

## Προπονητικό Υγειονομικό Πρωτόκολλο Ελληνικής Σκακιστικής Ομοσπονδίας

### Γενικοί κανόνες, για την αποφυγή μετάδοσης του Covid - 19

Πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα ή καθαρισμός τους με αντισηπτικό διάλυμα με βάση το οινόπνευμα.

Αποφυγή αγγίγματος του προσώπου (μύτη, στόμα, οφθαλμοί). Αποφυγή χειραψίας.

Κάλυψη της μύτης και του στόματος με χαρτομάντιλο σε περίπτωση βήχα ή φταρνίσματος και απόρριψη του άμεσα σε κάδο απορριμμάτων. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει χαρτομάντιλο, χρήση του εσωτερικού των αγκώνων.

Άμεσο πλύσιμο των χεριών και του προσώπου σε περίπτωση επαφής με άλλο πρόσωπο. Αποφυγή συνθηκών συγχρωτισμού. Τήρηση απόστασης 1,5 μέτρου από άλλα άτομα.

Σε κάθε περίπτωση, ισχύουν οι γενικοί κανόνες που η ΓΓΑ έχει αναρτήσει στην ιστοσελίδα της. <https://www.gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports>

### Ειδικό κανόνες για τις προπονήσεις

Στην πρώτη προπόνηση θα αφιερώνεται χρόνος για την κατανόηση των κανόνων υγιεινής – ασφάλειας.

Ενθαρρύνεται, αλλά δεν περιορίζεται, η πραγματοποίηση προπονήσεων με χρήση του διαδικτύου.

Όλοι οι εισερχόμενοι στις εγκαταστάσεις των Σωματείων, θα εισέρχονται μόνο από μία είσοδο. Κατά την είσοδο όλοι οι εισερχόμενοι καταγράφονται, με ευθύνη του Σωματείου, σε κατάσταση εισερχομένων με τα πλήρη στοιχεία τους, ώστε να είναι δυνατή η ιχνηλάτηση οποιουδήποτε κρούσματος. Τα στοιχεία διατηρούνται με πλήρη ασφάλεια για χρονικό διάστημα ενός μήνα. ([https://gga.gov.gr/images/log\\_sheet\\_v7.pdf](https://gga.gov.gr/images/log_sheet_v7.pdf)).

Σε κάθε Σωματείο, στο χώρο της προπόνησης, θα υπάρχουν αντισηπτικά χεριών σε υγρή μορφή ή gel, για χρήση από τους αθλούμενους. Υποχρεωτική χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού πριν την έναρξη του μαθήματος (ή εναλλακτικά πλύσιμο με νερό και σαπούνι για 20 sec) και μετά τη λήξη εφόσον έχουν χρησιμοποιηθεί σκακιέρες ή ρολόγια. Δεν ενθαρρύνεται η χρήση γαντιών, άλλα εφαρμογή υγιεινής των χεριών.

Οι αθλούμενοι και το προσωπικό του Σωματείου θα ενημερώνουν άμεσα το Σωματείο για συμπτώματα πυρετού, βήχα, δύσπνοιας ή υπέρμετρης κόπωσης, που αντιμετωπίζουν οι ίδιοι ή μέλος της οικογένειάς τους.

Πριν από τη λειτουργία-άνοιγμα των εγκαταστάσεων του Σωματείου, οι τουαλέτες και οι χώροι, τραπέζια, καρέκλες, καθαρίζονται και απολυμαίνονται. Καθαρίζονται και απολυμαίνονται επίσης μετά το τέλος των προπονήσεων, με τα κατάλληλα καθαριστικά υλικά, συνιστώμενα από τον ΕΟΔΥ (π.χ. διάλυμα χλωρίνης κ.λπ.). Το σκακιστικό υλικό που χρησιμοποιείται στις προπονήσεις απολυμαίνεται καθημερινά.

Προτείνεται ο χρόνος προπόνησης να μην υπερβαίνει την μία ώρα για κάθε επίπεδο. Θα υπάρχει κενό της τάξεως των 20 λεπτών μεταξύ δύο προπονητικών τμημάτων και στο μεταξύ τους διάστημα τα παράθυρα / πόρτες θα πρέπει να παραμένουν ανοιχτά, για τον καλό αερισμό της αίθουσας.

