

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΕ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ CORONA VIRUS (COVID-19)

Η αγωνιστική αναρρίχηση είναι ένα ψυχαγωγικό και ανταγωνιστικό άθλημα για άτομα όλων των ηλικιών και φύλων.

Κύριο σημείο είναι η επισκόπηση και κατανόηση της τρέχουσας κατάστασης COVID-19 από τους υπεύθυνους που εμπλέκονται σύμφωνα με:

- τις πιο πρόσφατες διαθέσιμες οδηγίες που αφορούν την πανδημία του ιού COVID-19.
- τις παγκόσμιες και τοπικές καθημερινές αναφορές κρουσμάτων.
- τους κινδύνους και τις οδούς μετάδοσης του ιού COVID-19.
- τα μέτρα που πρέπει να λάβουν και τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουν οι συμμετέχοντες στις προπονήσεις, για τον περιορισμό της εξάπλωσης του ιού.
- τις αναγνωρισμένες βέλτιστες πρακτικές ατομικής προστασίας συμπεριλαμβανομένης της αναπνευστικής εθιμοτυπίας (βήξιμο, φτάρνισμα), της υγιεινής των χεριών, της φυσικής απόστασης και τη χρήση ατομικών μέσων προστασίας.
- τους περιορισμούς που έχουν υιοθετηθεί ή θα υιοθετηθούν από τη πολιτική προστασία και ενδέχεται να επηρεάσουν τη μαζική συγκέντρωση.

Ως υπεύθυνος συντονιστής αντιμετώπισης εστιών έκτακτης ανάγκης COVID-19 γιατρός της μομοσπονδίας ορίζεται ο κ. Χλωροκώστας Παναγιώτης

Λαμβάνοντας υπόψη τις συστάσεις διεθνών και εθνικών υγειονομικών αρχών, καθώς και τρέχουσες μελέτες και επιστημονικά ευρήματα, θα ακολουθηθούν συγκεκριμένα μέτρα υγιεινής σε όλες τις εγκαταστάσεις που υπάρχουν προπονητικές αναρριχητικές πίστες, για την ελαχιστοποίηση του κινδύνου μετάδοσης του COVID-19.

Οι διαθέσιμες μέχρι σήμερα πληροφορίες σχετικά με την επιδημιολογία του COVID-19 καταδεικνύουν ότι η μετάδοση του ιού συμβαίνει κυρίως κατά την στενή απροστάτευτη επαφή μεταξύ ανθρώπων.

Σύμφωνα με τις τρέχουσες γνώσεις, η μετάδοση γίνεται κυρίως μέσω της αναπνευστικής οδού με τις εκκρίσεις και τα σταγονίδια, για παράδειγμα κατά το βήξιμο και φτάρνισμα.

Βασική και θεμελιώδης αρχή προστασίας πιθανής διασποράς είναι η παραμονή στο σπίτι όταν κάποιος εμφανίζει ύποπτα συμπτώματα της ασθένειας και η επικοινωνία με τον ιατρό του.

Η λοίμωξη μέσω των σταγονιδίων μπορεί να συμβεί όταν σταγονίδια που παράγονται κατά το βήχα και το φτέρνισμα απορροφώνται από το πλησίον άτομο μέσω του βλεννογόνου της μύτης, του στόματος και πιθανώς του οφθαλμού.

Η χρήση πρόσθετης προστασίας (μάσκα), μπορεί να μειώσει σημαντικά την εξάπλωση του ιού μέσω των σταγονιδίων.

Ο κίνδυνος μετάδοσης μέσω μολυσμένων επιφανειών μπορεί να θεωρηθεί πολύ χαμηλός, αλλά δεν μπορεί να αποκλειστεί εάν βρίσκεται σε άμεση γειτνίαση και επαφή με μολυσμένο άτομο. Παρά τον χαμηλό κίνδυνο μετάδοσης μέσω μολυσμένων επιφανειών, όταν ακολουθούνται πρακτικές υγιεινής, ο κίνδυνος δεν εξαλείφεται τελείως.

Η υγιεινή των χεριών είναι ένα από τα πιο σημαντικά μέτρα για την πρόληψη της εξάπλωσης αυτής της ασθένειας.

Αμέσως μετά την είσοδο σε μια αθλητική μονάδα αναρρίχησης, τα χέρια των αθλητών θα πρέπει να ψεκάζονται με απολυμαντικό χεριών με βάση το αλκοόλ και θα πρέπει να επαναλαμβάνεται η απολύμανση των χεριών εκ νέου πριν την έναρξη της προπόνησης, είτε από τους ίδιους τους αθλητές, είτε από τα στελέχη (προπονητές και βοηθούς).

Οι αθλητές πρέπει να πλένουν τα χέρια τους σωστά και τακτικά κατά τη διάρκεια της προπόνησης τους, σύμφωνα με τις γενικές οδηγίες, με τη χρήση νερού και σαπουνιού.

