝΑΣ (ΣΕ ΑΝΗΛΙΚΟ ΑΘΛΗΤΗ)

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ _____ ΥΠΟΓΡΑΦΗ _____

