

# ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΙΣΤΙΟΠΛΟΙΚΩΝ ΟΜΙΛΩΝ ΜΕΤΑ ΤΗ ΜΕΡΙΚΗ ΑΡΞΗ ΤΩΝ ΜΕΤΡΩΝ

## ΓΕΝΙΚΑ

Με βάση τις εξελίξεις και τη μέχρι τώρα πορεία της χώρας στην αντιμετώπιση της πανδημίας, στόχος των προτάσεων μας είναι η λειτουργία των ναυταθλητικών ομίλων, με γνώμονα:

- a. Την προστασία της υγείας τόσο των αθλητών όσο των προπονητών και του προσωπικού τους
- b. Την ποιοτική και ασφαλή προπόνηση
- c. Την όσο δυνατόν απρόσκοπτη λειτουργία τους

Αυτά θα αφορούν τις δραστηριότητες

- ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΕΣ
- ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ

Για την επίτευξη των παραπάνω πρέπει να γίνουν κατανοητά τα ακόλουθα:

### **I. Μέσα Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ)**

- Γάντια μιας χρήσης
- Μάσκες
- Αντισηπτικό διάλυμα – μαντηλάκια
- Σαπούνι

### **II. Κλειστοί Χώροι**

Όλοι οι στεγασμένοι χώροι του Ομίλου.

### **III. Ατομική Υγιεινή**

#### ΠΛΥΣΙΜΟ ΧΕΡΙΩΝ


**Μάθετε πότε και πώς πρέπει να πλένετε τα χέρια σας για να παραμείνετε υγιείς. Καθημερινές δραστηριότητες στις οποίες θα πρέπει να εφαρμόζουμε την Υγιεινή των Χεριών πλένοντας τα χέρια μας με νερό και σαπούνι:**

1. Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προετοιμασία του φαγητού
2. Πριν τη λήψη γεύματος
3. Πριν και μετά τη φροντίδα ασθενή που εμφανίζει έμετο ή διάρροια ή συμπτώματα από το αναπνευστικό
4. Πριν και μετά τη φροντίδα τραύματος
5. Μετά τη χρήση της τουαλέτας


6. Μετά την αλλαγή πάνας ή τον καθαρισμό ενός παιδιού που έχει χρησιμοποιήσει την τουαλέτα
7. Μετά από φτάρνισμα ή βήχα
8. Μετά την επαφή με ζώο, ζωοτροφές ή ζωικά απόβλητα
9. Μετά το χειρισμό τροφών για ζώα συντροφιάς ή ζώων συντροφιάς
10. Μετά την επαφή με απορρίμματα
11. Μετά από επαφή με άτομο που εμφανίζει συμπτώματα αναπνευστικού
12. Μετά από επαφή με οποιαδήποτε επιφάνεια πιθανώς επιμολυσμένη

Χρησιμοποιήστε αντισηπτικό διάλυμα (με τουλάχιστον 60% αλκοόλης) όταν δεν μπορείτε να πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό.


### ΠΛΥΣΙΜΟ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟ ΣΑΠΟΥΝΙ ΚΑΙ ΝΕΡΟ




**1** Βρέξτε τα χέρια σας με καθαρό, τρεχούμενο νερό.




**2** Απλώστε το σαπούνι σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, στις παλάμες και στις ραχιαίες επιφάνειες τους, ανάμεσα στα δάχτυλά σας και στα ακροδάκτυλα κάτω από τα νύχια σας.




**3** Τρίψτε τα χέρια σας επιμένοντας στα παραπάνω σημεία για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.



**4** Ξεπλύνετε τα χέρια σας καλά κάτω από καθαρό, τρεχούμενο νερό.




**5** Στεγνώστε τα χέρια σας χρησιμοποιώντας χειροπετσέτα μίας χρήσης ή στεγνώστε με αέρα.




**6** Αποφύγετε να κλείσετε τη βρύση με τα καθαρά χέρια, χρησιμοποιήστε την χειροπετσέτα την οποία θα πρέπει άμεσα να απορρίψετε σε κάδο απορριμμάτων.


### ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟΥ ΔΙΑΛΥΜΑΤΟΣ



**1** Εφαρμόστε το διάλυμα στην παλάμη του ενός χεριού (διαβάστε την ετικέτα για να μάθετε τη σωστή ποσότητα).



**2** Απλώστε το διάλυμα σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, στις παλάμες και στις ραχιαίες επιφάνειες τους, ανάμεσα στα δάχτυλά σας και στα ακροδάκτυλα κάτω από τα νύχια σας.



**3** Τρίψτε τα χέρια σας επιμένοντας στα παραπάνω σημεία για περίπου 20 δευτερόλεπτα μέχρι να στεγνώσουν.

- **Αποστάσεις ασφαλείας = 2m κατ' ελάχιστο**
- Τοποθέτηση ταινιών σήμανσης στο πάτωμα στις ορθές αποστάσεις στη γραμματεία στο εντευκτήριο και όπου αυτό είναι απαραίτητο.
- Απαγόρευση εισόδου στα αποδυτήρια σε όλους όσους δεν έχουν εργασία σε αυτούς.

## **ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΕΣ**

### **i. Λειτουργία Γραμματείας**

Οι Γραμματείες θα λειτουργούν με τους εξής κανόνες:

- Διαδικτυακή επικοινωνία σε πρώτιστο βαθμό με τα μέλη και τους γονείς

Όπου αυτό είναι δύσκολο και πρέπει να υπάρχει απευθείας επαφή:

- Τήρηση ΜΑΠ
- Αποστάσεων ασφαλείας
- Ένα άτομο επιπλέον στο γραφείο εκτός του έχοντος εργασία.

### **ii. Λειτουργία ΔΣ - ΓΣ**

- Πρωτίστως με τηλεδιάσκεψη για όσο χρόνο διαρκεί η μερική άρση των μέτρων
- Όπου αυτό είναι δύσκολο και πρέπει να υπάρχει απευθείας επαφή:  
Τήρηση ΜΑΠ  
Αποστάσεων ασφαλείας
- Αναβολή των ΓΣ μέχρι της ολικής επανόδου

## **ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ**

Ακολούθως περιγράφονται ανά στάδιο οι διαδικασίες κατά:

1. ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ
2. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΚΑΦΩΝ
3. ΘΕΩΡΙΑ
4. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ
5. ΦΥΛΑΞΗ ΣΚΑΦΩΝ
6. ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΑ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ

## **1. ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ**

- Αν κάποιος αθλητής έχει έστω και ελαφρά συμπτώματα όπως αυτά περιγράφονται από τον ΕΟΔΥ, μένει σπίτι και ειδοποιεί τηλ. τον Όμιλο και τον γιατρό του. Αν παρ' όλα ταύτα προσέλθει δεν γίνεται δεκτός .
- Καταγραφή εισερχομένων στην αθλητική εγκατάσταση. Διαμορφώνουμε μια είσοδο.
- Διεξάγουμε έλεγχο των εισερχομένων στους αθλητικούς χώρους μέσω της συμπλήρωσης ερωτηματολογίου με το πρόσφατο ιστορικό τους.
- Πέραν των αθλητών, όλοι οι υπόλοιποι φοράνε μάσκες.
- Κρατάμε απόσταση δύο μέτρων από κάθε άλλο άτομο.
- Οι αθλητές φορούν υποχρεωτικά μάσκες ή μαντήλι, καπέλο και γυαλιά κατά τη διάρκεια της παραμονής στη στεριά και προαιρετικά κατά τη διάρκεια της προπόνησης στη θάλασσα.
- Δεν κάνουμε χειραψίες ή εναγκαλισμούς.
- Αποφεύγουμε να αγγίζουμε το πρόσωπό μας.
- Χρησιμοποιούμε αποκλειστικά τα δικά μας αθλητικά είδη, τα οποία πλένουμε στο σπίτι μας.
- Προτιμάμε τη μεταφορά προς και από τον αθλητικό χώρο με το δικό μας μέσο μεταφοράς. Συστήνεται εναλλακτικά η χρήση ποδηλάτου.
- Η προσέλευση, πραγματοποιείται σύμφωνα με το πρόγραμμα όπως αυτό τροποποιείται από τον Όμιλο.
- Ώρα άφιξης 15 λεπτά πριν την έναρξη. Η προπόνηση των διαφόρων κλάσεων θα γίνεται σε διαφορετικές χρονικές περιόδους, οι οποίες θα καθοριστούν με ανακοινώσεις.
- Φορώντας από το σπίτι τους τον ατομικό ιστοπλοϊκό τους εξοπλισμό και την αλλαξιά τους μετά την προπόνηση σε σακούλες νάιλον στο σακίδιο τους.
- Οι γονείς που θα συνοδεύουν ανήλικους αθλητές στους χώρους του Ομίλου θα πρέπει να τους παραδίδουν και να απομακρύνονται μέχρι τη λήξη της προπόνησης τους και να επανέρχονται μόνο για να τους παραλάβουν, για να αποφεύγεται ο συνωστισμός ατόμων στον χώρο.
- Έχοντας μαζί τους ΜΑΠ όπως αυτά περιγράφονται παραπάνω.

