



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΚΑΙ
ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΜΟΝΑΔΑ ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΠΙΤΗΡΗΣΗΣ
ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΥ ΛΟΙΜΩΔΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ

ΘΕΜΑ: ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΕΟ ΚΟΡΩΝΟΙΟ (SARS-CoV-2) ΣΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Η επιδημιολογική εικόνα στην Κύπρο από την πανδημία του νέου κορωνοϊού (SARS-CoV-2) είναι θετική την παρούσα στιγμή, αλλά ο κίνδυνος εστιακής αναζωπύρωσης είναι πάντα υπαρκτός, όπως και η πιθανότητα εμφάνισης νέου επιδημικού κύματος. Η αποκλιμάκωση των μέτρων που άρχισε από τις 04/05/2020 θα πρέπει να παρακολουθείται στενά, πάντοτε λαμβάνοντας υπόψη την ατομική και συλλογική ασφάλεια των πολιτών.

Η επιστροφή στον οργανωμένο ερασιτεχνικό και επαγγελματικό αθλητισμό θα γίνει προοδευτικά με βάση τα Περί Λοιμοκαθάρσεως (Καθορισμός Μέτρων για Παρεμπόδιση της Εξάπλωσης του Κορωνοϊού COVID-19) Διατάγματα του 2020. Η μετάβαση στην επόμενη φάση θα γίνεται μετά από εκτίμηση της πορείας της επιδημίας στο γενικό πληθυσμό και τη συμμόρφωση με τα μέτρα προστασίας.

Σύμφωνα με το Διάταγμα (Αρ. 22), στον Κανονισμό 2.7 (ο οποίος τροποποιήθηκε) εξαιρούνται των απαγορεύσεων που επιβάλλονται δυνάμει του Κανονισμού 2.1:

(α) Επιτρέπεται σε ανοικτές υπαίθριες αθλητικές εγκαταστάσεις η προπόνηση αθλητών και αθλητριών υψηλής επίδοσης, οι οποίοι περιλαμβάνονται στον κατάλογο της Κυπριακής Ολυμπιακής Επιτροπής και στον Σχεδιασμό Υψηλής Επίδοσης του ΚΟΑ, σε εγκαταστάσεις τις οποίες υποδεικνύει ο ΚΟΑ, χωρίς όμως να γίνεται χρήση των αποδυτηρίων και/ή γυμναστηρίων και οποιονδήποτε άλλων κλειστών αθλητικών και παρεμφερών υποδομών, νοουμένου ότι οι μετέχοντες στην προπόνηση δεν υπερβαίνουν τα πέντε άτομα περιλαμβανομένου και του προπονητή.

(β) Επιτρέπεται σε κλειστές αθλητικές εγκαταστάσεις, τις οποίες υποδεικνύει ο ΚΟΑ, η προπόνηση αθλητών και αθλητριών υψηλής επίδοσης, οι οποίοι περιλαμβάνονται στον κατάλογο της Κυπριακής Ολυμπιακής Επιτροπής και στον Σχεδιασμό Υψηλής Επίδοσης του ΚΟΑ, χωρίς όμως να γίνεται χρήση των αποδυτηρίων και/ή γυμναστηρίων αθλητικών και άλλων παρεμφερών υποδομών, νοουμένου ότι οι μετέχοντες στην προπόνηση δεν υπερβαίνουν τα δύο άτομα περιλαμβανομένου και του προπονητή.

(γ) Επιτρέπεται σε ανοικτές υπαίθριες αθλητικές εγκαταστάσεις, οι οποίες χρησιμοποιούνται από τις ομάδες των Ποδοσφαιρικών Σωματείων που μετέχουν στο επαγγελματικό πρωτάθλημα της Α Κατηγορίας, οι ατομικές προπονήσεις των ποδοσφαιριστών τους, σε μικρές ομάδες των πέντε ατόμων, περιλαμβανομένου του προπονητή, χωρίς όμως να γίνεται χρήση των αποδυτηρίων και/ή γυμναστηρίων και οποιονδήποτε άλλων κλειστών αθλητικών και παρεμφερών υποδομών, με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της ατομικής τεχνικής και της ενδυνάμωσης τους.

