



**Σ.Κ.Α. Χολαργού - Παπάγου**  
Τηλ: +30 6971533229  
Email: [info@ska-hp.gr](mailto:info@ska-hp.gr)  
Website: [www.ska-hp.gr](http://www.ska-hp.gr)

**ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ COVID**

# **ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ COVID**

## **ΣΚΑ ΧΟΛΑΡΓΟΥ - ΠΑΠΑΓΟΥ**



**Σ.Κ.Α. Χολαργού - Παπάγου**  
Τηλ: +30 6971533229  
Email: [info@ska-hp.gr](mailto:info@ska-hp.gr)  
Website: [www.ska-hp.gr](http://www.ska-hp.gr)

## ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ COVID

Η παρούσα διαδικασία δημιουργήθηκε για να αποτυπώσει το σχέδιο και τις ενέργειες δράσης μας σε περίπτωση ύποπτου και επιβεβαιωμένου κρούσματος του νέου στελέχους κορωνοϊού, COVID-19.

Το γραφείο του Συλλόγου βρίσκεται εντός του γηπέδου του κλειστού Γυμναστηρίου μπάσκετ του Παπάγου. Οι προπονήσεις πραγματοποιούνται σε δύο γήπεδα του Δήμου **Παπάγου (Αθλητικό Κέντρο)** και **Χολαργού (Νταμάρι)**.

Στα πλαίσια του παρόντος σχεδίου δράσης έχουν αναγνωριστεί ως περιοχές υψηλού κινδύνου, λόγω δυνητικού συνωστισμού ή χαρακτηριστικών :

- Το Γραφείο Γραμματείας
- Η Είσοδος – Έξοδος Αθλητών από εγκαταστάσεις (και ιδιαίτερα στο γήπεδο του Παπάγου)

Η εφαρμογή προληπτικών μέτρων για τη μη μετάδοση των ιών & ασθενειών στους αναφερόμενους χώρους περιλαμβάνει τα παρακάτω βήματα:

### **Είσοδος – Έξοδος Αθλητών στην Αθλητική Εγκατάσταση**

- Η συγκέντρωση των αθλητών γίνεται εκτός σταδίου στο σημείο που έχουμε το banner του συλλόγου. Από εκεί με την συνοδεία μόνο των προπονητών γίνεται η είσοδος στο στάδιο ανά 10άδες.
- Η είσοδος στο στάδιο επιτρέπεται μόνο για αθλητές, προπονητές και ιατρικό προσωπικό.
- Εντός του Σταδίου γίνεται καταμέτρηση (παρουσιολόγιο) και θερμομέτρηση των αθλητών. Αν κάποιος αθλητής έχει πάνω από 37.5 °C, η μέτρηση επαναλαμβάνεται 5 λεπτά αργότερα. Αν και στην δεύτερη μέτρηση έχει πάνω από 37.5 °C ο γονιός ενημερώνεται και ο αθλητής δεν συμμετέχει στην προπόνηση.
- Στις προπονήσεις δημιουργούνται διαφορετικά γκρουπ με μέγιστο αριθμό των 20 αθλητών. Σε κάθε ηλικιακή κατηγορία θα υπάρχουν τουλάχιστον 2 προπονητές. Σε όσα τμήματα υπάρχει προσέλευση περισσότερων από 40 αθλητών σε δύο προπονήσεις, προστίθεται ένα ακόμα προπονητής. Κατά την διάρκεια των προπονήσεων τηρούνται οι αποστάσεις ασφαλείας μεταξύ των Προπονητών και των Αθλητών
- Η έξοδος των Αθλητών από το Στάδιο γίνεται με την συνοδεία μόνο των προπονητών ανά γκρουπ με απόσταση 2 λεπτών ( Στο στάδιο του Παπάγου η



**Σ.Κ.Α. Χολαργού - Παπάγου**  
Τηλ: +30 6971533229  
Email: [info@ska-hp.gr](mailto:info@ska-hp.gr)  
Website: [www.ska-hp.gr](http://www.ska-hp.gr)

## ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ COVID

έξοδος γίνεται από την πόρτα πίσω από τα γήπεδα του μπάσκετ). Οι γονείς θα περιμένουν τα παιδιά στο banner του Συλλόγου.

- Οι δοκιμαστικές προπονήσεις είναι αυστηρά μέχρι δύο (2), ώστε να σχηματοποιηθούν γρήγορα οι ομάδες και ο σύλλογος να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του κάθε τμήματος. Μετά την δεύτερη δοκιμαστική προπόνηση οι αθλητές πρέπει να ενημερώσουν αν θα συνεχίσουν ή όχι και να ολοκληρώσουν την διαδικασία της επίσημης εγγραφής τους.