## **2. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΚΑΦΩΝ**

- Ξεχωριστά κάθε σκάφος τηρουμένων των αποστάσεων 2m μεταξύ των παιδιών και χρήση μάσκας.
- Μείωση αριθμού σκαφών / τμήμα στο μισό στην ώρα προπόνησης
- Η ολοκλήρωση της προετοιμασίας σε εξωτερικό χώρο
- Η τοποθέτηση εξοπλισμού θα γίνεται ξεχωριστά στον εξωτερικό χώρο.
- Τηρούνται οι προβλεπόμενες αποστάσεις

- Αν έρθουμε, στη διάρκεια της προπόνησης, σε επαφή με άλλο άτομο, αρχικά πλένουμε τα χέρια μας διεξοδικά ή χρησιμοποιούμε αντισηπτικό και στη συνέχεια ξεπλένουμε το πρόσωπο μας με άφθονο νερό.
- Όσον αφορά στη χρήση κοινόχρηστου εξοπλισμού αυτός απολυμαίνεται, μετά τη χρήση ανά αθλητή

### **3. ΘΕΩΡΙΑ**

- Σε ανοικτό χώρο
- Μικρότερης διάρκειας κατά τμήματα τηρουμένων των αποστάσεων και με χρήση ΜΑΠ
- Ενθάρρυνση τηλεδιάσκεψης

### **4. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ**

#### **4.1 ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ «στόχος αποφυγή συνωστισμού»**

- Μικρότερος αριθμός αθλητών στο τμήμα
- Αναλογία αθλητές/προπονητή, στο 1/3
- Αναλογία αθλητής/σκάφος = 1/1
- Αντίστοιχη μείωση της ώρας προπόνησης στο νερό / τμήμα
- Τροποποίηση της ώρας προσέλευσης
- Αλλαγή αθλητών στη σεριά.
- Μετά την ολοκλήρωση της προετοιμασίας των σκαφών και τηρουμένων των αποστάσεων θα πέφτουν στο νερό ανά ζεύγη, τηρώντας τις αποστάσεις .
- Χρονική απόσταση χρήσης της γλίστρας μεταξύ των τμημάτων 15-20 λεπτά για αποφυγή συνωστισμού

#### **4.2 ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ – ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ «στόχος αποφυγή συνωστισμού»**

- Μείωση χρόνου προπονήσεως στο μισό
- Μείωση του αριθμού των αθλητών στο μισό /τμήμα
- Αναλογία αθλητής/σκάφος = 1/1
- Κανένας αθλητής σε φουσκωτό
- Μετά την ολοκλήρωση της προετοιμασίας των σκαφών και τηρουμένων των αποστάσεων θα πέφτουν στο νερό ανά ζεύγη, τηρώντας τις αποστάσεις
- Απόσταση στη γλίστρα μεταξύ των τμημάτων 15-20 λεπτά για αποφυγή συνωστισμού

