



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

# Υγειονομικός Δεκάλογος

## ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ SARS-COV-2

1

Ενημερώνετε άμεσα τον προπονητή σας σε περίπτωση που έχετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα (πυρετός, βήχας, δύσπνοια, υπέρμετρη κόπωση/μυαλγίες).

2

Προτιμήστε τη μετακίνησή σας προς και από τον χώρο προπόνησης με το δικό σας μέσο μεταφοράς. Σε περίπτωση μετακίνησης με Μέσα Μαζικής Μεταφοράς χρησιμοποιείτε μάσκα. **Αν μετακινείστε με πούλμαν της ομάδας να κάθεστε στην άκρη κάθε σειράς, με μάσκα.**

3

Πλένετε τα χέρια τακτικά με υγρό σαπούνι και νερό ή με υγρό αντισηπτικό.

4

Χρησιμοποιείτε στην προπόνηση αποκλειστικά τα δικά σας αθλητικά είδη τα οποία και θα πλένετε στο σπίτι σας μετά το τέλος της προπόνησης. Στην προπόνηση κρατάτε απόσταση τουλάχιστον δύο μέτρων από κάθε άλλο άτομο.

5

Αποφεύγετε χειραψίες, εναγκαλισμούς και φιλικά χτυπήματα. Δεν αγγίζετε το πρόσωπό σας, δεν τρίβετε τα μάτια σας όταν ιδρώνετε.

6

Αν έρθετε, στη διάρκεια της προπόνησης, σε επαφή με άλλο άτομο, πρώτα πλένετε σχολαστικά τα χέρια σας και μετά το πρόσωπο σας με άφθονο νερό. Η χρήση γαντιών μιας χρήσης δεν υποκαθιστά την υγιεινή των χεριών.

7

Χρησιμοποιείτε αποκλειστικά δικά σας μπουκάλια με νερό, κατά προτίμηση εμφιαλωμένο. Δεν τα μοιράζετε με κανένα άλλο άτομο!

8

Σε περίπτωση τραυματισμού συναθλητή σας, αφήνετε τον ιατρό ή τον φυσικοθεραπευτή να δώσει τις πρώτες βοήθειες.

9

Δεν χρησιμοποιείτε τα αποδυτήρια, τα ντους, το γυμναστήριο της εγκατάστασης και τη σάουνα. Αποφεύγετε τις τουαλέτες. Αν πρέπει να τις χρησιμοποιήσετε, τοποθετείτε πρώτα απολυμαντικό και κάλυμμα λεκάνης μιας χρήσης. Πλένετε τα χέρια σας σχολαστικά πριν και μετά τη χρήση WC.

10

Αν τα ρούχα προπόνησης απολυμαίνονται από την ομάδα, βάλτε τα σε μια πλαστική τσάντα και αφήστε τα στη μέριμνα του συλλόγου.

Ω  
Σ  
Τ  
Η  
Λ  
Α  
Θ  
Λ