Συνιστάται η αποφυγή της χρήσης κλιματιστικών. Η λειτουργία εγκαταστάσεων κλιματισμού, εφόσον δεν τεθούν εκτός λειτουργίας, γίνεται σύμφωνα με την εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας, «Λήψη μέτρων διασφάλισης της Δημόσιας Υγείας από ιογενείς και άλλες λοιμώξεις κατά τη χρήση κλιματιστικών μονάδων»: <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metra-prolhpshe-enanti-koronoioy-sars-cov-2/7108-lhpsh-metrwn-diasfalishs-ths-dhmosias-ygeias-apo-iogeneis-kai-alles-loimwxeis-kata-th-xrhsh-klimatistikwn-monadwn>

Δίνεται σύσταση στους συνοδούς και στους αθλητές να προσέρχονται ελάχιστα λεπτά πριν την έναρξη της προπόνησης, προκειμένου να μην διασταυρώνονται με αυτούς που απέρχονται.

Δίνεται ισχυρή σύσταση για χρήση μαγνητικής σκακιέρας τοίχου ή συνδυασμού προβολέα και οθόνης, αντί της κλασσικής σκακιέρας.

Η τοποθέτηση των καρεκλών και των τραπεζιών με τις σκακιέρες θα πρέπει να είναι τέτοια, ώστε να εξασφαλίζεται η ελάχιστη απαιτούμενη απόσταση μεταξύ των αθλητών (1,5 με 2 μέτρα). Το πλήθος των ευρισκόμενων σε αίθουσα προπόνησης θα είναι ανάλογο του εμβαδού της. Ως κανόνας, θα ισχύει ότι και στις σχολικές αίθουσες. Δηλαδή, σε μια αίθουσα περίπου 32 τετραγωνικών μέτρων, όπως οι σχολικές αίθουσες, θα ευρίσκονται το πολύ 8-10 σκακιστές πλέον του προπονητή. Ενθαρρύνεται ισχυρά η μη ύπαρξη τμημάτων με περισσότερους από 10 προπονούμενους. Θα πρέπει να αποφεύγεται η παραμονή τρίτων προσώπων στο χώρο της προπόνησης. Επίσης, αποφυγή συνωστισμού των συνοδών στους χώρους αναμονής.

Ο προπονητής και όλοι οι αθλητές πρέπει να φέρουν μη ιατρική ή υφασμάτινη μάσκα προσώπου καθόλη τη διάρκεια των προπονήσεων. Είναι δυνατή και η χρήση απλής χειρουργικής μάσκας, ή ιατρικής μάσκας υψηλής αναπνευστικής προστασίας (τύπου FFP2, FFP3, N95, KN95) χωρίς βαλβίδα. Συνιστάται στους αθλούμενους η ελαχιστοποίηση της χρήσης τουαλετών.

Όλοι οι προπονητές και αθλητές υποβάλλονται υποχρεωτικά σε εβδομαδιαίο έλεγχο αντιγόνου Covid-19. Ο έλεγχος μπορεί να είναι μοριακός (RT-PCR) ή με άμεσο τεστ αντιγόνου (Rapid Antigen Test-RAT) ή με αυτοδιαγνωστικό τεστ Covid-19 (self test). Σε περίπτωση που ο εβδομαδιαίος έλεγχος γίνεται μόνο με self test, υποχρεωτικά κάθε 3 εβδομάδες θα προσκομίζεται ένα αρνητικό rapid test. Τα τεστ που διεξάγονται καλύπτουν τις προπονήσεις μίας εβδομάδας. Η επίδειξη των αποτελεσμάτων των τεστ σε έντυπη ή ηλεκτρονική μορφή γίνεται στην είσοδο της εγκατάστασης. Σε προπονητή ή αθλητή που δεν διαθέτει αρνητικό τεστ εβδομάδος, δεν επιτρέπεται η είσοδος και συμμετοχή στην προπόνηση. Το ιστορικό εμβολιασμού έναντι Covid-19 δεν αίρει την υποχρέωση διενέργειας προληπτικού ελέγχου. Συμμετέχοντες που έχουν νοσήσει και έχουν αναρρώσει

δεν υποβάλλονται σε έλεγχο για ενενήντα (90) ημέρες από το επιβεβαιωμένο εργαστηριακά θετικό αποτέλεσμα, εκτός αν υπάρχει υποψία επαναλοίμωξης.

Συνιστάται όπως τα άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες όπως αυτές καθορίζονται στο ΦΕΚ 4011 Β'/18-9-20 να απέχουν από τις προπονήσεις επί του παρόντος

**Συντάκτης:**  
**Θωμάς Μίχος**  
**Γενικός Αρχίατρος**  
**Ειδικός Παθολόγος**  
**Διοικητής 216 ΚΙΧΝΕ**