## **5. ΦΥΛΑΞΗ ΣΚΑΦΩΝ**

- Πλύσιμο κάθε σκάφους ξεχωριστά, αναμονή του επόμενου σε απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων
- Αντίστροφα με την προετοιμασία
- Απολύμανση κοινόχρηστου εξοπλισμού
- Αποχώρηση άμεσα από τον Όμιλο

## **6. ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ (μόνο σε μεγάλη ανάγκη) - ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ**

- Αντισηπτικό διάλυμα στην είσοδο των τουαλετών και χρήση του για κάθε αθλητή πριν την είσοδο σε αυτά.
- Αποδυτήρια ΚΛΕΙΣΤΑ
- Είσοδος σε αναλογία 4m<sup>2</sup>/αθλητή, με χρήση μάσκας.
- Αλλαγή ρούχων και τοποθέτηση τους σε σακούλες κάθε βρεγμένης φορεσιάς ξεχωριστά και κατόπιν στο σακίδιο του αθλητή
- Πλύσιμο χεριών μετά την χρήση τουαλέτας και πριν την έξοδο, από αυτή, φορώντας τη μάσκα
- Χρήση αντισηπτικού διαλύματος μετά την έξοδο από τις τουαλέτες και ψεκασμός με απολυμαντικό διάλυμα του σακιδίου του
- Καθαρισμός και απολύμανση των τουαλετών από την καθαρίστρια, με διάλυμα χλωρίνης 1/100 (δηλ. 10ml χλωρίνης σε 1lt νερού) σε συσκευή ψεκασμού . Ψεκάζουμε και με μια ποσότητα χαρτιού σκουπίζουμε το απολυμαντικό από όλες τις ψεκασμένες επιφάνειες μετά από 3 λεπτά. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται μετά από κάθε είσοδο - έξοδο αθλητών.

# **ΑΝΟΙΚΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ**

## **ΓΕΝΙΚΑ**

Οι αγώνες ιστιοπλοΐας ανοικτής θαλάσσης διεξάγονται σε ανοικτό χώρο χωρίς παρουσία κοινού, οι δε αγωνιζόμενοι δεν έρχονται σε επαφή μεταξύ τους εκτός από τα πληρώματα του ίδιου σκάφους, οι οποίοι συνήθως δεν υπερβαίνουν τον αριθμό των 8 και σε καμία περίπτωση τον αριθμό των 15.

Κατά συνέπεια δεν εμπíπτουν ούτε στον τύπο ούτε στο πνεύμα της σχετικής εγκυκλίου του Υφυπουργείου Αθλητισμού, η οποία είχε εκδοθεί πριν την αναστολή λειτουργίας των αθλητικών σωματείων.

Υπενθυμίζεται ότι σήμερα δεν επιτρέπεται η ελεύθερη μετάβαση στα ελληνικά νησιά, επομένως οι αγώνες θα πρέπει να σχεδιάζονται προβλέποντας εκκίνηση και τερματισμό στις περιοχές μόνιμου ελλιμενισμού των σκαφών.

