

## Υγειονομικό Πρωτόκολλο Προπόνησης των Αθλημάτων της ΟΜΑΕ

1. Η προσέλευση για προπόνηση στην ανοιχτή αθλητική εγκατάσταση αθλητών, μηχανικών, προπονητών, τεχνικού προσωπικού, ιατρών, εκπροσώπων της Ομοσπονδίας κλπ, καθώς και η αποχώρησή τους από την αθλητική εγκατάσταση, θα γίνεται από μία μόνο είσοδο - έξοδο, η οποία θα ελέγχεται από το προσωπικό φύλαξης της εγκατάστασης.
2. Το προσωπικό φύλαξης θα επιτρέπει την είσοδο μόνο σε αθλητές, μηχανικούς, προπονητές, τεχνικό προσωπικό, ιατρούς, εκπροσώπους της Ομοσπονδίας και των Ελληνικών Αρχών. Συνιστάται η παρουσία ασθενοφόρου, ιατρού ή νοσηλεύτη, όπου αυτό είναι εφικτό.
3. Δυνατότητα άθλησης έχουν οι αθλητές οι οποίοι είναι κάτοχοι αριθμού μητρώου αθλητή.
4. Ο αθλητής πρέπει κατά την είσοδό του να επιδεικνύει την κάρτα με τον Αριθμό Μητρώου Αθλητή, την οποία θα έχει εκτυπώσει με δική του πρωτοβουλία από το on-line σύστημα της Ομοσπονδίας (από το παράθυρο «Έκδοση αγωνιστικής αδείας - Είσοδος Αθλητή»).
5. Κατά την είσοδο στην αθλητική εγκατάσταση ο αθλητής, ο μηχανικός, ο συνοδός, το τεχνικό προσωπικό, οι ιατροί και οι εκπρόσωποι της Ομοσπονδίας και κάθε νόμιμα εισερχόμενος, θα καταγράφεται από το προσωπικό φύλαξης σε ειδικό κατάλογο εισερχομένων – εξερχομένων, προκειμένου να διευκολυνθεί πιθανή αναγκαία ιχνηλάτηση.  
Ο κατάλογος θα αρχειοθετείται καθημερινά με μέριμνα του υπευθύνου της αθλητικής εγκατάστασης και θα αποστέλλεται στην Ομοσπονδία αυθημερόν με e-mail.
6. Κατά την είσοδο θα πραγματοποιείται θερμομέτρηση σε όλους τους εισερχόμενους στην αθλητική εγκατάσταση, με απαγόρευση εισόδου σε όσους η θερμοκρασία είναι μεγαλύτερη των 37° C σε τρεις μετρήσεις.  
Σε τέτοια περίπτωση συνιστάται η συμπλήρωση εντύπου παραπομπής σε ιατρό από το προσωπικό φύλαξης της αθλητικής εγκατάστασης, σε δύο αντίγραφα, εκ των οποίων το ένα θα παραδίδεται στον πάσχοντα και το άλλο θα τηρείται στο αρχείο της αθλητικής εγκατάστασης, υπογεγραμμένο από τον πάσχοντα.  
Σε περίπτωση εύρεσης θετικής θερμομέτρησης μέλους αγωνιστικής ομάδας (αθλητή, τεχνικού κλπ) θα αποκλείεται από τον χώρο άθλησης ολόκληρη η ομάδα.
7. Οι αθλητές θα κατευθύνονται στην τέντα της ομάδας, η οποία μπορεί να είναι σκεπασμένη, αλλά ανοιχτή τουλάχιστον από τις τρεις πλευρές αυτής και θα αποθέτουν τα προσωπικά τους είδη σε καρέκλες ή τραπέζια, που θα απέχουν μεταξύ τους τουλάχιστον δύο (2) μέτρα.  
Οι καρέκλες και τα τραπέζια θα πρέπει να έχουν απολυμανθεί από τον υπεύθυνο μηχανικό και θα χρησιμοποιούνται από ένα και μόνο αθλητή.  
Συνιστάται ο αθλητής να προσέρχεται στον αγωνιστικό χώρο με τη φόρμα του.



