



ΛΕΜΟΝΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΕΝΙΚΗΣ –ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Π.Σ.ΠΕΙΡΑΙΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Ο.Ε.
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΑΘΛΗΤΑΡΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ “MEDIC SPORTS” www.medicsports.gr

Επανένταξη και λειτουργία ομάδων – συλλόγων για τα αθλήματα του κάνοε-καγιακ και SUP

Τα άμεσα μέτρα κατά των COVID-19 που έλαβε η ελληνική κυβέρνηση είχαν θετικά αποτελέσματα . Μετά την άρση των άμεσων αυτών μέτρων, σειρά έχει η ατομική ευθύνη και οι σωστές κατευθυντήριες ιατρικές οδηγίες. Κάποιες από αυτές για τα σωματεία της Ελληνικής Ομοσπονδίας Κάνοε-Καγιακ για τα αθλήματα του κάνοε-καγιακ και SUP ακολουθούν:

1. Αθλητής ο οποίος έχει κλινική σύμπτωματολογία (έστω και αμυδρή) π.χ. βήχας, φτέρνισμα, αρθραλγίες, μυαλγίες, πυρετό (έστω και μικρή πυρετική κίνηση), πονόλαιμο, μειωμένη γεύση και όσφρηση θα πρέπει **να μην προσέλθει στις αθλητικές εγκαταστάσεις** αλλά να επικοινωνήσει πρώτα με τον οικογενειακό του γιατρό και να εξεταστεί ιατρικά αν κριθεί αναγκαίο. Όταν αναρρώσει θα πρέπει να έχει χαρτί γιατρού (γνωμάτευση) για την επανένταξή του.
2. Κατά την προσέλευση των αθλητών θα πρέπει να τηρούνται οι **αποστάσεις ασφαλείας** (2 μέτρα), πάντα σε ανοιχτό χώρο για τυχόν προπονητικές οδηγίες – ενημέρωση.
3. Θα πρέπει να υπάρχει **κοινόχρηστο αντισηπτικό** (ενδεδειγμένο) κατά την είσοδο των αθλητών στο σύλλογο και υποχρεωτικά να χρησιμοποιείται από όλους.
4. Ο προπονητής θα πρέπει να έχει χωρίσει σε **ολιγομελή τμήματα** τους αθλητές του και με βασικό κριτήριο την ηλικία τους, **χωρίς να υπάρχει δυνατότητα μετακίνησης αθλητών μεταξύ των τμημάτων**.
5. Ο εξοπλισμός π.χ. κουπιά, θα πρέπει να **χρησιμοποιείται αποκλειστικά** από έναν αθλητή, και στο τέλος κάθε προπόνησης να τοποθετείται σε συγκεκριμένο μέρος **για απολύμανση** με νερό το οποίο θα περιέχει συγκεκριμένη δοσολογία χλωρίνης.
6. **Απαγορεύεται η χρήση αποδυτηρίων και ντουζ** πριν και μετά την προπόνηση.
7. Για **αθλητικές ασκήσεις** εκτός νερού - σκάφους τηρείται η απόσταση των 2 μέτρων και χωρίς σωματική επαφή ο ένας με τον άλλο. Πάντα σε ανοιχτούς χώρους (όχι σε κλειστά γυμναστήρια).
8. **Απαγορεύεται η χρήση αυτοκινήτων** για μαζική μεταφορά αθλητών και εξοπλισμού.
9. **Ο προπονητής** σε σκάφος παρακολούθησης προπόνησης θα πρέπει να είναι μόνος του και όταν θα έρχεται σε υποχρεωτική άμεση κοντινή επαφή με αθλητή θα πρέπει να φέρει ενδεδειγμένη **μάσκα προστασίας**.
10. Η **χρήση λεμβαρχείων** αν η εγκατάσταση έχει να χρησιμοποιηθεί αρκετό χρονικό διάστημα θα πρέπει να απολυμανθεί πριν τη λειτουργία της

Πελασγίας 10 & Θηβών 136 , 121 36 Περιστέρι (1^{ος} όροφος), ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ/ ΦΑΞ: 210 57.76.400 / ΚΙΝ: 697 244 6573

www.medicsports.gr

E-mail: info@medicsports.gr & alemonis@yahoo.gr



ΛΕΜΟΝΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΕΝΙΚΗΣ –ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Π.Σ.ΠΕΙΡΑΙΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ Ε.Ο.Ε.
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΑΘΛΗΤΑΡΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ “MEDIC SPORTS” www.medicsports.gr

11. **Απαγόρευση** : εκδηλώσεων (γενικές συναντήσεις συναθροίσεις), μετά συνοδών π.χ. Φίλοι , συγγενείς , γονείς
12. Ειδική προστασία για μέλη ομάδων υψηλού κινδύνου. Η συμμετοχή τους σε ψυχαγωγικά αθλήματα όπως το Κάνοε-Καγιακ ή/και το SUP με όσο το δυνατόν μεγαλύτερα μέτρα προστασίας καθώς ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος γι αυτούς τους ανθρώπους. Σε αυτές τις περιπτώσεις είναι δυνατή **μόνο προστατευμένη ατομική προπόνηση**.

Ζητάμε από όλα τα μέλη των συλλόγων να λάβουν παρά πολύ σοβαρά τους κανόνες συμπεριφοράς που ορίζονται παραπάνω. Σε περίπτωση που εμφανιστεί μια εμφανής λοίμωξη στις εγκαταστάσεις τους, ο σύλλογος υποχρεωτικά θα πρέπει να κλείσει προσωρινά και αυτό θα βλάψει οποιαδήποτε μελλοντική χαλάρωση των κανόνων πρόληψης και επαφής. Για οποιαδήποτε διευκρίνιση η ομοσπονδία και ο ιατρός αυτής κ. Λεμονής Αντώνης είναι στη διάθεση σας.

Επιστημονικός Συνεργάτης- Ιατρός
Λεμονής Αντώνης
Πελασγίας 10, Περιστέρι
τηλ 2105776400-6972446573
e-mail: alemonis@yahoo.gr

Για την
Ελληνική Ομοσπονδία Κάνοε-Καγιακ