## **ΜΕΤΡΑ**

- Να μην πραγματοποιείται καμία συνάθροιση κοινού, όπως συγκέντρωση κυβερνητών ή τελετές απονομών.
- Οδηγίες πλου και αποτελέσματα πρέπει να αποστέλλονται προς τους αγωνιζόμενους ηλεκτρονικά.
- Οι ιστιοπλόοι πριν την επιβίβασή τους στο σκάφος οφείλουν να δηλώνουν υπεύθυνα στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας ότι δεν παρουσιάζουν οι ίδιοι και κανείς στο περιβάλλον τους ΓΡΙΠΠΩΔΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ (βήχα, καταρροή, πυρετό). Σε τέτοια περίπτωση οι ιστιοπλόοι θα πρέπει να μην επιβιβάζονται στο σκάφος και να συνιστάται από τον κυβερνήτη εξέταση από τον γιατρό του/της που θα εκτιμήσει τα συμπτώματα και θα τον/την παραπέμψει ή όχι για περαιτέρω εξετάσεις.
- Με δεδομένο ότι είναι αδύνατον να τηρηθεί η ελάχιστη απόσταση του 1,5μέτρου μεταξύ των μελών του πληρώματος επιβάλλεται η χρήση προστατευτικής μάσκας ή εναλλακτικά μαντηλιού, καπέλου και γυαλιών από όλα τα μέλη του πληρώματος. Η χρήση πρέπει να γίνεται λαμβάνοντας υπόψη τους περιορισμούς της προστασίας που προσφέρει η μάσκα σε όποιον τη φορά.
- Πριν αλλά και μετά από κάθε έξοδο να πραγματοποιείται απολύμανση της κουβέρτας, του κινητού εξοπλισμού και του εσωτερικού του σκάφους με απολυμαντικά επιφανειών με ευθύνη του κυβερνήτη.
- Κατά τη διάρκεια του αγώνα θα πρέπει να τηρούνται προσεκτικά οι κανόνες ατομικής υγιεινής από όλους, προσεκτικό πλύσιμο χεριών με σαπούνι,

απολυμαντικό υγρό ή (gel) τζελ. Δεν επιτρέπεται η χρήση σκευών από κοινού για κατανάλωση υγρών ή εστίαση.

- Τέλος, οι διοργανωτές Όμιλοι, οι οποίοι έχουν και την τελική ευθύνη της απόφασης τέλεσης ή μη ενός αγώνα, καλούνται να λαμβάνουν υπόψη τους το πνεύμα της λήψης μέτρων προστασίας που είναι η αποφυγή διασποράς του ιού μέσω της συνάθροισης κοινού με οποιοδήποτε τρόπο.
- Συστήνεται η διαρκής υπενθύμιση του ΧΑΜ (Χέρια, Μάσκες, Απόσταση)

## **ΣΧΟΛΕΣ ΙΣΤΙΟΠΛΟΙΑΣ ΑΝΟΙΚΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ**

- Η ΕΑΘ/ΕΙΟ συστήνει στους Ομίλους που παρέχουν μαθήματα ιστιοπλοΐας Ανοικτής Θαλάσσης να τα περιορίσουν μόνο σε πρακτικό επίπεδο με εξόδους στην θάλασσα.
- Πριν αλλά και μετά από κάθε έξοδο να πραγματοποιείται απολύμανση της κουβέρτας και του εσωτερικού του σκάφους με απολυμαντικά επιφανειών με ευθύνη του εκπαιδευτή.
- Οι μαθητές είναι υποχρεωμένοι να αναφέρουν στον εκπαιδευτή ότι δεν παρουσιάζουν οι ίδιοι και κανείς στο περιβάλλον τους ΓΡΙΠΠΩΔΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ (βήχα, πυρετό, κόπωση).
- Σε τέτοια περίπτωση οι μαθητές πρέπει να μην επιβιβάζονται στο σκάφος και να συνιστάται εξέταση από τον γιατρό του που θα εκτιμήσει τα συμπτώματα και θα τον/την παραπέμψει ή όχι για περαιτέρω εξετάσεις.
- Με δεδομένο ότι είναι αδύνατον να τηρηθεί η ελάχιστη απόσταση του 1,5 μέτρου μεταξύ των μελών του πληρώματος επιβάλλεται η χρήση προστατευτικής μάσκας ή εναλλακτικά μαντηλιού, καπέλου και γυαλιών από όλα τα μέλη του πληρώματος. Η χρήση πρέπει να γίνεται λαμβάνοντας υπόψη τους περιορισμούς της προστασίας που προσφέρει η μάσκα σε όποιον τη φορά.
- Η ΕΑΘ/ΕΙΟ θα επικαιροποιήσει αυτές τις συστάσεις ανάλογα με τις ανακοινώσεις των αρμοδίων αρχών.

Η Υγειονομική Επιτροπή ΕΙΟ