

## ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΤΩΝ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΖΟΥΝ ΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥΣ

Σας παρουσιάζουμε τα υγειονομικά πρωτόκολλα τα οποία πρέπει να εφαρμόσουν τα γυμναστήρια με την επαναλειτουργία τους.

Για οποιαδήποτε πρόσθετη πληροφορία ή συμπληρωματική διευκρίνιση σχετικά με τα υγειονομικά πρωτόκολλα, οι συνάδελφοι ιδιοκτήτες γυμναστηρίων, μπορούν να επικοινωνήσουν με τα γραφεία του Συνδέσμου, από τη Δευτέρα 31 Μαΐου 2021 από 11.30 – 19.30.

Πρωτόκολλο επαναλειτουργίας των γυμναστηρίων (Μάιος 2021)

### Α. Λειτουργία χώρου άθλησης

- Τοποθέτηση σταθερού προστατευτικού χωρίσματος από διαφανές υλικό (plexiglass) στην υποδοχή του γυμναστηρίου, έτσι ώστε να προστατεύεται τόσο το προσωπικό όσο και τα εισερχόμενα μέλη του γυμναστηρίου
- Ανάρτηση οδηγιών, στην είσοδο και σε εμφανή σημεία εσωτερικά του γυμναστηρίου, που αφορούν σε:
  - ✓ κανόνες αναπνευστικής υγιεινής (υποχρεωτική χρήση μάσκας)
  - ✓ εφαρμογή της υγιεινής των χεριών
  - ✓ τήρηση αποστάσεων (σύμφωνα με τα οριζόμενα κατωτέρω)
- Ταυτόχρονη παρουσία ατόμων (συμπεριλαμβανομένων και των μελών του προσωπικού του γυμναστηρίου), ανάλογα με τα τετραγωνικά μέτρα της επιφάνειας του γυμναστηρίου (1 άτομο ανά 10m<sup>2</sup>) ενώ για ομαδικές ασκήσεις αερόβιας γυμναστικής, που εκτελούνται ανά

ομάδες, να εφαρμόζεται η τήρηση αποστάσεων τουλάχιστον 2m μεταξύ των αθλουμένων

- Είσοδος των αθλουμένων με προ-συνεννόηση για την ημέρα και ώρα προσέλευσής τους, μέσω τηλεφώνου, ή γραπτού μηνύματος και με καταγραφή των προσωπικών στοιχείων (ονοματεπώνυμο, τηλέφωνο) προκειμένου να είναι δυνατή η ιχνηλάτηση σε περίπτωση εμφάνισης κρούσματος.

- Όλα τα μέλη του γυμναστηρίου (εργαζόμενοι και αθλούμενοι) υποχρεούνται σε εβδομαδιαίο προληπτικό έλεγχο είτε με self-test για όσους είναι δικαιούχοι self-testing ή με rapid test για τους υπολοίπους. Το αποτέλεσμα είτε του self-test είτε του rapid test θα επιδεικνύεται στο προσωπικό υποδοχής και θα ισχύει μόνο για την τρέχουσα εβδομάδα κάθε φορά.

- Κατά την προσέλευσή τους οι αθλούμενοι θα υπογράφουν στον “Κατάλογο Εισερχομένων Εξερχομένων στην Αθλητική εγκατάσταση”, όπου δηλώνουν ότι δεν έχουν συμπτώματα καθώς και την ημερομηνία διενέργειας του τεστ.

- Πρόβλεψη για επάρκεια υγειονομικού υλικού

- ✓ αλκοολούχο αντισηπτικό πυκνότητας τουλάχιστον 70%

- ✓ χειρουργικές μάσκες

- ✓ γάντια μιας χρήσης

- Τοποθέτηση κλειστών ποδοκίνητων κάδων σε εμφανή σημεία

- Απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων ανάμεσα στα όργανα αερόβιας άσκησης (πχ διάδρομοι, ποδήλατα, ελλειπτικά κλπ) ή κατασκευή ακρυλικών υαλοπινάκων, που θα βρίσκεται εμπροσθεν των οργάνων και καθ’ όλο το μήκος αυτών ιδανικά και με επάνω καλυπτικό τμήμα (οροφή), το οποίο θα καθαρίζεται με αλκοολούχο

