

Εγκύκλιος 21.5.2020

Κυπριακή Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης

Θέμα: Νέο διάταγμα Υπουργείου Υγείας ημερομηνίας 20.5.2020. Εγκύκλιος για μέτρα προστασίας πριν, κατά την διάρκεια και μετά τις προπονήσεις

A) γενικότερες οδηγίες από το Υπουργείο Υγείας για θέματα αθλητισμού και απολύμανσης (επισυνάπτονται)

B) Οδηγίες από τον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού (20.5.2020)

Αναφορικά με τα μέτρα που ανακοινώθηκαν χθες 20.5.2020 μέσω του διατάγματος (ΚΔΠ 219/2020) ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας, διευκρινίζει ότι από τις 21 Μαΐου 2020, **θα επιτρέπεται η άσκηση σε ανοιχτούς χώρους, νοουμένου ότι δεν υπερβαίνουν συνολικά τα 10 άτομα και τηρούνται οι κατευθυντήριες οδηγίες του Υπουργείου Υγείας και του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού.** Συγκεκριμένα, θα πρέπει να τηρούνται τα μέτρα τα οποία περιλαμβάνονται στο πρωτόκολλο για την άθληση που ετοίμασε το Υπουργείο Υγείας. **Σημειώνεται ότι επιτρέπεται η άσκηση με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και τεχνικής, χωρίς σωματική επαφή, αλλά όχι ομαδικό παιχνίδι, τηρουμένης πάντοτε της απόστασης δύο (2) τουλάχιστον μέτρων ασφαλείας μεταξύ των αθλουμένων, σε υπαίθριες εγκαταστάσεις** όπως ενδεικτικά και όχι περιοριστικά, οι ακόλουθες: γήπεδα φούτσαλ, ποδοσφαίρου, τένις, μπάσκετ, πετόσφαιρας.

Νοείται ότι η λειτουργία των ανοικτών εγκαταστάσεων επιτρέπεται, χωρίς τη χρήση αποδυτηρίων και/ή κλειστών γυμναστηρίων και/ή οποιωνδήποτε άλλων κλειστών αθλητικών και παρεμφερών υποδομών. Επιπρόσθετα, σημειώνεται ότι συνεχίζει να απαγορεύεται η χρήση κλειστών αθλητικών εγκαταστάσεων. Ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού, σε συνεργασία με τις Αθλητικές Ομοσπονδίες, θα αναλάβει τον έλεγχο της εφαρμογής των μέτρων στις αθλητικές εγκαταστάσεις, αφού η εφαρμογή των πρωτοκόλλων και οδηγιών αποτελεί προϋπόθεση για τη λειτουργία τους. Συγκεκριμένα:

1. Οι χρήστες των αθλητικών εγκαταστάσεων (Σωματεία, Αθλητικοί Όμιλοι κλπ.) θα πρέπει να δηλώσουν στον ΚΟΑ τους χώρους άθλησης που θα χρησιμοποιούν, μέσω των αντίστοιχων Ομοσπονδιών τους, καθώς και το ωράριο λειτουργίας τους. Επιπρόσθετα είναι υποχρεωμένοι να ειδοποιήσουν την αντίστοιχη Αθλητική Ομοσπονδία σε περίπτωση αλλαγής χώρου προπόνησης

ή ωραρίου, η οποία με τη σειρά της θα ενημερώνει γραπτώς τον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού.

2. Η κάθε Αθλητική Ομοσπονδία θα ενημερώσει γραπτώς τα Σωματεία- μέλη της, για την πλήρη και αυστηρή εφαρμογή των σχετικών διαταγμάτων, κατευθυντήριων οδηγιών και πρωτοκόλλων.
3. Η κάθε Αθλητική Ομοσπονδία θα ορίσει υπεύθυνο άτομο το οποίο θα βρίσκεται σε επικοινωνία με τον ΚΟΑ στο email: csolomou@sportskoa.org.cy για την τήρηση των προνοιών του νέου διατάγματος και των σχετικών κατευθυντήριων οδηγιών και πρωτοκόλλων και ειδικά όσον αφορά στον έλεγχο της λειτουργίας των χώρων άθλησης που θα χρησιμοποιούν τα Σωματεία- μέλη τους.
4. Τονίζεται ότι, παράβαση των όρων των διαταγμάτων συνιστά ποινικό αδίκημα και η αστυνομία θα επιλαμβάνεται των σχετικών καταγγελιών. Εν πάση περιπτώσει, ο έλεγχος από τον ΚΟΑ σε καμία περίπτωση υποκαθιστά τους νενομισμένους αστυνομικούς ελέγχους. Σημειώνεται ότι οι οδηγίες αυτές είναι συμπληρωματικές και δεν αντικαθιστούν τις υποχρεώσεις που επιβάλλονται με τον περί Λοιμοκαθάρσεως Νόμο και τα σχετικά Διατάγματα που εκδόθηκαν.

Οδηγίες από τον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού (3.5.2020)

1. Χρησιμοποιούμε μόνο ΜΙΑ είσοδο
 2. Κατά την είσοδο αθλητών και προπονητών γίνεται έλεγχος με θερμόμετρο.
 3. ΌΛΟΙ ΑΝΕΞΑΙΡΕΤΩΣ
- κρατάμε απόσταση ΔΥΟ ΜΕΤΡΩΝ από τους άλλους
 - δεν κάνουμε ΧΕΙΡΑΨΙΕΣ Ή ΕΝΑΓΚΑΛΙΣΜΟΥΣ
 - δεν ΑΓΓΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ μας
4. Προσωπικό, Αθλητές και Προπονητές ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΑ ΔΙΚΑ ΤΟΥΣ προσωπικά και αθλητικά είδη, τα οποία πλένονται στο σπίτι
 5. Σε περίπτωση που παρατηρήσουμε συμπτώματα πυρετού, βήχα ή δύσπνοιας σε μέλος του προσωπικού, αθλητών ή προπονητή ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΥΜΕ ΑΜΕΣΑ τον Υπεύθυνο του Χώρου.
 6. Σε περίπτωση επαφής με άλλο άτομο στη διάρκεια της προπόνησης, ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ ΜΕ ΣΑΠΟΥΝΙ Ή ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟ και στη συνέχεια ξεπλένουμε το πρόσωπο μας με άφθονο νερό.
 7. Τα όργανα που χρησιμοποιούνται από αθλητές και οι επιφάνειες των χώρων ΑΠΟΛΥΜΑΙΝΟΝΤΑΙ αμέσως μετά τη χρήση και ΠΡΙΝ επαναχρησιμοποιηθούν από άλλο αθλητή.

8. Θεωρούμε δεδομένο ότι τα ρούχα προπόνησης θα πλένονται και απολυμαίνονται στο σπίτι.
9. Όλοι ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΔΙΚΑ ΜΑΣ μπουκάλια με νερό, κατά προτίμηση εμφιαλωμένο
10. Αποδυτήρια, ντους, κλειστό γυμναστήριο και κυλικείο της εγκατάστασης ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΝ ΚΛΕΙΣΤΑ. Αποφεύγουμε τις τουαλέτες, οι οποίες ωστόσο καθαρίζονται και απολυμαίνονται ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ.

ΟΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΕΣ ΕΙΝΑΙ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ/Η ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΔΕΝ ΑΝΤΙΚΑΘΙΣΤΟΥΝ ΤΙΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΠΙΒΑΛΛΟΝΤΑΙ ΑΠΌ ΤΟΝ ΠΕΡΙ ΛΟΙΜΟΚΑΘΑΡΣΕΩΣ ΝΟΜΟ ΚΑΙ ΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΔΙΑΤΑΓΜΑΤΑ

Γ) Επιπρόσθετες οδηγίες από την ΚΟΚ

Τα πιο κάτω μέτρα είναι ενδεικτικά, δεν μπορούν να καλύψουν όλες τις πιθανές περιπτώσεις και εφαρμόζονται παράλληλα και επιπρόσθετα των γενικότερων οδηγιών του Υπουργείου Υγείας και του ΚΟΑ. Είναι όμως υποχρεωτικά για όσα σωματεία επιλέξουν να επαναρχίσουν τις προπονήσεις τους.

Θα πραγματοποιηθούν έλεγχοι από την ΚΟΚ για την τήρηση των μέτρων κατά την διάρκεια των προπονήσεων, και σε περίπτωση που διαπιστωθεί ότι δεν τηρούνται τα μέτρα βάση των οδηγιών, θα γίνει σχετική αναφορά στις αρμόδιες αρχές και το σωματείο θα χάσει το δικαίωμα πραγματοποίησης προπονήσεων.

Τα πιο κάτω ισχύουν για 1 ολόκληρο γήπεδο καλαθοσφαίρισης (26 Χ14 μέτρα).

Προπονήσεις έστω και ένα δεν έχει διευκρινιστεί από το διάταγμα, θα έχουν δικαίωμα σε αυτή την φάση, όσα παιδιά είναι στην 1^η δημοτικού και πάνω. Όχι παιδιά που είναι σε προ δημοτική ή νηπιαγωγείο.

1. Πριν την έναρξη της προπόνησης

- Το κάθε σωματείο ενημερώνει γραπτώς την ΚΟΚ για τον χώρο, ηλικιακές ομάδες, ημέρες/ώρες προπονήσεων του, προπονητή του κάθε τμήματος, καθώς επίσης και για ένα υπεύθυνο άτομο επικοινωνίας. Σε περίπτωση κρούσματος, ενημερώνεται άμεσα η Ομοσπονδία και το συγκεκριμένο γκρουπ και προπονητής δεν θα προπονηθεί ξανά, μέχρι να λάβει το σωματείο νέες οδηγίες

- Ιδανικά οι προπονητές θα πρέπει να έχουν υποβληθεί σε έλεγχο για τον covid-19. Συστήνεται η χρήση μάσκας από τον προπονητή πριν και κατά την διάρκεια της προπόνησης
- Εάν οποιοσδήποτε αθλητής ή μέλος της οικογένειας του παρουσιάσει πυρετό ή γενικότερα συμπτώματα, ενημερώνει τον προπονητή του και τον γιατρό της ομάδας και **δεν** έρχεται στην προπόνηση (π.χ. κόπωση, δύσπνοια ή βήχα, μυαλγία, διάρροια, πονόλαιμου ή ανοσμία. Σε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα ο αθλητής παραμένει στο σπίτι και ενημερώνει τον ιατρό της ομάδας για οδηγίες ενεργειών.
- Εάν οποιοσδήποτε αθλητής ή μέλος της οικογένειας του αντιμετώπισε συμπτώματα covid-19 κατά την προηγούμενη περίοδο, θα πρέπει να πάρει άδεια από τον προσωπικό του γιατρό για να επαναρχίσει προπονήσεις
- Συνίσταται οι αθλητές να μετακινούνται μόνοι τους, με το αυτοκίνητο των γονιών τους, και όχι σε ομάδες
- Υπάρχει μόνο ένα σημείο εισόδου και εξόδου στο γήπεδο. Οι γονείς να ενημερωθούν ότι αφήνουν τα παιδιά στην είσοδο και τα παραλαμβάνουν από το ίδιο σημείο με το τέλος της προπόνησης. Οι γονείς δεν έρχονται σε επαφή με τους υπόλοιπους αθλητές και τους προπονητές
- Υπάρχει πάντα επαρκής ποσότητα αντισηπτικού και καθαρίζουν τα χέρια τους αθλητές και προπονητές, πριν την έναρξη της προπόνησης
- Εάν χρειάζεται χώρος για αλλαγή ρούχων, αυτός να είναι σε στεγασμένο σημείο και να είναι ικανοποιητικός ώστε να τηρούνται οι προβλεπόμενες αποστάσεις μεταξύ των αθλητών. Εάν υπάρχουν καρέκλες στο σημείο αυτό, να απολυμανονται πριν από την έναρξη της κάθε προπόνησης
- Τηρείται παρουσιολόγιο από τον προπονητή, με όνομα και ώρα εισόδου στο γήπεδο του κάθε αθλητή. Το αρχείο διατηρείται σε περίπτωση που χρειαστεί μελλοντικά
- Κανένα τρόφιμο δεν επιτρέπεται στην προπόνηση
- Μασάζ από φυσιοθεραπευτή δεν επιτρέπεται. Εάν υπάρχει παρουσία φυσιοθεραπευτή, αυτό φοράει μάσκα.
- Εάν υπάρχει παρουσία στην προπόνηση του Υπεύθυνου (ένας μόνο) ακαδημιών, αυτός φοράει μάσκα και έχει ικανοποιητικές αποστάσεις από το γήπεδο.