### Γραμματεία

- Συνίσταται η Διαδικασία των εγγραφών να γίνεται ηλεκτρονικά με σκοπό να αποφευχθεί συνωστισμός στην Γραμματεία. Η ηλεκτρονική αίτηση υπάρχει στο site του Συλλόγου (<https://ska-hp.gr>)
- Υπάρχει Αυστηρός περιορισμός ατόμων στον χώρο του γραφείου (εντός του Κλειστού γηπέδου μπάσκετ). Επιτρέπεται μόνο ένα άτομο και η γραμματεία. Και είναι υποχρεωτική η χρήση μάσκας
- Για όσο χρονικό διάστημα η γραμματεία βρίσκεται σε ανοικτό χώρο πλησίον του Σταδίου ένα γονέας επιτρέπεται να κάθονται μόνο στις προκαθορισμένες θέσεις. Η γραμματέας φοράει μάσκα και στον εξωτερικό χώρο κατά την διάρκεια των εγγράφων
- Όσες εγγραφές γίνονται στον χώρο της γραμματεία γίνονται με απευθείας εισαγωγή των στοιχείων στον φορητό υπολογιστή
- Σε περίπτωση που για οποιοδήποτε λόγο χρησιμοποιείτε στυλό, αυτό θα απολυμάνετε μετά από κάθε χρήση

Οι υπόλοιπες προληπτικές ενέργειες που πραγματοποιούνται από τον Σύλλογο μας, περιγράφονται παρακάτω:

- Ενίσχυση του καθαρισμού του γραφείου με εκπαιδευμένο προσωπικό καθαρισμού, το οποίο απολυμαίνει μετά τον καθαρισμό τα κρίσιμα σημεία της εγκατάστασης κάνοντας χρήση του εξειδικευμένου απολυμαντικού
- Παροχή Αλκοολούχου gel χεριών με περιεκτικότητα σε αιθυλική αλκοόλη 70% στο χώρο του γραφείου και στους χώρους εισόδου – εξόδου στις εγκαταστάσεις.
- Χορήγηση δυο πλενόμενων υφασμάτων μασκών ανά εργαζόμενο.
- Στον χώρο εισόδου, εξόδου των εγκαταστάσεων, παρέχονται για όλους αντισηπτικό gel χεριών.
- Διενέργεια Τεστ Covid στους Εργαζομένους πριν την Έναρξη της Δραστηριότητας
- Δημιουργία Ομάδας COVID



**Σ.Κ.Α. Χολαργού - Παπάγου**  
Τηλ: +30 6971533229  
Email: [info@ska-hp.gr](mailto:info@ska-hp.gr)  
Website: [www.ska-hp.gr](http://www.ska-hp.gr)

## ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ COVID

- Τήρηση των απαραίτητων μέτρων ασφαλούς απόστασης μεταξύ των εργαζομένων.
- Ενημέρωση αθλητών με τους κανόνες και τις οδηγίες αναρτημένες και διαθέσιμες.
- Ενημέρωση εργαζομένων με ανανεωμένες οδηγίες πρόληψης κατά του κορωνοϊού από τους αρμόδιους φορείς (ΕΟΔΥ, ΠΟΥ, Υπουργείο Υγείας, ΓΕΠΠ ΕΞΥΠΠ). Η ενημέρωση πραγματοποιείται με sms στον εργαζόμενο, είτε με έντυπο, είτε με σχετικό link με video των φορέων.
- Για τη λειτουργία και συντήρηση των κλιματιστικών μονάδων τηρούνται όλα τα μέτρα που θεσπίστηκαν από το Υπουργείο Υγείας αναφορικά με τη χρήση κλιματιστικών μονάδων (Εγκύκλιος αρ. πρωτ.: Δ1(δ) ΓΠ οικ.26635/23.04.20).
- Αποφεύγονται οι κάθε μορφής εκδηλώσεις, για παράδειγμα τα Διοικητικά Συμβούλια, η Γενική Συνέλευση κτλ πραγματοποιούνται με τηλεδιασκέψεις.

Οι χώροι άθλησης είναι ανοικτοί με αποτέλεσμα να μειώνεται ο κίνδυνος εξάπλωσης του ιού. Ο ΣΚΑ Χολαργού-Παπάγου δεν έχει πρόσβαση σε αποδυτήρια.

### **Αποστολή σε αγώνες (αθλητών, προπονητών, προσωπικού)**

Κατά την αποστολή των αθλητών για αγώνες του Συλλόγου ακολουθούνται τα ισχύοντα νομοθετικά πρωτόκολλα. Η Ενημέρωση παρέχεται από τα site του ΕΟΔΥ και της ΓΓΣ

### **Ομάδα Covid Shield**

Για την αποτελεσματική παρακολούθηση του Σχεδίου Δράσης ο Σύλλογος έχει οργανώσει Ομάδα Covid Shield η οποία έχει καθορισμένες αρμοδιότητες και αποτελείται από:

- Ν. Κόκκινος (Ταμίας Συλλόγου)
- Σ. Μπαρδής (Υπεύθυνος Προπονητών)
- Δ. Ιωάννου (Γραμματέας)



Σ.Κ.Α. Χολαργού - Παπάγου  
Τηλ: +30 6971533229  
Email: [info@ska-hp.gr](mailto:info@ska-hp.gr)  
Website: [www.ska-hp.gr](http://www.ska-hp.gr)

## ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ COVID

Η Ομάδα Covid Shield προχωρά σε αναλυτικό χρονοπρογραμματισμό ενεργειών και παρακολουθεί την πορεία και ολοκλήρωση προγραμματισμένων δράσεων. Όλες οι ενέργειες είναι εναρμονισμένες με το νομικό και κανονιστικό πλαίσιο, παρακολουθεί τις οδηγίες του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας και προχωρά σε ανασκοπήσεις, ενημερώσεις και βελτιώσεις του Σχεδίου Δράσης σύμφωνα με την εξέλιξη της κρίσης και των αρμοδίων αρχών υγείας.