8. Ο κάθε αθλητής δύναται να συνοδεύεται από έναν (1) μηχανικό για προπονήσεις karting και δύο (2) μηχανικούς για τα λοιπά οχήματα.  
Σε περίπτωση αθλητή ηλικίας 16-18 ετών είναι επιβεβλημένη η παρουσία ενός γονέα ή πληρεξουσίου συνοδού.
9. Ο ελάχιστος χώρος για κάθε αθλητή για όχημα καρτ και τον εξοπλισμό του ορίζεται στα 9 τ.μ. Για τα λοιπά οχήματα στα 18 τ.μ.  
Η απόσταση από τον χώρο του επόμενου αθλητή θα είναι τουλάχιστον 2 μέτρα.  
Γενικά συνιστάται μία τέντα ανά αθλητή 9 τ.μ. ή 18 τ.μ. και όχι η χρήση ενιαίας τέντας για τις ομάδες.
10. Οι μηχανικοί, το τεχνικό προσωπικό της ομάδας, οι ιατροί και οι συνοδοί πρέπει να φορούν μάσκα, όταν βρίσκονται στο χώρο της τέντας που εξυπηρετεί τον αθλητή.
11. Η ελάχιστη απόσταση περιμετρικά της τέντας μιάς ομάδας από την άλλη θα είναι 2 μέτρα.
12. Κάθε αθλητής χρησιμοποιεί αποκλειστικά και μόνο το δικό του όχημα και εξοπλισμό ασφαλείας.  
Σε περίπτωση που επιθυμεί να αλλάξει ιματισμό, θα χρησιμοποιεί την καρέκλα και το τραπέζι που του έχει διατεθεί, ή το αυτοκίνητό του.
13. Τα αποδυτήρια της αθλητικής εγκατάστασης παραμένουν κλειστά.  
Απαγορεύεται η είσοδος των αθλητών στα φορτηγά των ομάδων και η χρήση τους ως χώρου αποδυτηρίων ή ξεκούρασης.
14. Το κυλικείο της αθλητικής εγκατάστασης παραμένει κλειστό.  
Ο κάθε αθλητής, μηχανικός, συνοδός θα φέρνει ο ίδιος συσκευασμένα φαγητά και εμφιαλωμένο νερό, αυστηρά προσωπικά.  
Κανένα τρόφιμο ή ποτό δεν θα πρέπει να διατίθεται στον χώρο της αθλητικής εγκατάστασης.
15. Ο μέγιστος αριθμός ατόμων που μπορούν να παρευρίσκονται στα pits κάθε πίστας εξαρτάται από τα τετραγωνικά μέτρα των pits.  
Η κάθε πίστα πρέπει να ορίσει τον μέγιστο αριθμό ατόμων και ομάδων που μπορεί να δεχθεί συγχρόνως.
16. Η πρόσβαση στις τουαλέτες της αθλητικής εγκατάστασης πρέπει να είναι ανεξάρτητη από χώρους υγειονομικού ενδιαφέροντος (κυλικεία – Cafe κλπ).  
Γενικά συνιστάται η αποφυγή χρήσης τουαλέτας.  
Με ευθύνη της πίστας γίνεται συχνός καθαρισμός των τουαλετών σε όλη τη διάρκεια της λειτουργίας της πίστας. Εάν είναι δυνατόν η πίστα απολυμαίνει τον χώρο σε τακτά χρονικά διαστήματα. Οποσδήποτε όμως γίνεται απολύμανση του χώρου τουλάχιστον κάθε 24 ώρες.  
Στον χώρο της τουαλέτας πρέπει να υπάρχουν:



- Δοχείο με αντλία που να περιέχει υγρό σαπούνι,
- Πετσέτες χάρτινες μιας χρήσης,
- Δοχείο με αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα (ή gel) με περιεκτικότητα σε αλκοόλη τουλάχιστον 70%.

Απαγορεύεται η χρήση συσκευών αέρα για στέγνωμα των χεριών.

17. Θα πρέπει να υπάρχει αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα (ή gel) τουλάχιστον με περιεκτικότητα σε αλκοόλη 70% σε εμφανές σημείο σε όλους τους χώρους, να χρησιμοποιούνται οι βρύσες των χώρων των pits για συχνό - σχολαστικό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και χρήση χειροπετσέτας μίας χρήσης.
18. Αποφεύγεται η μετακίνηση αθλητών – τεχνικού προσωπικού κλπ μεταξύ των ομάδων, η μεταφορά των εργαλείων και λοιπού εξοπλισμού από την μια ομάδα στην άλλη και τηρούνται πάντοτε οι αποστάσεις ασφαλείας των 2 μέτρων.
19. Απολυμαίνεται το σύνολο του εξοπλισμού κάθε αθλητή και κάθε ομάδας πριν από την χρήση. Φόρμες - γάντια – κράνη – υποδήματα, με την επιστροφή του αθλητή στην κατοικία αερίζονται τουλάχιστον 3 ώρες και στην συνέχεια τα ρούχα πλένονται σε θερμοκρασία τουλάχιστον 60° C. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στην χρήση της μπαλακλάβας, για την οποία συνιστάται η τακτική αλλαγή της κατά τη διάρκεια της προπόνησης (τουλάχιστον 2 μπαλακλάβες ανά προπόνηση).
20. Συνιστάται να αποφεύγεται η επαφή των χεριών με το πρόσωπο, η τοποθέτηση του κράνους και της μπαλακλάβας στο κάθισμα ή σε άλλα μέρη του οχήματος. Συνιστάται η χρήση αντισηπτικού ή το σχολαστικό πλύσιμο των χεριών μετά την επαφή με κάθε μεταλλική ή πλαστική επιφάνεια.
21. Επισημαίνεται η ανάγκη σωστής χρήσης μάσκας προσώπου και γαντιών μιας χρήσης από τους μηχανικούς και τα λοιπά πρόσωπα που συνοδεύουν αθλητές.

**Η ατομική συμπεριφορά και η ατομική ευθύνη όλων μας έχει αντίκτυπο στο σύνολο της κοινότητας του μηχανοκίνητου αθλητισμού.**

**Τηρούμε ευλαβικά τους κανόνες και αναρτούμε τον Υγειονομικό Δεκάλογο των Αθλητών σε εμφανή σημεία στην τέντα της ομάδας.**