Χάρτινες πετσέτες θα είναι διαθέσιμες για το στέγνωμα των χεριών και στη συνέχεια θα απορριφθούν σε ένα ειδικά παρεχόμενο κάδο απορριμμάτων.

Οι μάσκες είναι υποχρεωτικές όταν δεν τηρείται ο κανονισμός απόστασης των 2 μέτρων.

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ

1. Κέντρα αναρρίχησης εσωτερικού χώρου

α. Ιδιωτικά γυμναστήρια (ακολουθούν το εθνικό πρωτόκολλο που αφορά τα γυμναστήρια με τήρηση των ιδιαίτερων προφυλάξεων που αναφέρονται και στο παρόν)

β. Εγκαταστάσεις αθλητικής αναρρίχησης σχολείων ή πανεπιστημίων ή δήμων

γ. Ιδιωτικές αναρριχητικές πίστες για οικογένειες και στενούς φίλους.

2. Υπάρχουν 4 τύποι πρακτικών / στυλ αναρρίχησης σε εσωτερικούς χώρους:

α. Bouldering, πίστα ύψους έως 5m, χωρίς χρήση σχοινιού και ασφαλές στρώμα προσγείωσης.

β. Top Rope - με σχοινί αναρρίχησης που στερεώνεται στην κορυφή της διαδρομής μεγάλου ύψους, μέσω πιστοποιημένης συσκευής ρελέ (χρησιμοποιείται για μικρής ηλικίας αθλητές και «αρχάριους»).

γ. Επικεφαλής (Lead)- οι αθλητές χρησιμοποιούν το δικό τους σχοινί και ασφαρίζονται περνώντας το σε ειδικούς κρίκους για να ολοκληρώσουν μια διαδρομή μεγάλου ύψους.

δ. Συσκευή αυτόματης ασφάλισης auto belay (δεν υπάρχει στην χώρα μας)

Κάθε "στυλ" απαιτεί διαφορετικό πρωτόκολλο πρόληψης μέσω καθαρισμού και απόστασης.

Πρωτόκολλο για προπόνηση αγωνιστικής αναρρίχησης

Οι επιφάνειες στην εγκατάσταση (εκτός από τους τοίχους αναρρίχησης) πρέπει να καθαρίζονται τακτικά καθ' όλη τη διάρκεια της λειτουργίας και στο τέλος της ημέρας με πιστοποιημένο απολυμαντικό καθαριστικό. Τα στρώματα του Boulder πρέπει επίσης να καθαρίζονται τακτικά με απολυμαντικό καθαριστικό.

Περιοχές, επιφάνειες ή αντικείμενα που αγγίζονται ιδιαίτερα συχνά, όπως πόρτες, λαβές, κοινόχρηστες επιφάνειες πρέπει να καθαρίζονται συχνά με απολυμαντικό.

Οι αναρριχητικές επιφάνειες έχουν τραχιά και ξηρή επιφάνεια που δεν αποτελούν φιλόξενο περιβάλλον για τον ιό και με την τακτική απολύμανση των χεριών των αθλητών, η πιθανότητα της μετάδοσης μέσω αναρρίχησης είναι ακόμη χαμηλότερη.

Για την προστασία από τη μετάδοση ιών μέσω μολυσμένων επιφανειών, είναι σημαντικό να τηρούνται σωστά και σχολαστικά οι γενικοί κανόνες της καθημερινής υγιεινής, όπως το τακτικό πλύσιμο των χεριών και η συνήθεια που πρέπει να γίνει κανόνας για τους αθλητές, να κρατούν τα χέρια μακριά από το πρόσωπό τους.

Νέες πολιτικές για τα γυμναστήρια αναρρίχησης

Γίνονται κανόνες και εφαρμόζουμε τα παρακάτω:

Προπονήσεις γίνονται μόνο κατόπιν συνεννόησης σε καθορισμένες ώρες (τήρηση διαδικασίας ραντεβού).

Περιορισμένη είσοδος αθλητών (τόσοι αθλητές ώστε να διασφαλίζεται η κοινωνική απόσταση μεταξύ τους, σε όλη την διάρκεια της προπόνησης).

Τήρηση ανίχνευσης επαφών.

Καθάρισμα κοινόχρηστων χώρων και επιφανειών, όπως προβλέπεται.

Τα παπούτσια του δρόμου αφαιρούνται και παραμένουν στην είσοδο.

Χρησιμοποιούμε μόνο ατομικό εξοπλισμό.

Χρησιμοποιούμε μόνο υγρή μαγνησία κατά την προπόνηση.

Διατηρούμε τουλάχιστον 2 μέτρα απόσταση από άλλους συναθλητές.