Η ομάδα Covid Shield είναι υπεύθυνη για την **Παρακολούθηση νομοθεσίας COVID** μέσω των ιστοσελίδων της ΓΓΑ και του Elinyae.

<https://0008.syzefxis.gov.gr/grafeio-typou/deltia-typou/3091-covid-19> (επικαιροποιημένες οδηγίες της 07/09/20)

Η Ομάδα Covid Shield σε στενή συνεργασία με το διοικητικό Συμβούλιο εξασφαλίζει ότι διατίθενται επαρκείς *ανθρώπινοι και οικονομικοί* πόροι για να διασφαλίσει ότι το σχέδιο δράσης μπορεί να εφαρμοστεί γρήγορα και αποτελεσματικά. Αναθέτει καθήκοντα στα μέλη ή σε άλλα στελέχη του Συλλόγου της Εταιρείας για να επιτευχθεί συστηματική επιθεώρηση & εποπτεία, διασφαλίζοντας ότι το σχέδιο δράσης εφαρμόζεται πιστά και αποτελεσματικά αίροντας, συμβουλευτικά, μικρές δυσκολίες εφαρμογής. Παράλληλα αξιολογεί όλα τα δεδομένα της απόδοσης καθώς και της παρακολούθησης που προκύπτουν από την παρακολούθηση του Συστήματος Covid Shield όπως και ευρήματα επιθεωρήσεων.

### Ψυχολογική Υποστήριξη

Κατά την πανδημία εκτός της διασποράς του ιού έχουμε και διασπορά του φόβου και του πανικού. Η ομάδα Covid Shield έρχεται σε συνεχή επαφή με τους εργαζόμενους τονώνοντας το ηθικό τους, στηρίζοντας τους ψυχολογικά, ενσωματώνοντας στα εκπαιδευτικά προγράμματα αντίστοιχα εδάφια χρήσιμα για τον καθένα. Παράλληλα σε περίπτωση εμφάνισης εργαζομένου με διαταραγμένη ψυχολογία ενημερώνεται ο συνεργαζόμενος ιατρός ο οποίος και επιλαμβάνεται για να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά το περιστατικό είτε από τον ίδιο είτε από εξειδικευμένο επαγγελματία υγείας. Ο ΣΚΑ Χολαργού – Παπάγου



**Σ.Κ.Α. Χολαργού - Παπάγου**  
Τηλ: +30 6971533229  
Email: [info@ska-hp.gr](mailto:info@ska-hp.gr)  
Website: [www.ska-hp.gr](http://www.ska-hp.gr)

## ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ COVID

στηρίζει τους εργαζομένους της παρέχοντας κάθε υλική και ηθική βοήθεια για να ξεπεράσουν δύσκολες καταστάσεις.

### Εκπαίδευση

Έχει διενεργηθεί εκπαίδευση, εξοικείωση και συχνή εφαρμογή της υγιεινής των χεριών και της αναπνευστικής υγιεινής στο Προσωπικό. Έχουν ληφθεί μέτρα για αποχή από την εργασία σε περίπτωση ασθένειας.

Έχουν ληφθεί μέτρα για άμεση απομάκρυνση του προσωπικού από τα χώρο στην περίπτωση, που παρουσιάσουν συμπτώματα (πυρετό, βήχα, δύσπνοια) συμβατά με COVID-19 λοίμωξη κατά τη διάρκεια της εργασίας τους. Στην περίπτωση επιβεβαιωμένου κρούσματος COVID-19 λοίμωξης σε εργαζόμενο η επάνοδος στην εργασία γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ (βλέπε κεφάλαιο ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΥΠΟΠΤΟΥ Η ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΜΕΝΟΥ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΗ)

Τέλος έχουν ληφθεί μέτρα για ώστε εάν κάποιος από το προσωπικό ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου να του γίνεται ανάθεση καθηκόντων με χαμηλό κίνδυνο έκθεσης.

<https://gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports>

### Επιχειρησιακή Συνέχεια

Έχουν αναπτυχθεί σχέδια επιχειρησιακής συνέχειας του οργανισμού, για την περίπτωση προσωρινής απουσίας αριθμού προσωπικού και εξωτερικών διαταραχών που σχετίζονται με τη διάδοση του COVID-19, έτσι ώστε να διασφαλιστεί ότι οι βασικές υπηρεσίες του οργανισμού θα διατηρηθούν στον βέλτιστο δυνατό βαθμό, μέσω και του μηχανισμού διακυβέρνησης και της διοίκησης του οργανισμού.



Σ.Κ.Α. