



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

# Υγειονομικός Δεκάλογος

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

1

Σε περίπτωση που παρουσιάζετε κάποιο σύμπτωμα, όπως: πυρετός, βήχας, δύσπνοια, υπέρμετρη κόπωση/μυαλγίες, δεν προσέρχεστε στην αθλητική εγκατάσταση και **ενημερώνετε άμεσα τον προϊστάμενο σας προκειμένου να τηρηθούν όσα ορίζουν τα υγειονομικά πρωτόκολλα.**

2

Προτιμήστε τη μετακίνησή σας προς και από τον χώρο εργασίας με το δικό σας μέσο μεταφοράς. Σε περίπτωση μετακίνησης με **Μέσα Μαζικής Μεταφοράς χρησιμοποιείτε μάσκα.**

3

**Αποφεύγετε χειραψίες ή εναγκαλισμούς** με άλλο άτομο στη διάρκεια της βάρδιάς σας. **Αποφεύγετε να αγγίζετε το πρόσωπό σας.**

4

Σε όλη τη διάρκεια του συγχρωτισμού με άλλα άτομα στο χώρο της εγκατάστασης **να φοράτε γάντια και μάσκα.** Να πλένετε συχνά και σχολαστικά τα χέρια σας ή να τα απολυμαίνετε με αλκοολούχο διάλυμα. Η χρήση γαντιών μιας χρήσης δεν υποκαθιστά την υγιεινή των χεριών.

5

**Εξασφαλίστε ότι στο χώρο προπόνησης είναι μόνο τα προβλεπόμενα άτομα.** Απαγορεύεται να υπάρχει κόσμος στις κερκίδες. Όταν βλέπετε συγκεντρώσεις ατόμων να θυμίζετε στους παρευρισκομένους να τηρούν τις αποστάσεις.

6

**Διαμορφώστε τους χώρους ώστε οι αθλητές/προπονητές/προσωπικό να εισέρχονται και να εξέρχονται πάντα από την ίδια είσοδο και έξοδο** με τη διαδικασία που ορίζουν τα υγειονομικά πρωτόκολλα.

7

**Φροντίστε να γίνεται η απολύμανση των χώρων όπως ορίζουν σε κάθε περίπτωση τα υγειονομικά πρωτόκολλα.** Ιδιαίτερη έμφαση δώστε σε επιφάνειες συχνής επαφής (διακόπτες, πόμολα, χερούλια, κουπαστές, βρύσες κλπ). **Εξασφαλίστε ότι δεν θα υπάρχει πρόσβαση σε χώρους που δεν επιτρέπεται.**

8

**Φροντίστε για τον συστηματικό, επαρκή και κατά το δυνατό συνεχή καθαρισμό των χώρων της εγκατάστασης.** Μεριμνήστε ώστε να υπάρχει αλκοολούχο απολυμαντικό σε εμφανή σημεία, **τα αποχωρητήρια να διαθέτουν πάντα υγρά σαπούνι και χειροπετσέτες μίας χρήσης και να υπάρχουν κάδοι απορριμμάτων με ποδοκίνητο καπάκι στους κοινόχρηστους χώρους της αθλητικής εγκατάστασης.**

9

**Μετά το τέλος της χρήσης των χώρων** μεριμνήστε για την τακτική απολύμανση όλων των επιφανειών, γραφείων, χώρων και οργάνων που έχουν χρησιμοποιηθεί **και αερίστε καλά τους κλειστούς χώρους με βάση τα όσα ορίζουν τα υγειονομικά πρωτόκολλα.**

10

**Για το προσωπικό σε χώρους της εγκατάστασης που έρχεται σε επαφή με το κοινό, να υπάρχει μέριμνα για φυσική απόσταση ή/και φυσικό διαχωρισμό.**

ΔΙΟΙΚΗΣΗ & ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ  
ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