Αναλυτικά :

1. Όλα τα ονόματα και τα στοιχεία επικοινωνίας των συμμετεχόντων στις προπονήσεις πρέπει να υπάρχουν άμεσα, σε περίπτωση που απαιτηθεί ανίχνευση ατόμων. Αυτό περιλαμβάνει υποχρεωτικά όλα τα άτομα, αθλητές, προπονητές και προσωπικό του γυμναστηρίου.
2. Όποιος είναι άρρωστος ή αδιάθετος, δεν θα γίνεται δεκτός για προπόνηση. Εάν έχει συμπτώματα (πυρετός, βήχας, δυσκολία στην αναπνοή, κλπ) δεν θα πρέπει να εισέρχεται στην αθλητική εγκατάσταση.
3. Σε όλους τους συμμετέχοντες στις προπονήσεις, κατά την είσοδο στο γυμναστήριο, θα μετράται η θερμοκρασία και θα ελέγχεται η γενική τους υγεία. Η κατάσταση κάθε ατόμου θα πρέπει να εξακριβώνεται όπως καθορίζεται από τα πρότυπα της πολιτικής προστασίας.
4. Δεν θα επιτρέπεται είσοδος σε κανέναν με θερμοκρασία σώματος > 37.0 C.
5. Πρέπει να γίνεται πλύσιμο χεριών ή απολύμανση με αντισηπτικό υγρό χεριών κατά την είσοδο και την έξοδο από το γυμναστήριο.
6. Περιορίζεται ο αριθμός των συμμετεχόντων με βάση ανά άτομο ανά δύο m² και το μέγεθος του γυμναστηρίου.
7. Όλοι οι συμμετέχοντες στις προπονήσεις πρέπει να αφήνουν τα παπούτσια τους σε καθορισμένη περιοχή κατά την είσοδο τους στην αθλητική εγκατάσταση.
8. Όλος ο προσωπικός εξοπλισμός αναρρίχησης, δηλαδή ιμάντες, παπούτσια αναρρίχησης, κλπ, πρέπει να είναι ψεκασμένος με απολυμαντικό.

9. Οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν το δικό τους μπουκάλι νερό, το οποίο θα πρέπει να απολυμαίνεται (εξωτερικά) κατά την είσοδο και δεν επιτρέπεται να ξαναγεμίζεται στην κοινόχρηστη βρύση.
10. 500 ml μπουκάλια νερού θα είναι διαθέσιμα για αγορά και θα σκουπιστούν/ απολυμανθούν πριν δοθούν στον αγοραστή.
11. Η πρόσβαση θα επιτρέπεται μόνο με ραντεβού για μειωμένο αριθμό επισκεπτών, με πρόβλεψη χρονικών κενών για τον καθαρισμό των εγκαταστάσεων.
12. Επιτρέπεται στον αθλητή να περάσει τον έλεγχο εισόδου για COVID-19 αφού γνωρίζει και διαθέτει τα παρακάτω:
- α. Στο εσωτερικό του γυμναστηρίου ο αριθμός των ατόμων πρέπει να είναι χαμηλότερος από τους καθορισμένους αριθμούς και αφού διαπιστωθεί ότι δεν έχει συμπτώματα της παραγράφου 2&4.
 - β. Γνωρίζει ότι έχει συγκεκριμένο χρόνο ανάλογα με την εγκατάσταση, δηλαδή 1 ώρα, 1½ ώρα ή 2 ώρες.
 - γ. Διαθέτει κατάλληλη μάσκα.
 - δ. Διαθέτει τον δικό του ατομικό εξοπλισμό, παπούτσια, σχοινιά, υγρή μαγνησία, κλπ.
13. Οι μάσκες είναι υποχρεωτικές για όλους στελέχη, προπονητές και υπαλλήλους.
14. Όλοι οι συμμετέχοντες στις προπονήσεις και το προσωπικό πρέπει να διατηρούν απόσταση τουλάχιστον 2 m ανά πάσα στιγμή.
15. Οι τακτικοί υπάλληλοι και οι νεοεισερχόμενοι χρησιμοποιούν απολυμαντικό χεριών πριν και μετά την είσοδο και έξοδο από τον χώρο.
16. Γίνεται τεκμηριωμένη απολύμανση περιοχών υψηλής κυκλοφορίας τουλάχιστον κάθε 2 ώρες:
- α. Στις λαβές θυρών εισόδου και εξόδου.
 - β. Σε όλα τα ελεύθερα σημεία επαφής σε όργανα γυμναστικής και μηχανήματα άσκησης (μπάρες, βάρη, ράβδοι, μονόζυγα κλπ), καθίσματα και πάγκοι.
 - γ. Στον χώρο εισόδου.
 - δ. Σε τυχόν υπάρχοντες υπολογιστές, πληκτρολόγια, ποντίκι υπολογιστή.
 - ε. Στα μικρόφωνα.
 - ζ. Σε μηχανήματα αυτόματης πώλησης.
 - η. Στους διακόπτες του φωτισμού.
 - θ. Στις λαβές των πορτών του μπάνιου, τις βρύσες, τις χειρολαβές και τους νεροχύτες
17. Ειδικό πρωτόκολλο σε περίπτωση θετικού κρούσματος:
- Σε περίπτωση που κάποιο άτομο αισθάνεται αδιαθεσία και / ή εμφανίζει συμπτώματα οξείας αναπνευστικής λοίμωξης κατά τη διάρκεια της προπόνησης:
- Ενημερώνεται αμέσως ο προπονητής και ο υπεύθυνος του γυμναστηρίου.

