



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Δεκάλογος

1. Τηρούμε κατάλογο για όσους εισέρχονται στην αθλητική εγκατάσταση. Διαμορφώνουμε τους χώρους ώστε οι αθλητές-προπονητές-προσωπικό να μπαίνουν μόνο από μια (την ίδια πάντα) είσοδο, με τη διαδικασία που ορίζουν τα υγειονομικά πρωτόκολλα.
2. Διεξάγουμε έλεγχο των εισερχομένων στους αθλητικούς χώρους μέσω της συμπλήρωσης ερωτηματολογίου με το πρόσφατο ιστορικό τους. Πέραν των αθλητών, όλοι οι υπόλοιποι φοράνε μάσκες.
3. Κρατάμε απόσταση δύο μέτρων από κάθε άλλο άτομο. Δεν κάνουμε χειραψίες ή εναγκαλισμούς με άλλο άτομο. Αποφεύγουμε να αγγίζουμε το πρόσωπό μας.
4. Χρησιμοποιούμε αποκλειστικά τα δικά μας αθλητικά είδη, τα οποία και θα πλένουμε στο σπίτι μας.
5. Προτιμάμε τη μεταφορά προς και από τον αθλητικό χώρο με το δικό μας μέσο μεταφοράς.

30/04/2020



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Δεκάλογος

6. Ενημερώνουμε άμεσα σε περίπτωση που έχουμε συμπτώματα πυρετού, βήχα, δύσπνοιας, υπέρμετρης κόπωσης και μυαλγίες.
7. Αν έρθουμε, στη διάρκεια της προπόνησης, σε επαφή με άλλο άτομο αρχικά πλένουμε διεξοδικά τα χέρια μας ή χρησιμοποιούμε αντισηπτικό και στη συνέχεια ξεπλένουμε το πρόσωπο μας. Όσον αφορά στη χρήση οργάνων, απολυμαίνονται μετά τη χρήση ανά αθλητή.
8. Χρησιμοποιούμε αποκλειστικά δικά μας μπουκάλια με νερό, κατά προτίμηση εμφιαλωμένο. Δεν τα μοιραζόμαστε με κανένα άλλο άτομο!
9. Τα αποδυτήρια, τα ντους, το γυμναστήριο και τα κυλικεία της εγκατάστασης παραμένουν κλειστά. Αποφεύγουμε τις τουαλέτες.
10. Αν τα ρούχα προπόνησης απολυμαίνονται από την ομάδα, τα βάζουμε σε υδατοδιαπερατή τσάντα και τα αφήνουμε στη μέριμνα του συλλόγου.

30/04/2020