αντισηπτικό διάλυμα πριν την χρήση του από τον επόμενο αθλούμενο. (Εικόνα 1)

- Καθαρισμός /απολύμανση των οργάνων με καθαριστικό/απολυμαντικό, σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή, μετά από κάθε χρήση

- Συνεχής και επαρκής αερισμός των εγκαταστάσεων με φυσικό αερισμό και όσον αφορά στην χρήση κλιματιστικών μονάδων , εφαρμογή των εγκυκλίων του ΥΥ «Λήψη μέτρων διασφάλισης της Δημόσιας Υγείας από ιογενείς και άλλες λοιμώξεις κατά τη χρήση κλιματιστικών μονάδων» και «Επικαιροποίηση της Δ1 (δ)/ΓΠ οικ. 26335/23-

04-2020 Εγκυκλίου – Διευκρινίσεις για τη χρήση κλιματισμού κατά τη θερινή περίοδο»

(<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metra-prolhpshts-enanti-koronoioy-sars-cov-2/7108-lhpsh-metrwn-diasfalishs-ths-dhmosias-ygeias-apo-iogeneis-kai-alles-loimwksei-s-kata-th-xrhsh-klimatistikwn-monadwn> και

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metra-prolhpshts-enanti-koronoioy-sars-cov-2/7429-epikairoihs-ths-d1-d-gp-oik-26335-23-04-2020-egkyklioy-dieykriniseis-gia-th-xrhsh-klimatismoy-kata-th-therinh-periodo>)

- Στους χώρους αναμονής αφαιρούνται περιττά αντικείμενα (πχ περιοδικά) και τηρούνται οι κανόνες της φυσικής απόστασης.

**B. Λειτουργία των αποδυτηρίων**

- Τα αποδυτήρια να χρησιμοποιούνται μόνο για την φύλαξη των προσωπικών αντικειμένων των εισερχόμενων στο γυμναστήριο μελών, όπου υπάρχουν

ατομικά ερμάρια, στα οποία θα γίνεται απολύμανση πριν από κάθε χρήση.

- Απαγορεύεται η χρήση των λουτρών και η χρήση σάουνας, όπου υπάρχει..
- Να υπάρχει αλκοολούχο αντισηπτικό (με αντλία) σε εμφανή σημεία στο χώρο των αποδυτηρίων
- Ανάμεσα στα καθίσματα να παρεμβάλλεται ένα κενό κάθισμα
- Ο χώρος να αερίζεται κατά προτίμηση από ανοικτά παράθυρα. Σε ό,τι αφορά στη χρήση του κλιματισμού εφαρμογή της σχετικής εγκυκλίου του ΥΥ. Εάν υπάρχει σύστημα εξαερισμού, ρύθμιση για ροή αέρα από μέσα προς τα έξω χωρίς ανακύκλωση
- Το προσωπικό καθαριότητας κατά τη διάρκεια της εργασίας του πρέπει να φορά στολή/ρόμπα εργασίας, διπλή μάσκα ή εναλλακτικά μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2/N95) και γάντια μιας χρήσεως, τα οποία θα πρέπει να αλλάζει τακτικά. Μετά την αφαίρεση των γαντιών θα πρέπει να ακολουθεί υγιεινή των χεριών (πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού για 20 δευτερόλεπτα) και, αφού τα χέρια στεγνώσουν καλά, να χρησιμοποιείται νέο ζευγάρι γαντιών. Πρόσθετος εξοπλισμός ατομικής προστασίας, όπως προστατευτικά γυαλιά και αδιάβροχη ποδιά, μπορεί να χρειάζεται κατά την παρασκευή διαλυμάτων, ανάλογα με το καθαριστικό/απολυμαντικό που χρησιμοποιείται και τη διαδικασία καθαρισμού, για την προστασία του προσωπικού καθαριότητας, ιδιαίτερα εάν υπάρχει κίνδυνος πιτσιλισματος. Μετά την αφαίρεσή τους τα μέσα ατομικής προστασίας πρέπει να απορρίπτονται σε κάδους απορριμμάτων με καπάκι και να ακολουθεί

υγιεινή των χεριών (πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού για 20 δευτερόλεπτα).

