



ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΙΟ

# ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΝΑΥΤΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ

# ΣΤΟΧΟΙ

A microscopic image showing several coronavirus particles. The particles are spherical with a distinct outer layer of red, crown-like spikes. They are set against a dark blue background with some lighter blue, circular structures scattered around.

1. Η προστασία της υγείας τόσο των αθλητών όσο των προπονητών και του προσωπικού τους
2. Η ποιοτική και ασφαλής προπόνηση
3. Η όσο το δυνατόν απρόσκοπτη λειτουργία τους

# Δραστηριότητες που αφορούν:

- ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΕΣ

- ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ

## Μέσα Ατομικής Προστασίας

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

## Κλειστοί Χώροι

- Όλοι οι στεγασμένοι  
χώροι του Ομίλου.

## Ατομική Υγιεινή

### • ΠΛΥΣΙΜΟ ΧΕΡΙΩΝ

- Πότε και πως πρέπει να πλένετε τα χέρια σας για να παραμείνετε υγιείς.

## Ατομική Υγιεινή

- Καθημερινές δραστηριότητες στις οποίες θα πρέπει να εφαρμόζουμε την Υγιεινή των Χεριών πλένοντας τα χέρια μας με νερό και σαπούνι:

- Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προετοιμασία του φαγητού
- Πριν τη λήψη γεύματος
- Πριν και μετά τη φροντίδα ασθενή που εμφανίζει έμετο ή διάρροια ή συμπτώματα από το αναπνευστικό
- Πριν και μετά τη φροντίδα τραύματος
- Μετά τη χρήση της τουαλέτας
- Μετά την αλλαγή πάνας ή τον καθαρισμό ενός παιδιού που έχει χρησιμοποιήσει την τουαλέτα

## Ατομική Υγιεινή

- Καθημερινές δραστηριότητες στις οποίες θα πρέπει να εφαρμόζουμε την Υγιεινή των Χεριών πλένοντας τα χέρια μας με νερό και σαπούνι:

- Μετά από φτάρνισμα ή βήχα
- Μετά την επαφή με ζώο, ζωοτροφές ή ζωικά απόβλητα
- Μετά το χειρισμό τροφών για ζώα συντροφιάς ή ζώων συντροφιάς
- Μετά την επαφή με απορρίμματα
- Μετά από επαφή με άτομο που εμφανίζει συμπτώματα αναπνευστικού
- 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 ΣΑΠΟΥΝΙ ΚΑΙ ΝΕΡΟ



1 Βρέξτε τα χέρια σας με καθαρό, τρεχούμενο νερό.



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



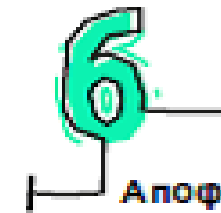
2 Απλώστε το σαπούνι σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, στις παλάμες και στις ραχιαίες επιφάνειες τους, ανάμεσα στα δάχτυλά σας και στα ακροδάκτυλα κάτω από τα νύχια σας.



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



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



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



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



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

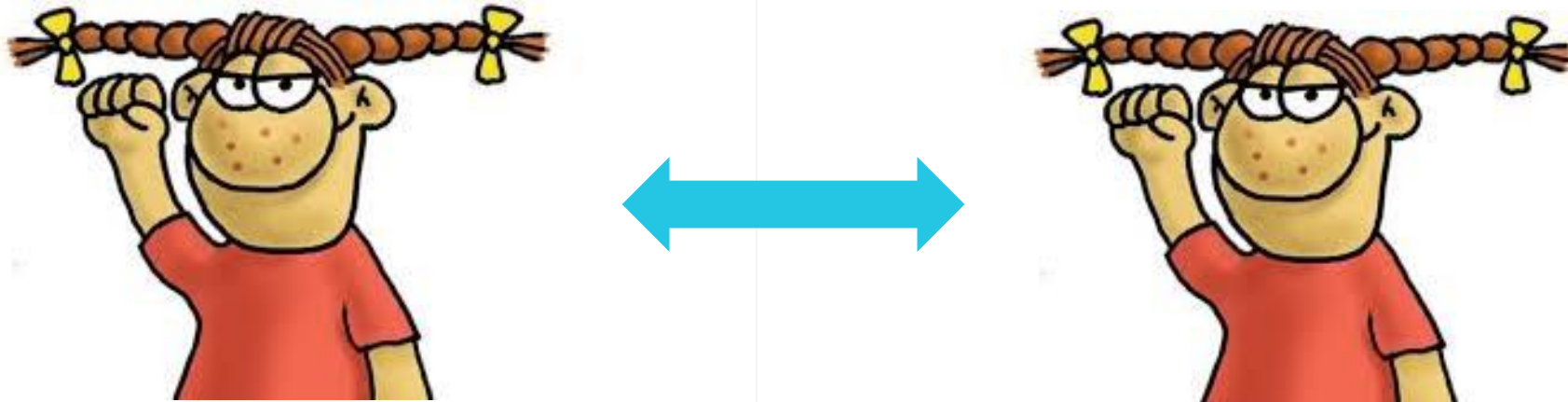


Τρίψτε τα χέρια σας επιμένοντας στα παραπάνω σημεία για περίπου 20 δευτερόλεπτα μέχρι να στεγνώσουν.

# ΑΝΑΓΚΑΙΕΣ

# ΕΝΝΟΙΕΣ

Αποστάσεις ασφαλείας



2m κατ' ελάχιστο

**Τοποθέτηση ταινιών  
σήμανσης στο πάτωμα στις  
ορθές αποστάσεις όπου  
αυτό είναι απαραίτητο.**



•Απαγόρευση εισόδου στους κλειστούς χώρους σε όλους όσους δεν έχουν εργασία σε αυτούς.



## Λειτουργία Γραμματείας

1. Διαδικτυακή επικοινωνία σε πρώτιστο βαθμό με τα μέλη και τους γονείς
2. Όπου αυτό είναι δύσκολο και πρέπει να υπάρχει απευθείας επαφή:
  - Τήρηση ΜΑΠ
  - Αποστάσεων ασφαλείας
  - Ένα άτομο επιπλέον στο γραφείο εκτός του έχοντος εργασία.

# Λειτουργία ΔΣ – ΓΣ



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



## ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ

Ακολουθως περιγράφονται  
ανά στάδιο οι διαδικασίες  
κατά:

1. ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ

2. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΚΑΦΩΝ

3. ΘΕΩΡΙΑ

4. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ

5. ΦΥΛΑΞΗ ΣΚΑΦΩΝ

6. ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ - 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.

# 1. ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ

- Διεξάγουμε έλεγχο των εισερχομένων στους αθλητικούς χώρους μέσω της συμπλήρωσης πρόσφατου ιατρικού ιστορικού τους, σύμφωνα με τις οδηγίες και τα έντυπα της ΓΓΑ, από τον προσωπικό - οικογενειακό ιατρό (παθολόγο, παιδίατρο ή γενικό ιατρό), του κάθε αθλητή. Το ιατρικό ιστορικό αποτελεί ΙΑΤΡΙΚΟ ΑΠΟΡΡΗΤΟ και φυλάσσεται από τον ιατρό. Στον αθλητή χορηγείται βεβαίωση η οποία παραμένει στο σωματείο.

- Ιατρικό ιστορικό λαμβάνεται και για το προσωπικό και τεχνικό προσωπικό των σωματείων, με τον ίδιο τρόπο

# 1. ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ

- 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.

# 1. ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ

- 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.

# 1. ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ

- 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.

# 1. ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ

- Φορώντας από το σπίτι τους τον ατομικό ιστιοπλοϊκό 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

## 2. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΚΑΦΩΝ

- 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 με ατμό.



# 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 συνωπισμού»

- Μικρότερος αριθμός αθλητών στο τμήμα
- Αναλογία αθλητές/προπονητή, στο 1/3
- Αναλογία αθλητής ή πλήρωμα 2 (max) ατόμων σε όσα σκάφη προβλέπεται /σκάφος = 1/1
- Αντίστοιχη μείωση της ώρας προπόνησης στο νερό / τμήμα

# 4. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ

## 4.1 ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ «στόχος αποφυγή συνωστισμού»

- Τροποποίηση της ώρας προσέλευσης
- Αλλαγή αθλητών στη στεριά.
- 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. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ

## 4.2 ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ – ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ «στόχος αποφυγή συνωστισμού»

- Μείωση χρόνου προπονήσεως στο μισό
- Μείωση του αριθμού των αθλητών στο μισό /τμήμα
- Αναλογία αθλητής ή πλήρωμα 2 (max) ατόμων σε όσα σκάφη προβλέπεται /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

## 5. ΦΥΛΑΞΗ ΣΚΑΦΩΝ

- Πλύσιμο κάθε σκάφους ξεχωριστά, αναμονή του επόμενου σε απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων
- Αντίστροφα με την προετοιμασία
- Απολύμανση κοινόχρηστου εξοπλισμού ΜΕ ΑΤΜΟ
- 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  $4\text{m}^2$ /αθλητή, με χρήση μάσκας.

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

- 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

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

- Καθαρισμός και απολύμανση των τουαλετών από την καθαρίστρια, με διάλυμα χλωρίνης 1/50 (δηλ. 20ml 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.

- Εναλλακτικά η απολύμανση μπορεί να πραγματοποιηθεί με συσκευή ατμού υπό πίεση.



# ΤΟ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΒΑΣΙΣΤΗΚΕ:

1. WORLD SAILING: Coronavirus (COVID-19) World Sailing Guidance for Event Organizers for the Protection of the Health of Sailing Communities Version 2.3 – 02 May 2020 (NN\_MD)
2. WORLD HEALTH ORGANIZATION : How to use WHO risk assessment and mitigation checklist for Mass Gatherings in the context of COVID-19 Interim guidance 20 March 2020
3. WORLD HEALTH ORGANIZATION : COVID 19 Decision Tree
4. ILO: Prevention and Mitigation of COVID-19 at Work ACTION CHECKLIST Date: 09/04/2020
5. ΕΟΔΥ : Οδηγίες Εθνικής Υγειονομικής Επιτροπής για την αντιμετώπιση του Covid-19
6. Εγκύκλιος Υπουργείου Υγείας Διευθ/ση Δημόσιας Υγείας Δ1γ/Γ.Π/οικ 19954/20/3/2020 : Μέτρα καθαρισμού και απολύμανσης σε χώρους και επιφάνειες κατά την εξέλιξη της πανδημίας του SARS-CoV-2
7. Οδηγίες ΓΓΑ, Ημ/νία: 04/05/2020Α. Π.: ΥΠΠΟΑ/ΓΔΟΑ/ΔΥΑ/197012/5951/1454:«ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ»

# ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Με βάση την ερευνητική εργασία του Πολυτεχνείου του Τορίνο, η Ιστιοπλοΐα είναι ασφαλέστατο άθλημα (κατηγ.0)  
Το παραπάνω πρωτόκολλο είναι οδηγίες που αν τις τηρήσουμε, θα μπορέσουμε με ασφάλεια να γυρίσουμε σταδιακά στη γνώριμη μας πραγματικότητα.

Θυμόμαστε:

---

# ΕΠΙΛΟΓΟΣ

ΜΕΝΟΥΜΕ  
ΑΣΦΑΛΕΙΣ



Για πληροφορίες  
σχετικά με το νέο  
κορωνοϊό Covid-19  
καλέστε στη γραμμή  
24ης λειτουργίας





## ΚΑΛΗ ΑΝΤΑΜΩΣΗ

*«Με την πατρίδα τους δεμένη στα πανιά και τα κουπιά στον άνεμο  
κρεμασμένα*

*Οι ναυαγοί κοιμήθηκαν ήμεροι σαν αγρίμια νεκρά μέσα στην σφουγγαριών τα  
σεντόνια»*

*Νίκος Γκάτσος - Αμοργός*



# Ευχαριστούμε

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΙΟ