

## ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΕΟΔΥ ΚΑΙ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ( από 1/7/2020)

### ΓΕΝΙΚΑ

1. Η επιδημία του COVID-19 αν και σε ύφεση παραμένει μία σημαντική υγειονομική απειλή για όλο το πλανήτη. Η διατήρηση των αποστάσεων, η χρήση μάσκας και η εφαρμογή της υγιεινής των χεριών θα παραμείνουν για όσο χρονικό διάστημα ο ιός κυκλοφορεί στην κοινότητα.
2. Τα ομαδικά αθλήματα αν και αποτελούν από τα πιο δημοφιλή και διαδεδομένα, στην παρούσα συγκυρία σχετίζονται με υψηλό κίνδυνο μετάδοσης του ιού λόγω της στενής επαφής των συναθλητών.
3. Σε αρκετές χώρες έχει ανακοινωθεί η έναρξη αγώνων ομαδικών αθλημάτων. Οι πρωτοβουλίες αυτές έχουν αναμφισβήτητη μεγάλη σημασία τόσο για τον αθλητισμό όσο και για την βελτίωση της κοινωνικής και οικονομικής δραστηριότητας. Παρόλα αυτά οι διοργανώσεις αυτές πραγματοποιούνται με πλήρη επίγνωση του κινδύνου διασποράς της νόσου και για αυτό λαμβάνονται διάφορα μέτρα πρόληψης τα οποία ανάλογα με τη χώρα είναι από σχετικά απλά και οικονομικά έως σύνθετα και εξαιρετικά δαπανηρά.
4. Στη παρούσα φάση της πανδημίας στην οποία δεν υπάρχει ακόμη εμβόλιο ή φαρμακευτική αγωγή για τη νόσο μόνο τα αυστηρά μέτρα πρόληψης μπορούν να περιορίσουν τη διασπορά της. Η οποιαδήποτε προπονητική ή αγωνιστική δραστηριότητα ομαδικών αθλημάτων με τους αθλητές σε στενή επαφή καταργεί σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό το μέτρο προστασίας της φυσικής απόστασης.
5. Η Υγειονομική Επιτροπή της ΓΓΑ θέτει το πλαίσιο διεξαγωγής και δίνει οδηγίες επί των αθλητικών δραστηριοτήτων, για την πραγματοποίηση των οποίων αποφασίζουν τα σωματεία, οι ομοσπονδίες και οι διοργανώτριες αρχές.
6. Η Υγειονομική Επιτροπή της ΓΓΑ εξετάζει συνεχώς τα επιστημονικά και επιδημιολογικά δεδομένα σε συνεργασία με τον ΕΟΔΥ και θα συνεχίζει να εκδίδει επικαιροποιημένες οδηγίες αναφορικά με τις συστάσεις ασφαλούς επιστροφής στη κανονικότητα του αθλητισμού.
7. Δεδομένου ότι σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να εξασφαλιστεί η μηδενική πιθανότητα μετάδοσης του ιού στους αθλητές και στα τεχνικά και προπονητικά στελέχη η έναρξη προπονήσεων και αγώνων αποτελεί μία δύσκολη διαδικασία που θα πρέπει να αποφασιστεί από τις Διοργανώτριες Αρχές με βάση τις καλύτερες διαθέσιμες πληροφορίες για τις ιδιαίτερες συνθήκες του κάθε αθλήματος και τις οδηγίες των Διεθνών Ομοσπονδιών.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

1. Τα προβλεπόμενα στο Υγειονομικό Πρωτόκολλο της ΓΓΑ θα πρέπει να τηρούνται με προσοχή. Οι οδηγίες αυτές προσδιορίζουν ότι θα πρέπει να υπάρχει μία πύλη εισόδου και εξόδου, να μην χρησιμοποιούνται αποδυτήρια, να τηρούνται αποστάσεις, μέτρα ατομικής υγιεινής κλπ. Ειδικό- τερα αντί για τα αποδυτήρια μπορεί να χρησιμοποιηθούν εξωτερικοί στεγαζόμενοι ή καλά αε- ριζόμενοι χώροι με τήρηση των αποστάσεων.

2. Όλοι οι αθλητές θα έχουν εξεταστεί από ιατρό πριν την έναρξη των προπονήσεων ο οποίος θα χορηγεί την ιατρική βεβαίωση η οποία θα επιδεικνύεται στις αθλητικές εγκαταστάσεις. Κατά την ιατρική εξέταση θα συμπληρώνεται από τον αθλητή και θα παραμένει στο αρχείο του ιατρού είτε το εκτεταμένο ιστορικό των αθλητών Ομοσπονδιών και Επαγγελματικών Συλλόγων είτε το σύντομο ιστορικό των υπολοίπων αθλούμενων. Σε περίπτωση που ο αθλητής αναφέρει νόσηση από Covid-19 θα πρέπει να παραπέμπεται από τον ιατρό για καρδιολογική εκτίμηση πριν την έκδοση της βεβαίωσης.

3. Δεν κρίνεται απαραίτητη η εξέταση με μοριακό έλεγχο (PCR) πριν την έναρξη των προπονή- σεων ή κατά τη διάρκειά τους για όλους τους αθλητές. Σε επαγγελματικές ομάδες η πραγματο- ποίηση μοριακού ελέγχου (PCR) πριν την έναρξη των προπονήσεων και τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα πραγματοποιείται ήδη διεθνώς και κρίνεται ως μία καλή πρακτική.

4. Οι αθλητές που έρχονται από το εξωτερικό για αγώνες ακολουθούν τις γενικές οδηγίες που ισχύουν για τους ταξιδιώτες στην Ελλάδα. Ανάλογα με τα επιδημιολογικά δεδομένα της χώρας προέλευσης και ανάλογα με τη φύση του αθλήματος (άθλημα επαφής ή όχι), μπορεί να ζητείται είτε ιατρική βεβαίωση από τη χώρα τους, είτε να κάνουν μοριακό έλεγχο PCR πριν ξεκινήσουν τους αγώνες (μέσα στις τελευταίες 3 ημέρες πριν την έναρξη), εφόσον αυτό κρίνεται απαραίτητο από τη διοργανώτρια αρχή.

5. Διαχείριση ύποπτου ή επιβεβαιωμένου κρούσματος σε αθλητή

### **Ασυμπτωματικός αθλητής με εργαστηριακή επιβεβαίωση Covid-19 λοίμωξης**

- απομόνωση του κρούσματος και περαιτέρω διαχείριση σύμφωνα με τις οδηγίες του Ε-ΟΔΥ
- οι **ασυμπτωματικοί αθλητές** επανέρχονται στην αθλητική δραστηριότητα εφόσον πλη-ρούνται όλα τα παρακάτω
  - ✓ μετά από 7 ημέρες από την ημέρα της πρώτης εργαστηριακής επιβεβαίωσης COVID-19 **ΚΑΙ**
  - ✓ εφόσον έχουν δύο αρνητικά φαρυγγικά δείγματα, με  $\geq 24$  ώρες απόσταση το πρώτο από το δεύτερο (ιδανικά την 4<sup>η</sup> και 5<sup>η</sup> ημέρα) **ΚΑΙ**
  - ✓ δεν έχουν εμφανίσει εν τω μεταξύ οποιοδήποτε σύμπτωμα νόσου

### **Συμπτωματικός αθλητής με εργαστηριακή επιβεβαίωση Covid-19 λοίμωξης**

- απομόνωση του κρούσματος και περαιτέρω διαχείριση σύμφωνα με τις οδηγίες του Ε-ΟΔΥ

- οι συμπτωματικοί αθλητές επανέρχονται στην αθλητική δραστηριότητα εφόσον πληρούνται όλα τα παρακάτω
  - ✓ απυρεξία χωρίς τη χρήση αντιπυρετικών για 3 ημέρες **ΚΑΙ**
  - ✓ ύφεση των συμπτωμάτων αναπνευστικού **ΚΑΙ**
  - ✓ έχουν δύο αρνητικά φαρυγγικά δείγματα , με  $\geq 24$  ώρες απόσταση το πρώτο από το δεύτερο

**Για την επανέναρξη της αθλητικής δραστηριότητας απαιτείται καρδιολογικός έλεγχος.**

### **Στενές επαφές (μη προστατευμένες) αθλητή με εργαστηριακή επιβεβαίωση Covid-19 λοίμωξης**

Απομόνωση (καραντίνα) των μη προστατευμένων στενών επαφών σε προκαθορισμένο, από τη Διοργανώτρια Αρχή ή την ομάδα, χώρο και με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ ως εξής:

- Η απομόνωση λήγει σε **48 ώρες** με 2+1 τεστ. Σε αυτή τη περίπτωση οι μη προστατευμένες επαφές κάνουν το τεστ αμέσως μετά τον εντοπισμό του θετικού κρούσματος. Προϋπόθεση για άρση της απομόνωσης είναι οι μη προστατευμένες επαφές να μην έχουν εμφανίσει οποιοδήποτε σύμπτωμα της νόσου και το δεύτερο ρινοφαρυγγικό δείγμα (PCR) μετά από 48 ώρες να είναι επίσης αρνητικό. Στη συνέχεια κάνουν ακόμα ένα τεστ μέσα στην εβδομάδα (δηλ. δεν συμπεριλαμβάνεται τα δύο έκτακτα τεστ στο τακτικό εβδομαδιαίο έλεγχο).
- Η απομόνωση λήγει σε **5 ημέρες** με ένα τεστ. Όλες οι μη προστατευμένες επαφές παραμένουν σε απομόνωση χωρίς αρχικό τεστ. Η απομόνωση λήγει μετά από 5 ημέρες εφόσον δεν έχουν εμφανίσει κανένα σύμπτωμα της νόσου σε αυτό το διάστημα και το ρινοφαρυγγικό δείγμα (PCR) που θα πραγματοποιηθεί το πρωί της 5ης ημέρας βγει αρνητικό. Στο διάστημα αυτό μπορούν να προπονούνται μόνο με τη σύνθεση της απομόνωσης. Μετά την 5η μέρα μπορούν να επιστρέψουν σε μικτές προπονήσεις και αγώνες και εφόσον δεν έχουν εμφανίσει εν τω μεταξύ οποιοδήποτε σύμπτωμα νόσου
- εάν δεν υπάρχει δυνατότητα μοριακού ελέγχου (PCR) συστήνεται η επιστροφή στην αθλητική δραστηριότητα σε αγώνες μετά από απομόνωση **7 ημερών** και εφόσον δεν έχουν εμφανίσει εν τω μεταξύ οποιοδήποτε σύμπτωμα νόσου. Στο διάστημα αυτό μπορούν να προπονούνται μόνο με τη σύνθεση της απομόνωσης.

**Σε περίπτωση πρόσφατου αγώνα, δεν συστήνεται η καραντίνα της αντίπαλης ομάδας αλλά ενεργητική επιτήρηση των αθλητών της με καθημερινή χρήση ερωτηματολογίου (πυρετός, βήχας, αίσθημα κόπωσης, μυαλγίες) και θερμομέτρηση**

Σε περίπτωση που γνωστοποιηθεί ότι ένα μέλος τεχνικού, προπονητικού ή διοικητικού επιτελείου έχει ύποπτα κλινικά συμπτώματα ή θετικό test PCR Covid-19, τότε με μέριμνα του ιατρού της ομάδας, το κρούσμα τίθεται σε απομόνωση (“καραντίνα”) στην οικία τους και ενημερώνεται άμεσα ο ΕΟΔΥ για ενέργειες. Τα μέλη της ομάδας (υπόλοιπο τεχνικό/βοηθητικό προσωπικό και αθλητές) μπαίνουν σε καθεστώς ενεργητικής επιτήρησης με καθημερινή θερμομέτρηση και χρήση ερωτηματολογίου (πυρετός, βήχας, αίσθημα κόπωσης, μυαλγίες) και το εβδομαδιαίο τεστ PCR για Covid-19.

2. Η προστασία των προσωπικών δεδομένων και το ιατρικό απόρρητο θα πρέπει να εξασφαλίζεται τόσο κατά τη δειγματοληψία όσο και κατά τη διαχείριση των αποτελεσμάτων σύμφωνα με

τη νομοθεσία. Προσοχή χρειάζεται στην σωστή λήψη του φαρυγγικού δείγματος. Στην περίπτωση όσο και στη διαχείρισή του από το εργαστήριο (εφαρμογή πρωτοκόλλων για διαχείριση δείγματος Covid-19).

3. Δεν συνιστάται η χρήση μάσκας από τους αθλητές κατά τη διάρκεια της προπόνησης και των αγώνων. Η χρήση μάσκας μπορεί να δημιουργήσει αναπνευστική δυσχέρεια και περιορισμό οπτικού πεδίου με κίνδυνο τραυματισμού.

4. Δε συνιστάται η χρήση γαντιών από τους αθλητές, προτιμάται η τακτική απολύμανση και υγιεινή των χεριών.