



Γ.Ο.Π.Φ. «Η ΑΡΜΟΝΙΑ»

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΣΤΗ ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΧΩΡΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:

1. ΑΙΘΟΥΣΑ 7 ΣΕΦ, ΕΙΣΟΔΟΣ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΩΝ 2. ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ «ΣΟΦΙΑ ΜΠΕΦΟΝ», ΕΙΣΟΔΟΣ ΔΑΚ

A. ΣΥΛΛΟΓΟΣ

| A/A | ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ | ΕΝΕΡΓΕΙΑ |
|------------|--|---|
| 1 | ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΙΣΕΡΧΟΜΕΝΩΝ ΕΞΕΡΧΟΜΕΝΩΝ ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ | *Παροχή ονομαστικής Κατάστασης, στην είσοδο της αίθουσας, όπου κάθε αθλήτρια θα συμπληρώνει τα στοιχεία που ζητούνται και θα υπογράφει. |
| 2 | ΑΤΟΜΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ | Παροχή αντισηπτικού υγρού για τα χέρια για όλους Παροχή γαντιών και μάσκας στις προπονήτριες |
| 3 | ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ | Παροχή υγρού διαλύματος με χλωρίνη και καθημερινή απολύμανση χώρων προπόνησης και τουαλετών |
| 4 | ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΒΕΒΑΙΩΣΕΙΣ | Φύλαξη σε φάκελο, για χρήση σε περίπτωση ανάγκης |

B. ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ

| A/A | ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ | ΕΝΕΡΓΕΙΑ |
|------------|--|---|
| 1 | ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΙΣΕΡΧΟΜΕΝΩΝ ΕΞΕΡΧΟΜΕΝΩΝ ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ | Ονομαστική Κατάσταση, όπου κάθε προπονήτρια θα συμπληρώνει τα στοιχεία που ζητούνται και θα υπογράφει |
| 2 | ΑΠΟΣΤΑΣΗ | 2μ. από αθλήτριες και προπονήτριες |
| 3 | ΜΑΣΚΑ ΚΑΙ ΓΑΝΤΙΑ | Κατά τη διάρκεια της προπόνησης |
| 4 | ΕΠΙΒΛΕΨΗ ΜΕΤΡΩΝ | Ενημέρωση των αθλητριών για τα νέα μέτρα που πρέπει να εφαρμόζονται κατά |

| | |
|--|---|
| | τη διάρκεια της προπόνησης και παρεμβαίνει όπου δεν τηρούνται |
|--|---|

Γ. ΑΘΛΗΤΡΙΑ

| A/A | ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ | ΕΝΕΡΓΕΙΑ |
|-----|--------------------------|---|
| 1 | ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΣΤΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ | *Η μετακίνηση από το σπίτι στο Γυμναστήριο και επιστροφή θα γίνεται με ευθύνη των γονέων |
| 2 | ΑΤΟΜΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ | *Κάθε αθλήτρια θα έχει μαζί της αντισηπτικά μαντηλάκια *Κάθε αθλήτρια θα έχει μαζί το ατομικό της παγούρι με νερό. * Δεν χρησιμοποιεί όργανα ή άλλα αντικείμενα άλλης αθλήτριας, ούτε δανείζει |
| 3 | ΟΡΓΑΝΑ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ | *Κάθε αθλήτρια έχει τα προσωπικά της όργανα και <u>δεν επιτρέπεται να τα χρησιμοποιήσει άλλη αθλήτρια</u> . *Πριν την προπόνηση πρέπει να γίνεται απολύμανση των οργάνων με αντισηπτικό. Η κορδέλα απολυμαίνεται με σιδέρωμα. * Φύλαξη των οργάνων σε σακούλα, που θα έχει το όνομα της αθλήτριας εξωτερικά |
| 4 | ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΔΥΣΗ | *Μετά το τέλος της προπόνησηςκάθε αθλήτρια τοποθετεί όλη την ένδυση που χρησιμοποίησε στη προπόνηση και την κλείνει πολύ καλά ,και τη μεταφέρει στο σπίτι για πλύσιμο και απολύμανση |
| 5 | ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ | *Κάθε αθλήτρια τοποθετεί τα πράγματα της, μέσα στην αίθουσα, σε καρέκλα που θα έχει το όνομα της και θα είναι σε αποκλειστική της χρήση ή θα τα τοποθετεί πάνω σε μία πετσέτα. Η απόσταση μεταξύ των πραγμάτων των αθλητριών είναι 2 μέτρα. *Κατά τη διάρκεια της προπόνησης διατηρούμε τις αποστάσεις των 2μ με άλλη αθλήτρια. *Στο ταπί μπορεί να είναι το περισσότερο 5 αθλήτριες. |
| 6 | ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ | * μαντηλάκια, γάντια μάσκες και οποιαδήποτε άλλα αντικείμενα να ρίπτονται στους κάδους απορριμμάτων * αντισηπτικό στα χέρια κατά την είσοδο στην αίθουσα . |

Δ. ΓΟΝΕΙΣ

| A/A | ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ | ΕΝΕΡΓΕΙΑ |
|------------|--|---|
| 1 | ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ | Συμπλήρωση Ιατρικού Ιστορικού Αθλήτριας(σύμφωνα με τα υποδείγματα και τις οδηγίες της ομοσπονδίας), από Γιατρό και παροχή βεβαίωσης για χρήση στην 1 ^η είσοδο στην εγκατάσταση |
| 2 | ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΠΑΙΔΙΩΝ | Μέτρα προστασίας που ισχύουν |
| 3 | ΑΝΑΜΟΝΗ ΓΟΝΕΩΝ | Δεν επιτρέπεται η είσοδος των γονέων στην εγκατάσταση |