



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

# Σταδιακή επάνοδος στις αθλητικές δραστηριότητες & ασφαλής λειτουργία αθλητικών εγκαταστάσεων

30/04/2020



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

- Προοδευτική επανεκκίνηση της αθλητικής δραστηριότητας με μικρά, σταθερά βήματα
- Αρχή με τα αθλήματα χαμηλότερης επικινδυνότητας
- Ατομικά αθλήματα - Ανοιχτοί χώροι

30/04/2020



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

- Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή στη ΓΓΑ
  - Υγειονομικά πρωτόκολλα άθλησης
  - Δυναμική, εξελισσόμενη διαδικασία
  - Στην αρχή πιο γενικά και προοδευτικά εξειδίκευση ανά άθλημα
  - Συνεργασία με ΕΟΔΥ
- Νέοι κανόνες, νέες συνήθειες για αθλητές, προπονητές, διοικήσεις, εργαζομένους σε αθλητικούς χώρους

Σημείωση: Εφόσον δεν τηρούνται τα υγειονομικά πρωτόκολλα δεν θα πρέπει να ανοίγουν οι εγκαταστάσεις

30/04/2020



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 αθλήτη.
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



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

- Ξεκινάμε 5 Μαΐου με τη λίστα των αθλητών που επιμελήθηκε η Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή
  - Προ-ολυμπιακή ομάδα
- Ατομικά αθλήματα
- Μόνο προπονήσεις σε ανοικτούς χώρους
- Εφαρμόζονται τα υγειονομικά πρωτόκολλα άθλησης
- Πιλοτική εφαρμογή την πρώτη εβδομάδα

30/04/2020



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

- Προλυμπιακές ομάδες

Στίβος

Ποδηλασία

Κωπηλασία

Κανόε Καγιάκ

Ιστιοπλοΐα

Άρση Βαρών\*

Επιτραπέζια αντισφαίριση\*

Ενόργανη Γυμναστική\*

Ξιφασκία\*

30/04/2020



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

- Ξεκινούν επίσης και αθλήματα χαμηλής επικινδυνότητας με συγκεκριμένους κανόνες στο σύνολο των αθλητών τους με αυστηρή εποπτεία στην τήρηση των πρωτοκόλλων

Τένις

Γκολφ

Ποδηλασία δρόμου

Ιππασία

Σκοποβολή

Τοξοβολία

Αεραθλητισμός

Μηχανοκίνητος αθλητισμός

Υποβρύχια δραστηριότητα

Ορειβασία - Αναρρίχηση





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

## Ποδόσφαιρο - Super League 1

- Από 5 Μαΐου:
  - Προπονήσεις σε ανοιχτά γήπεδα σε μικρά γκρουπ παικτών
  - Φυσική κατάσταση, ατομική τεχνική
  - Αξιοποιούμε τη διεθνή εμπειρία (Ισπανία, Γερμανία...)
  - Υγειονομικά πρωτόκολλα
    - Μεταξύ άλλων περιοδικός μοριακός έλεγχος βάσει εκτίμησης κινδύνου

30/04/2020



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

- Σε επόμενο στάδιο
  - Υγρός στίβος (αθλήματα κολυμβητηρίου)
  - Θαλάσσιο σκι
  - Αθλήματα παραλίας (όπως Beach Volley)

30/04/2020



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

- Μαχητικά αθλήματα σε επόμενο στάδιο
  - Πάλη
  - Πυγμαχία
  - Καράτε
  - Ζίου Ζίτσου
  - Τάε Κβο Ντο
  - Τζούντο
  - Παγκράτιο
  - Kick Boxing

30/04/2020



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

- Αθλητές ΑμεΑ
  - Σε μεταγενέστερο χρόνο, σταδιακά ανάλογα με τη φύση του αθλήματος

30/04/2020



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

## Συνοπτικά

- **1ο στάδιο (ξεκινάμε πιλοτικά, μόνο προπονήσεις)**
  - Αθλητές προ-ολυμπιακής ομάδας
  - Ανοιχτοί χώροι
  - Ατομικά αθλήματα
- **2ο στάδιο (επέκταση σε μεγαλύτερο σύνολο αθλητών και σύνολο εγκαταστάσεων, μόνο προπονήσεις)**
  - Αθλητές αγωνιστικών ομάδων
  - Κολυμβητήρια + Παραλία + Κλειστά γήπεδα + Θαλάσσιο σκι
  - Ομαδικά αθλήματα
- **3ο στάδιο (σταθεροποίηση, πιθανώς μέσα Ιουνίου)**
  - Προπόνηση αθλητών μικρότερων ηλικιών
  - Διοργανώσεις (χωρίς θεατές)

30/04/2020



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

- Μέριμνα για:
  - Προπόνηση υποψηφίων για εισαγωγή σε ΣΕΦΑΑ, Στρατιωτικές σχολές, Αστυνομία
  - Ηλικιακά πρωταθλήματα μέσα στο καλοκαίρι

30/04/2020



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

**Όλα τα παραπάνω θα είναι  
υπό διαρκή αξιολόγηση από τους ειδικούς**

30/04/2020



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**Προστατεύουμε την κοινωνία και την αθλητική οικογένεια.  
Μένουμε Ασφαλείς. Αθλούμαστε υπεύθυνα.**