- Αυτοί θα συντονιστούν με τον γιατρό του γυμναστηρίου ή του συλλόγου σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης της περίπτωσης σύμφωνα με τα ισχύοντα ιατρικά πρωτόκολλα και τις οδηγίες του ΕΟΔΥ.

- Ο γιατρός θα αποφασίσει τι θα γίνει με τα άλλα μέλη της ομάδας.

- Θα ενημερωθούν όλοι οι συμμετέχοντες αλλά και όλοι όσοι χρησιμοποιούν τις εγκαταστάσεις, για το περιστατικό. Σε αυτήν την περίπτωση, η εγκατάσταση θα πρέπει να κλείσει για απολύμανση.

18. Δεν επιτρέπεται η χρήση ντους στους χώρους των γυμναστηρίων.

19. Αναρριχητικό προπονητικό κέντρο πρακτική/πολιτικές:

α. Όπου και όταν είναι δυνατόν, θα πρέπει να παρέχεται ανοιχτός εξαερισμός (ανοιχτές πόρτες ή/και παράθυρα).

β. Κάθε διαφορετικός τύπος εγκαταστάσεων και στυλ αναρρίχησης θα πρέπει να έχει εγκεκριμένες πολιτικές που ανταποκρίνονται στο μέγεθος και τον τύπο της εγκατάστασης, αλλά πρέπει να τηρούνται οι παρακάτω ελάχιστες διαδικασίες:

I. Θα πρέπει να απαιτούνται χρονικοί περιορισμοί για κάθε συμμετέχοντα σε καθορισμένες περιοχές της εγκατάστασης (χώρος οργάνων, αναρριχητικός τοίχος, boulder κ.τ.λ.), ώστε να διασφαλίζεται ότι θα υπάρχει η απαραίτητη απόσταση μεταξύ των αθλητών.

III. Θα επιτρέπεται η χρήση μόνο υγρής και όχι στερεάς μαγνησίας αναρρίχησης.

IV. Όλοι οι ασφαλιστές και οι προπονητές θα πρέπει να φορούν μάσκες κατά την διάρκεια μίας αναρριχητικής προσπάθειας.

V. Οι επικεφαλείς αναρριχητές θα πρέπει να φέρουν τους δικούς τους μηχανισμούς ασφάλειας.

VI. Οι επικεφαλείς αναρριχητές θα πρέπει να φέρουν τα δικά τους σχοινιά για αναρρίχηση.

VII. Όταν ολοκληρώνεται κάθε ανάβαση, η συσκευή ασφάλισης θα πρέπει να απολυμαίνεται πριν ξεκινήσει ο επόμενος αθλητής.

VIII. Το όργανο ασφάλισης στο top rope θα πρέπει να απολυμαίνεται μετά την ολοκλήρωση της προσπάθειας κάθε αθλητή, όπως και το πρώτο μέτρο από το σχοινί το οποίο συνήθως αγγίζεται.

IX. Η επιφάνεια των στρωμάτων αναρρίχησης θα πρέπει να απολυμαίνεται συχνά.

20. Απολύμανση μεταξύ προπονήσεων

I. Οι αθλητές, όταν εξέρχονται από τον χώρο της προπόνησης, θα πρέπει η περιοχή να απολυμαίνεται απαλλαγμένη από τον προσωπικό εξοπλισμό των αθλητών.

II. Όλες οι χρησιμοποιημένες χαρτοπετσέτες, κλπ, θα πρέπει να ρίχνονται στον πλησιέστερο ειδικό κάδο μίας χρήσης.

III. Ένας ειδικός υπάλληλος της εγκατάστασης θα πρέπει να καθαρίζει τακτικά τις πολυσύχναστες περιοχές.

IV. Θα πρέπει να τηρείται χρονικό κενό τουλάχιστον 15 λεπτών μεταξύ των προπονήσεων, για να διασφαλιστεί ότι υπάρχει επαρκής χρόνος προκειμένου να καθαριστεί ο χώρος.

Ο έφορος Αγωνιστικής Αναρρίχησης

Θεόδωρος Τσαβδαρίδης