2. Κατά την διάρκεια της προπόνησης

- Δεν βρίσκεται στον χώρο της προπόνησης κανένας άλλος πέραν από αυτών που δικαιούνται
- Αφιερώνεται πάντα χρόνος, για ενημέρωση των αθλητών για τα μέτρα ασφαλείας που ισχύουν πριν, κατά την διάρκεια και μετά τις προπονήσεις. Στην πρώτη προπόνηση, τουλάχιστον 10 λεπτά παρουσίαση στους αθλητές από τον προπονητή
- Προτείνεται μικρότερη διάρκεια προπονήσεων, με μέγιστο χρόνο τα 60 λεπτά
- 10 άτομα το μέγιστο ανά πάσα στιγμή της προπόνησης (συμπεριλαμβανομένου του προπονητή)
- οι αθλητές μοιράζονται σε κάθε μισό γήπεδο, ώστε να διατηρούνται οι αποστάσεις ασφαλείας
- Απόσταση 2 μέτρων μεταξύ αθλητών σε στάση. Απόσταση 5 μέτρων από προπορευόμενο βαδιστή. Απόσταση 10 μέτρων από προπορευόμενο δρομέα ταχύτητας
- Προπόνηση ατομικής τεχνικής, ατομικής τακτικής, φυσικής κατάστασης και ενδυνάμωσης
- Συστήνεται η προπόνηση σε σταθμούς
- Απαγορεύεται το παιχνίδι και γενικότερα οι οποιοσδήποτε επαφές των αθλητών
- Ο κάθε αθλητής έχει την δική του μπάλα που φέρνει από το σπίτι του και δεν αλλάζει μπάλα με άλλο αθλητή. Προτείνεται να καθαρίζεται η επιφάνεια της μπάλας με αλκοολούχο διάλυμα, πριν την έναρξη της προπόνησης
- Οι προπονήσεις γίνονται σε ανοικτά γήπεδα, σε επιφάνια που δεν είναι ιδανική για το άθλημα και έχει κινδύνους τραυματισμών. Να κρατηθούν ανάλογες εντάσεις και ασκησιολόγιο που να προστατεύουν την ασφάλεια των αθλητών
- Προτείνεται η χρήση καπέλων και τα συχνά διαλύματα για νερό και ξεκούραση
- Ο κάθε αθλητής έχει το δικό του εμφιαλωμένο μπουκάλι νερό, πετσέτα, και γενικά τα δικά του αντικείμενα τα οποία δεν χρησιμοποιεί κανένας άλλος αθλητής

3 Μετά το τέλος της προπόνησης

- Κενό 15 λεπτά τουλάχιστον μέχρι την έναρξη προπόνησης του επόμενου γκρουπ
- Αποχωρούν όλοι οι αθλητές του γκρουπ και μετά εισέρχονται οι αθλητές του επόμενου γκρουπ
- Εάν υπάρχει οποιοσδήποτε εξοπλισμός ή αντικείμενο στο οποίο έχει ακουμπήσει κάποιος αθλητής από το προηγούμενο γκρουπ, καθαρίζεται σχολαστικά με αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα 70%

- Οδηγίες στους αθλητές όπως με το τέλος τη προπόνησης αλλάζουν τα ρούχα της προπόνησης με καθαρά, βάζουν τα ρούχα της προπόνησης σε πλαστική σακούλα, τα κλείνουν και αυτά να πλένονται σε υψηλές θερμοκρασίες, αμέσως μόλις πάνε στο σπίτι
- Ο προπονητής ενημερώνει άμεσα τον υπεύθυνο του σωματείου για οποιοδήποτε περιστατικό