Σύμφωνα με την τροποποίηση του Κανονισμού 2.8:

(α) Επιτρέπεται η ατομική άθληση, ήτοι περπάτημα, κολύμβηση, ποδηλασία σε ανοικτούς χώρους, νοουμένου ότι δεν θα υπερβαίνουν τα δύο άτομα, εξαιρουμένων των ανηλίκων τέκνων των γονέων που αθλούνται.

(β) Κατ' εξαίρεση των απαγορεύσεων που επιβάλλονται δυνάμει του Κανονισμού 2.1 επιτρέπεται η ατομική άθληση σε ανοικτές εγκαταστάσεις για τα πιο κάτω αθλήματα χαμηλής επικινδυνότητας: αντισφαίριση, γκολφ, ιππασία, σκοποβολή, τοξοβολία, υποβρύχια δραστηριότητα, ορειβασία-αναρρίχηση, αεραθλητισμός, μηχανοκίνητος αθλητισμός (νοουμένου ότι σε κάθε μηχανοκίνητο όχημα επιτρέπεται μόνο ένας αθλητής), άθληση στη θάλασσα: με ιστιοφόρα σκάφη (ιστιοπλοΐα), κανό και καγιάκ (νοουμένου ότι σε κάθε σκάφος επιτρέπεται μόνον ένας αθλητής).

Νοείται ότι για όλα τα πιο πάνω αθλήματα, δεν επιτρέπεται: η φυσική παρουσία πέραν των δύο προσώπων στην ίδια εγκατάσταση, η χρήση αποδυτηρίων και/ή γυμναστηρίων και οποιονδήποτε άλλων κλειστών αθλητικών και παρεμφερών υποδομών. Θα πρέπει να τηρούνται όλα τα μέτρα ασφάλειας και υγείας σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες, οι οποίες εκδίδονται από το Υπουργείο Υγείας και τον ΚΟΑ.

Όσον αφορά τους ανοικτούς χώρους με ελεύθερη πρόσβαση, οι πολίτες θα μπορούν να ασκούνται ατομικά, ακολουθώντας αυστηρά τις ισχύουσες οδηγίες και τα μέτρα προστασίας έναντι του COVID-19, με ατομική ευθύνη. Υπαίθρια όργανα γυμναστικής καθώς και μπασκέτες δεν θα πρέπει να είναι προς το παρόν προσβάσιμα στους πολίτες, με ευθύνη του διαχειριστή του υπαίθριου χώρου.

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΧΩΡΟ

Για την όσο το δυνατό μεγαλύτερη διασφάλιση της υγείας των αθλητών και των εργαζομένων στους αθλητικούς χώρους, καθορίζονται τα ακόλουθα μέτρα:

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

1. Η κλινική εξέταση για όλους τους αθλητές πριν την έναρξη των προπονήσεων θα πρέπει να περιλαμβάνει λεπτομερές ιατρικό ιστορικό, με έμφαση στα κλινικά σημεία και συμπτώματα που σχετίζονται με πρόσφατη λοίμωξη από COVID-19 (τόσο για τον ίδιο όσο και για το οικογενειακό και κοινωνικό του περιβάλλον) για το τελευταίο διάστημα τουλάχιστον 14 ημερών. Σε περίπτωση βεβαιωμένης πρόσφατης λοίμωξης, ο αθλητής θα παραπέμπεται για εκτεταμένο παθολογικό και εργαστηριακό έλεγχο. Τα ιατρικά αρχεία των αθλητών θα φυλάσσονται από τον ΠΙ του κάθε αθλητή ή από τον Ιατρό του κάθε σωματείου ή ομάδας, με τις προϋποθέσεις της ισχύουσας νομοθεσίας περί προστασίας δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα. Με αντίστοιχο τρόπο, ιατρικό ιστορικό σχετιζόμενο με τον COVID-19 θα συμπληρώνει και το τεχνικό προσωπικό που θα εισέρχεται στην εγκατάσταση.

2. Οι αθλητές δεν θα προσέρχονται σε προπόνηση αν δεν έχουν ενημερώσει προηγουμένως τον προπονητή, με ηλεκτρονικό μήνυμα ή κατάλληλη εφαρμογή κινητού τηλεφώνου, ότι είναι απύρετοι και χωρίς κανένα σύμπτωμα κόπωσης, δύσπνοιας ή βήχα, μυαλγίας, διάρροιας, πονόλαιμου ή ανοσμίας (απώλειας όσφρησης). Σε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα ο αθλητής παραμένει στο σπίτι και ενημερώνει άμεσα τον Προσωπικό του Ιατρό ή τον Ιατρό του Σωματείου / ομάδας, ο οποίος θα ενημερώσει και την Μονάδα Επιδημιολογικής Επιτήρησης και Ελέγχου των Λοιμωδών Νοσημάτων για οδηγίες. Το ίδιο ισχύει και για οποιοδήποτε μέλος του προπονητικού/ τεχνικού επιτελείου.

3. Συνίσταται οι αθλητές να μετακινούνται από και προς την προπόνηση μεμονωμένα, με ιδιωτικά μέσα. Αν χρησιμοποιούν Μέσα Μαζικής Μεταφοράς πρέπει να ακολουθούν τις σχετικές οδηγίες που ανακοινώθηκαν από το αρμόδιο Υπουργείο. Αν χρησιμοποιείται πούλμαν για τις μετακινήσεις θα πρέπει οι αθλητές να κάθονται ένας σε κάθε σειρά, στην άκρη και εναλλάξ στις σειρές, πάντα φορώντας μάσκα.

4. Συστήνεται η κάθε ομοσπονδία (σύλλογος) να ορίσει και να προκαθορίσει το άτομο που θα εκτελεί με αρμοδιότητα Διαχειριστή του χώρου κατά τη διάρκεια της άσκησης/προπόνησης και οποίος θα είναι υπεύθυνος και για τη τήρηση των μέτρων ατομικής προστασίας και καλών πρακτικών στο χώρο.

ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

5. Η προσέλευση/αποχώρηση προς/από τις αθλητικές εγκαταστάσεις θα γίνεται από μία μόνο είσοδο/έξοδο (αν είναι εφικτό και υπάρχει δυνατότητα), η οποία θα ελέγχεται από το προσωπικό φύλαξης εγκαταστάσεων. Συστήνεται η αποφυγή συνωστισμού των αθλητών και προσωπικού κατά την είσοδο/έξοδο από τις αθλητικές εγκαταστάσεις.

6. Ο φύλακας θα επιτρέπει την είσοδο μόνο στους αθλητές, προπονητές, ιατρούς και τεχνικό προσωπικό που έχει προβλεφθεί σύμφωνα με λίστα ονομάτων και σύμφωνα πάντοτε με το εκάστοτε διάταγμα. Κανένας επισκέπτης δεν θα εισέρχεται στην εγκατάσταση (δεν επιτρέπονται θεατές).

7. Κατά την είσοδο στην αθλητική εγκατάσταση θα καταγράφεται σε ειδικό κατάλογο εισερχομένων – εξερχομένων το ονοματεπώνυμο, τα στοιχεία επικοινωνίας, η ώρα εισόδου και εξόδου, η ύπαρξη τυχόν συμπτωμάτων και θα υπογράφεται από όλους τους εισερχόμενους στην αθλητική εγκατάσταση. Δεν επιτρέπεται η είσοδος σε όσους δηλώνουν κάποιο από τα συμπτώματα που αναφέρεται στην παράγραφο 3, αλλά και σε έντυπο εισερχομένων – εξερχομένων.

Ο κατάλογος θα αρχειοθετείται, καθημερινά, με μέριμνα του υπευθύνου της εγκατάστασης, προκειμένου να διευκολυνθεί πιθανή αναγκαία ιχνηλάτηση.

Συνίσταται, όπου είναι εφικτό, να πραγματοποιείται θερμομέτρηση σε όσους εισέρχονται στην εγκατάσταση, με απαγόρευση της εισόδου σε όσους έχουν σε τρεις μετρήσεις θερμοκρασία μεγαλύτερη από 37°C.

Σε ύποπτο κρούσμα COVID-19, του συστήνεται η επιστροφή στο σπίτι του και η επικοινωνία με τον ιατρό του.

8. Οι αθλητές θα κατευθύνονται σε ανοικτό, κατά προτίμηση σκεπασμένο χώρο (υπόστεγο), όπου μπορούν να αποθέτουν τα προσωπικά τους είδη σε καρέκλες που θα απέχουν μεταξύ τους τουλάχιστον δύο (2) μέτρα. Οι καρέκλες θα πρέπει να έχουν απολυμανθεί από το προσωπικό της αθλητικής εγκατάστασης καθημερινά, πριν την άφιξη των αθλητών, με οικιακή χλωρίνη (σε αραιώση 1:10, αν χρησιμοποιείται σκεύασμα αρχικής συγκέντρωσης 5%), σύμφωνα με τις οδηγίες που ανακοινώθηκαν από το Υπουργείο Υγείας.

9. Η προπόνηση θα πραγματοποιείται σε ανοικτό χώρο ή σε ότι αφορά το σημείο 2.7 (β) του Διατάγματος, σε κλειστές μεγάλες καλά αεριζόμενες αίθουσες με τήρηση των ακόλουθων οδηγιών, όπου δύναται να ισχύσουν:

- α. Απόσταση 2 μέτρων μεταξύ αθλητών σε στάση
- β. Απόσταση 5 μέτρων από προπορευόμενο βαδιστή
- γ. Απόσταση 10 μέτρων από προπορευόμενο δρομέα ταχύτητας
- δ. Απόσταση 20 μέτρων από προπορευόμενο ποδηλάτη
- ε. Αποφυγή άμεσης επαφής, αποφυγή αγγίγματος προσώπου
- στ. Αυστηρή χρήση ατομικών ειδών υγιεινής
- ζ. Χρήση ατομικών αθλητικών οργάνων (π.χ αλτήρες, λάστιχα, μπάλες)

η. Απολύμανση όλων των αθλητικών οργάνων με κατάλληλο διάλυμα πριν τη χρήση από τον επόμενο αθλητή σύμφωνα με τις οδηγίες του Υπουργείου Υγείας
θ. Αθλητικά ποτά και νερό μόνο εμφιαλωμένα και αυστηρά ατομικά, όχι ψύκτες.

ι. Αυστηρά ατομικές πετσέτες προσώπου και σώματος.

ια. Σε περίπτωση επαφής μεταξύ αθλουμένων, άμεση απολύμανση των χεριών με αλκοολούχο διάλυμα 70% και μετά έκλυση προσώπου με καθαρό εμφιαλωμένο νερό.

10. Εκτός από τα συμπληρώματα διατροφής (διαλύματα υδατανθράκων ή /και πρωτεϊνικά καθώς και ενεργειακές συσκευασμένες μπάρες) που θα φέρνει ο ίδιος ο αθλητής ή η ομοσπονδία του, κανένα άλλο τρόφιμο δεν θα πρέπει να διατίθεται στο χώρο της αθλητικής εγκατάστασης.