- Μετά τη χρήση των εγκαταστάσεων συστήνεται καθαρισμός/απολύμανση σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για μη υγειονομικούς χώρους

[https://eody.gov.gr/wp-](https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/covid19-apolimansi-14-05-20.pdf)

[content/uploads/2020/05/covid19-apolimansi-14-05-20.pdf](https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/covid19-apolimansi-14-05-20.pdf)

- Χρήση τουαλέτας

- ✓ κλείσιμο της λεκάνης και στη συνέχεια ο συνήθης καταιωνισμός νερού

- ✓ σύστημα αυτόματης απελευθέρωσης χλωρίου ταυτόχρονα με τον καταιωνισμό νερού

- ✓ νιπτήρας με υγρό σαπούνι με αντλία

- ✓ χειροπετσέτες

- ✓ ποδοκίνητος κλειστός κάδος απορριμμάτων

- ✓ τήρηση μέτρων φυσικής απόστασης (στην είσοδο της τουαλέτας)

Γ. Οδηγίες για το Προσωπικό

- Υποχρεωτική χρήση διπλής μάσκας ή εναλλακτικά μάσκας υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2/N95) σε όλη τη διάρκεια της εργασίας τους

- Συχνή εφαρμογή της υγιεινής των χεριών

- Αποχή από την εργασία σε περίπτωση ασθένειας

- Άμεση απομάκρυνση από τον χώρο στην περίπτωση, που μέλος του προσωπικού παρουσιάσει συμπτώματα (πυρετό, βήχα, δύσπνοια) συμβατά με COVID-19 λοίμωξη κατά τη διάρκεια της εργασίας του. Στην περίπτωση επιβεβαιωμένου κρούσματος COVID-19 λοίμωξης σε εργαζόμενο η επάνοδος στην εργασία θα γίνει σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ <https://eody.gov.gr/odigies-gia->

[tin-exodo-apo-to-nosokomeio-](#) kai-gia-ti-diakopi-ton-profylaxeon-enanti-metadosis-asthenon-me-covid-19-roy-nosileyontai-i-paramenoyn-gia-frontida-kat-oikon/

- Εάν μέλη του προσωπικού ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου να υφίσταται πρόβλεψη για ανάθεση καθηκόντων με χαμηλό κίνδυνο έκθεσης.

#### Δ. Οδηγίες για αθλούμενους

- Σύσταση για μετακίνηση κατά προτίμηση με τα πόδια ή προσωπικό μεταφορικό μέσο
- Οι ασκούμενοι μπορούν να φορούν είτε διπλή μάσκα είτε μονή μάσκα KN95 ή FFP2
- Όσοι ασκούμενοι κάνουν αερόβια άσκηση μπορούν να μη φορούν μάσκα μόνο εφόσον υπάρχει τουλάχιστον απόσταση τριών μέτρων από άλλους ασκούμενους.
- Ασκούμενοι που αντιμετωπίζουν έντονα αναπνευστικά προβλήματα καλό είναι να αποφεύγουν την έντονη αερόβια άσκηση με μάσκα.
- Χρήση υγιεινής των χεριών πριν την έναρξη και στο τέλος της άσκησης καθώς και πριν από κάθε μετακίνηση σε άλλο όργανο γυμναστικής
- Εφαρμογή κανόνων κοινωνικής απόστασης και αποφυγή κοινωνικών επαφών, εναγκαλισμών και χειραψιών, στους χώρους του γυμναστηρίων.
- Χρήση προσωπικών ειδών υγιεινής (πχ πετσέτα) και σύσταση να έχουν ένα ζευγάρι αθλητικά υποδήματα αποκλειστικά για χρήση στις εγκαταστάσεις του γυμναστηρίου, τα οποία δεν θα χρησιμοποιούν εκτός του χώρου του γυμναστηρίου.
- Χρήση ατομικών οργάνων γυμναστικής εάν είναι εφικτό από το μέγεθός τους (πχ μπάλες, λάστιχα, στρώματα)

- Πλύσιμο των ρούχων και πετσετών, που χρησιμοποιήθηκαν στο γυμναστήριο, στο πλυντήριο με κοινό απορρυπαντικό σε υψηλή θερμοκρασία (60ο C)