

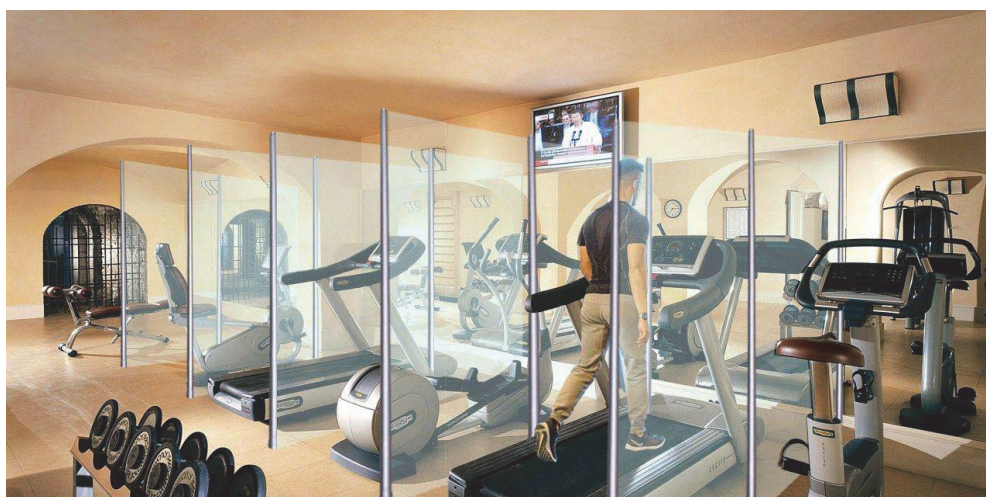
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Χ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ
COVID-19

[ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΠΙΤΗΡΗΣΗΣ]

Α. ΧΩΡΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

- ανάρτηση, στην είσοδο και σε εμφανή σημεία εσωτερικά του γυμναστηρίου, οδηγιών που αφορούν
 - στους κανόνες αναπνευστικής υγιεινής
 - στην εφαρμογή της υγιεινής των χεριών
 - στα συμβατά συμπτώματα για COVID-19 λοίμωξη
- ταυτόχρονη παρουσία αριθμού ατόμων ανάλογα με τα τετραγωνικά
- είσοδος των αθλουμένων με προ συνεννόηση και με πλήρη καταγραφή των προσωπικών στοιχείων (ονοματεπώνυμο, τηλέφωνο) καθώς και του είδους και της διάρκειας της άσκησης
- πρόβλεψη για επάρκεια υγειονομικού υλικού
 - αλκοολούχο αντισηπτικό
 - χειρουργικές μάσκες
 - γάντια μιας χρήσης
- τοποθέτηση κλειστών ποδοκίνητων κάδων σε εμφανή σημεία
- απόσταση τουλάχιστον δύο (2) μέτρων ανάμεσα στα όργανα αερόβιας άσκησης (π.χ. διάδρομοι, ποδήλατα, ελλειπτικά κλπ) ή κατασκευή ακρυλικών υαλοπινάκων που θα βρίσκεται εμπροσθεν των οργάνων και καθ' όλο το μήκος αυτών ιδανικά και με επάνω καλυπτικό τμήμα (οροφή) το οποίο θα καθαρίζεται με αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα πριν την χρήση του από τον επόμενο αθλούμενο (Εικόνα 1)



- για ομαδικές ασκήσεις αερόβιας γυμναστικής που εκτελούνται σε τμήματα με απόσταση τουλάχιστον δύο (2) μέτρων μεταξύ των αθλούμενων.
- καθαρισμός /απολύμανση των οργάνων με καθαριστικό/απολυμαντικό, σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή, μετά από κάθε χρήση.
- στους χώρους αναμονής αφαιρούνται περιττά αντικείμενα (π.χ. περιοδικά) και τηρούνται οι κανόνες της φυσικής απόστασης.

Λειτουργία των αποδυτηρίων

- Πριν τη λειτουργία των αποδυτηρίων, εφόσον οι χώροι παρέμειναν αχρησιμοποίητοι για περισσότερες από επτά (7) ημέρες, ο καθαρισμός και η απολύμανση τους γίνεται στο πλαίσιο των συνήθων διαδικασιών.

<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/covid19-apolimansi-14-05-20.pdf>

- Περιορισμός εισόδου στο χώρο – μόνο για αθλούμενους, παίκτες, προπονητές και το ελάχιστο απαραίτητο λοιπό προσωπικό –Στην περίπτωση μικρότερων χώρων η είσοδος επιτρέπεται μόνο στους αθλούμενους, παίκτες και τους προπονητές, με προαιρετική χρήση μάσκας και τήρηση φυσικής απόστασης όλη τη διάρκεια της παραμονής τους.
- Αλκοολούχο αντισηπτικό (με αντλία) σε εμφανή σημεία στο χώρο των αποδυτηρίων.
- Ανάμεσα στα καθίσματα να παρεμβάλλεται ένα κενό κάθισμα όπου είναι εφικτό.
- Ο χώρος να αερίζεται κατά προτίμηση από ανοιχτά παράθυρα. Σε ότι αφορά τη χρήση του κλιματισμού εφαρμογή της σχετικής εγκυκλίου του Υπουργείου Υγείας. Εάν υπάρχει σύστημα εξαερισμού, ρύθμιση για ροή αέρα από μέσα προς τα έξω χωρίς ανακύκλωση.
- Ατομική χρήση ντους όπου είναι εφικτό. Στην περίπτωση που δεν υπάρχουν ατομικά ντους και αυτά είναι σε σειρά συστήνεται να υπάρχει μεταξύ δύο ντους ένα κενό. Στην περίπτωση που τα ατομικά ντους δεν επαρκούν αριθμητικά συστήνεται μεταξύ δύο χρήσεων καθαρισμός/απολύμανση της βρύσης σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για μη υγειονομικούς χώρους <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/covid19-apolimansi-14-05-20.pdf>. Καλός αερισμός του χώρου με ανοικτά παράθυρα.
- Συστήνεται η χρήση προσωπικών ειδών (π.χ. σαμπουάν) και η χρήση σαγιονάρας.
- Το προσωπικό καθαριότητας κατά τη διάρκεια της εργασίας του πρέπει να φορά στολή/ρόμπα εργασίας και γάντια μιας χρήσεως, τα οποία θα πρέπει να αλλάζει τακτικά. Μετά την αφαίρεση των γαντιών θα πρέπει να ακολουθεί υγιεινή των χεριών (πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού για είκοσι [20] δευτερόλεπτα) και, αφού τα χέρια στεγνώσουν καλά, να χρησιμοποιείται νέο ζευγάρι γαντιών. Πρόσθετος εξοπλισμός ατομικής προστασίας, όπως μάσκα, προστατευτικά γυαλιά και αδιάβροχη ποδιά, μπορεί να χρειάζεται κατά την παρασκευή διαλυμάτων, ανάλογα με το καθαριστικό/απολυμαντικό που χρησιμοποιείται και τη διαδικασία καθαρισμού, για την προστασία του προσωπικού καθαριότητας, ιδιαίτερα εάν υπάρχει κίνδυνος πιτσιλίσματος. Μετά την αφαίρεση τους τα μέσα ατομικής προστασίας πρέπει να απορρίπτονται σε

κάδους απορριμμάτων με καπάκι και να ακολουθεί υγιεινή των χεριών (πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού για είκοσι [20] δευτερόλεπτα).

