



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 μοιράζεστε 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, τοποθετείστε 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
Ξ
Υ
Τ
Η
Η
Λ
Α
Θ
Λ