



Μαρούσι, 4/5/2020
 Αρ.Πρωτ. 2063

Προς : Γενικό Γραμματέα Αθλητισμού
 κ. Γεώργιο Μαυρωτά

Κύριε Γενικέ,

Μετά τις σχετικές εξαγγελίες για σταδιακή άρση των επιβληθέντων μέτρων στον αθλητισμό, θα πρέπει να προχωρήσουμε σε επανέναρξη της αθλητικής δραστηριότητας, αρχής γενομένης από τα ατομικά αθλήματα, που χαρακτηρίζονται χαμηλής επικινδυνότητας και στα οποία δεν υπάρχει σωματική επαφή μεταξύ των αγωνιζόμενων.

Ένα τέτοιο άθλημα, είναι και η Άρση Βαρών.

Το άθλημα είναι ατομικό και σε καμία περίπτωση δεν έρχεται σε επαφή ο ένας αθλητής με τον άλλο. Τα όργανα που χρησιμοποιεί ο κάθε αθλητής είναι ατομικά (μπάρες και κιλά) και μπορούν πολύ εύκολα να απολυμανθούν στο τέλος και στο ενδιάμεσο της προπόνησης. Ο χώρος που χρειάζεται ο κάθε αθλητής, πλατό, είναι περίπου στα είκοσι τετραγωνικά μέτρα και είναι μόνος του.

Με αίσθημα ευθύνης απέναντι στους αθλητές, προπονητές και τα σωματεία και σύμφωνα με τις δικές σας γενικές οδηγίες, έχουμε διαμορφώσει πρωτόκολλο ασφαλούς άθλησης με την λήψη όλων των απαραίτητων μέτρων.

Στην προσπάθεια επανεκκίνησης που επιχειρούμε, κυρίαρχο στοιχείο είναι η υγεία των αθλητών, την οποία δεν πρέπει να θέσουμε σε κίνδυνο. Έτσι ευθύνη όλων μας, θα είναι η σχολαστική εφαρμογή των προτεινόμενων μέτρων.

Οι βασικές αρχές του υγειονομικού πρωτοκόλλου για τους αθλητές, προπονητές, διοικητικό & τεχνικό προσωπικό, βάσει του οποίου προτείνουμε την επαναλειτουργία του αθλήματος της Άρσης Βαρών, είναι οι παρακάτω:

- 1.-Σε κάθε πλατό, γυμνάζεται μόνο ένας αθλητής και με μέγιστο αριθμό αθλουμένων ανά εγκατάσταση τους οκτώ αθλητές, σε απόσταση 3 μ μεταξύ τους.
- 2.-Προπονούνται αυστηρά οι αθλητές της εθνικής ομάδας και όχι παραπάνω από 8 άτομα κάθε φορά.

./..



- 3.-Διεξάγουμε έλεγχο των εισερχομένων στους αθλητικούς χώρους μέσω της συμπλήρωσης ερωτηματολογίου με το πρόσφατο ιστορικό τους. Πέραν των αθλητών, όλοι οι υπόλοιποι φοράνε μάσκες.
- 4.-Κρατάμε απόσταση δύο μέτρων από κάθε άλλο άτομο.
- 5.-Δεν κάνουμε χειραψίες ή εναγκαλισμούς.
- 6.-Αποφεύγουμε να αγγίζουμε το πρόσωπό μας.
- 7.-Χρησιμοποιούμε αποκλειστικά τα δικά μας αθλητικά είδη, τα οποία πλένουμε στο σπίτι μας, ειδικά τα είδη ένδυσης σε θερμοκρασίες άνω των 60 βαθμών.
- 8.- Προτιμάμε τη μεταφορά προς και από τον αθλητικό χώρο με το δικό μας μέσο μεταφοράς.
- 9.-Ενημερώνουμε άμεσα σε περίπτωση που έχουμε συμπτώματα πυρετού, βήχα, δύσπνοιας και υπέρμετρης κόπωσης ή έχει κάποιος από την οικογένειά μας.
- 10.-Αν έρθουμε, στη διάρκεια της προπόνησης, σε επαφή με άλλο άτομο, αρχικά πλένουμε τα χέρια μας διεξοδικά ή χρησιμοποιούμε αντισηπτικό και στη συνέχεια ξεπλένουμε το πρόσωπο μας με άφθονο νερό.
- 11.-Όσον αφορά στη χρήση οργάνων απολυμαίνονται, μετά τη χρήση ανά αθλήτη και ειδικά πριν και μετά το τέλος της προπόνησης.
- 12.-Χρησιμοποιούμε αποκλειστικά δικά μας μπουκάλια με νερό, εμφιαλωμένο.
- 13.-Τα αποδυτήρια, τα ντους και τα κυλικεία της εγκατάστασης παραμένουν κλειστά. Αποφεύγουμε τις τουαλέτες.
- 14.-Σε εμφανή θέση του χώρου προπόνησης, τοποθετούνται αντισηπτικά σκευάσματα.

Σας ευχαριστούμε για την συνεργασία και είμαστε στην διάθεσή σας για περαιτέρω ενημέρωση.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς,

Ο Πρόεδρος



Πύρρος Δήμας



Ο Γεν. Γραμματέας



Φώτης Καϋμενάκης