11. Ο χρησιμοποιημένος αθλητικός ιματισμός θα μπαίνει σε ξεχωριστή πλαστική σακούλα, με προσοχή, για αποφυγή επαφής με το δέρμα και τα ρούχα. Καθημερινό πλύσιμο στο πλυντήριο, με κοινό οικιακό απορρυπαντικό, σε υψηλή θερμοκρασία (60οC – 90οC) και καλό στέγνωμα σύμφωνα με τις υφιστάμενες οδηγίες.

12. Μασάζ στους αθλητές, αν είναι απαραίτητο, θα γίνεται σε ανοικτό χώρο μόνο από τον φυσικοθεραπευτή της ομάδας τους (και όχι της εγκατάστασης), φορώντας μάσκα και γάντια μιας χρήσης. Αν ο αθλητής βρίσκεται σε ύπτια θέση κατά τη διάρκεια του μασάζ, πρέπει να φορά και ο ίδιος μάσκα. Εφόσον ο φυσικοθεραπευτής κάνει μαλάξεις, θα πλένει και θα απολυμαίνει τα χέρια του πριν και μετά την κάθε μάλαξη, σύμφωνα με τις οδηγίες του Υπουργείου Υγείας. Αν υπάρχουν περισσότεροι από ένας φυσικοθεραπευτές στην ομάδα, συνίσταται να ασχολείται ο καθένας με συγκεκριμένους αθλητές. Συστήνεται εφαρμογή της υγιεινής των χεριών πριν και μετά την αφαίρεση μάσκας και γαντιών. Σε περίπτωση διαβροχής της μάσκας συστήνεται αλλαγή της σύμφωνα με τις οδηγίες που εξέδωσε το Υπουργείο Υγείας. Συστήνεται κατά το δυνατό η μεμονωμένη φυσικοθεραπεία ενός αθλητή, σε αντίθετη περίπτωση θα πρέπει να τηρείται η απόσταση των 2 μέτρων.

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

13. Αποδυτήρια, ντους, λουτρά και τυχόν δωμάτια με σάουνα θα πρέπει να είναι κλειστά. Οι αθλητές θα αλλάζουν ιματισμό, αν επιθυμούν, στις καρέκλες που θα τους έχουν διατεθεί. Προτείνεται η ανάρτηση οδηγιών για COVID-19 σε εμφανή σημεία της αθλητικής εγκατάστασης και ιδιαίτερα στην είσοδο της αθλητικής εγκατάστασης.

14. Θα πρέπει να υπάρχει αντισηπτικό αλκοολούχου διαλύματος (ή gel) 70% σε εμφανή σημεία και στους χώρους των προπονήσεων. Τα αποχωρητήρια θα πρέπει να αποφεύγονται, ενώ οι νιπτήρες θα πρέπει να είναι εφοδιασμένοι πάντα με υγρό σαπουνι χεριών και

χειροπετες μίας χρήσης. Η χρήση χάρτινων ή πλαστικών καλυμμάτων λεκάνης μίας χρήσης είναι επιθυμητή, όπως και η διαθεσιμότητα διαλύματος χλωρίνης, σύμφωνα με τις οδηγίες του Υπουργείου Υγείας (οικιακή χλωρίνη σε αραιώση 1:10, αν χρησιμοποιείται σκεύασμα αρχικής συγκέντρωσης 5%). Σε περίπτωση χρήσης τουαλέτας συστήνεται να κλείνει το καπάκι και έπειτα να πατάμε το φλοτέρ για την ελαχιστοποίηση κινδύνου επιμόλυνσης του περιβάλλοντος χώρου. Μετά τη χρήση τουαλέτας από τους αθλητές/ προσωπικό συστήνεται απαραίτητα εφαρμογή υγιεινής των χεριών σύμφωνα με τις συστάσεις του Υπουργείου Υγείας.

15. Όλοι οι κοινόχρηστοι χώροι των αθλητών θα πρέπει να απολυμαίνονται κάθε βράδυ με κατάλληλο διάλυμα, σύμφωνα με τις υφιστάμενες οδηγίες, μετά από τον καθαρισμό με ουδέτερο απορρυπαντικό. Πληροφορίες σχετικά με την απολύμανση χώρων και επιφανειών βρίσκονται στην ιστοσελίδα <https://www.pio.gov.cy/coronavirus/>. Τα προτεινόμενα διαλύματα είναι 0.5% υποχλωριώδους νατρίου (αραιώση 1:10, αν χρησιμοποιείται οικιακή χλωρίνη αρχικής συγκέντρωσης 5% ή ταμπλέτες χλωρίου –NaDCC 5000 ppm), μετά από τον καθαρισμό με ουδέτερο απορρυπαντικό. Για επιφάνειες που είναι πιθανόν να καταστραφούν από τη χρήση υποχλωριώδους νατρίου, μπορεί να χρησιμοποιηθεί αιθανόλη συγκέντρωσης 70% κατόπιν του καθαρισμού με ουδέτερο απορρυπαντικό.. Ιδιαίτερη έμφαση στον καθαρισμό θα πρέπει να δίνεται στις επιφάνειες που αγγίζονται συχνά με τα χέρια, όπως τα πόμολα, οι διακόπτες, οι κουπαστές των κλιμακοστασίων, οι νιπτήρες, τα αθλητικά όργανα και οι επιφάνειες των επίπλων. Προτείνεται η χρήση 0.1% υποχλωριώδους νατρίου (αραιώση 1:50 αν χρησιμοποιείται οικιακή χλωρίνη αρχικής συγκέντρωσης 5%) μετά από τον καθαρισμό με ουδέτερο απορρυπαντικό. Για επιφάνειες που είναι πιθανόν να καταστραφούν από τη χρήση υποχλωριώδους νατρίου, είναι απαραίτητη η χρήση αιθανόλης με συγκέντρωση 70% κατόπιν του καθαρισμού με ουδέτερο απορρυπαντικό.

16. Τα κυλικεία θα πρέπει να είναι κλειστά.

17. Ένας χώρος (π.χ. ένα δωμάτιο αποδυτηρίων) θα μπορεί να χρησιμοποιηθεί, αν χρειαστεί, προκειμένου να απομονωθεί προσωρινά κάποιο άτομο με συμπτωματολογία COVID-19 συστήνεται η απομάκρυνση του από την εγκατάσταση, η απομόνωση στο σπίτι του και η επικοινωνία με τον προσωπικό γιατρό του, ενώ η ΜΕΕ&ΕΛΝ ειδοποιείται σε κάθε περίπτωση ύποπτου κρούσματος και θα αναλαμβάνει την ιχνηλάτηση και την παροχή σχετικών οδηγιών.

18. Στους αθλούμενους εντός της αθλητικής εγκατάστασης θα γίνεται περιοδικός, δειγματοληπτικός έλεγχος για COVID-19, σύμφωνα με το πρόγραμμα που θα εκπονήσει το Υπουργείο Υγείας.

ΤΕΛΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Τα ανωτέρω μέτρα είναι ενδεικτικά, δεν μπορούν να καλύψουν όλες τις πιθανές περιπτώσεις και εφαρμόζονται απαραίτητα παράλληλα με τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης και μέτρα ατομικής υγιεινής που επιβάλλονται.

Η εξειδίκευση των μέτρων, ανά άθλημα, θα γίνεται σε συνεργασία με τις οικείες αθλητικές ομοσπονδίες. Όλοι οι εμπλεκόμενοι θα πρέπει να επιδεικνύουν την απαραίτητη ατομική ευθύνη, προστατεύοντας τον εαυτό τους και τον συνάνθρωπό τους από τη σοβαρή απειλή του COVID-19.

Το αρμόδιο Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας της Κύπρου, σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας, θα παρακολουθεί συνεχώς τη δυναμική της επιδημίας και θα προσαρμόζει τα μέτρα στις νέες καταστάσεις εκδίδοντας, όποτε κριθεί αναγκαίο, νέες οδηγίες.

08/05/2020