- Μετά τη χρήση των εγκαταστάσεων συστήνεται καθαρισμός/απολύμανση σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για μη υγειονομικούς χώρους <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/covid19-apolimansi-14-05-20.pdf>
- Μετά τον καθαρισμό/απολύμανση τα αποδυτήρια κλείνουν και δεν χρησιμοποιούνται μέχρι τη επόμενη χρήση.
- Εναλλακτικά για μικρότερους χώρους στους οποίους υπάρχουν φοριαμοί προτείνεται η τοποθέτηση καρέκλας δίπλα από κάθε όργανο στην οποία ο αθλούμενος τοποθετεί τα ρούχα και το σάκο μεταφοράς τους.
- χρήση της τουαλέτας με προδιαγραφές
 - κλείσιμο της λεκάνης και στη συνέχεια ο συνήθης καταιονισμός νερού
 - σύστημα αυτόματης απελευθέρωσης χλωρίου ταυτόχρονα με τον καταιονισμό νερού
 - νιπτήρας με υγρό σαπούνι με αντλία
 - χειροπετσέτες
 - ποδοκίνητος κλειστός κάδος απορριμμάτων
 - τήρηση μέτρων φυσικής απόστασης (στην είσοδο της τουαλέτας)
- Συχνός καθαρισμός/απολύμανση σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για μη υγειονομικούς χώρους
- λειτουργία εγκαταστάσεων κλιματισμού σύμφωνα με την εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας «Λήψη μέτρων διασφάλισης της Δημόσιας Υγείας από ιογενείς και άλλες λοιμώξεις κατά τη χρήση κλιματιστικών μονάδων»
- απαγόρευση χρήσης μηχανημάτων αυτόματων πωλήσεων
- διάθεση μόνο εμφιαλωμένου νερού

B. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

- υποχρεωτική χρήση μάσκας σε όλη τη διάρκεια της εργασίας τους
- εκπαίδευση, εξοικείωση και συχνή εφαρμογή της υγιεινής των χεριών
- εκπαίδευση, εξοικείωση και σωστή εφαρμογή της αναπνευστικής υγιεινής
- αποχή από την εργασία σε περίπτωση ασθένειας

- άμεση απομάκρυνση από τα χώρο στην περίπτωση που παρουσιάσουν συμπτώματα (πυρετό, βήχα, δύσπνοια) συμβατά με COVID-19 λοίμωξη κατά τη διάρκεια της εργασίας τους. Στην περίπτωση επιβεβαιωμένου κρούσματος COVID-19 λοίμωξης σε εργαζόμενο η επάνοδος στην εργασία θα γίνει σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ <https://eody.gov.gr/odigies-gia-tin-exodo-apo-to-nosokomeio-kai-gia-ti-diakopi-ton-profylaxeon-enanti-metadosis-asthenon-me-covid-19-poy-nosileyontai-i-paramenoy-n-gia-frontida-kat-oikon/>
- εάν ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου πρόβλεψη για ανάθεση καθηκόντων με χαμηλό κίνδυνο έκθεσης.

Γ. ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΙ

- χρήση του κοντινότερου στον τόπο κατοικίας γυμναστηρίου
- μετακίνηση κατά προτίμηση με τα πόδια ή προσωπικό μεταφορικό μέσο
- χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού ή/και πλύσιμο των χεριών πριν την έναρξη και στο τέλος της άσκησης καθώς και πριν από κάθε μετακίνηση σε άλλο όργανο γυμναστικής
- εφαρμογή κανόνων φυσικής απόστασης
- χρήση προσωπικών ειδών υγιεινής (πχ πετσέτα)
- Χρήση ατομικών οργάνων γυμναστικής εάν είναι εφικτό από το μέγεθός τους (πχ μπάλες, λάστιχα, στρώματα)
- πλύσιμο των ρούχων, πετσετών που χρησιμοποιήθηκαν στο γυμναστήριο στο πλυντήριο με κοινό απορρυπαντικό, σε υψηλή θερμοκρασία (60° C)
- αποφυγή της γυμναστικής σε κλειστό χώρο, την τρέχουσα φάση της επιδημίας, εάν το άτομο ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου (εγκύκλιος ΕΟΔΥ).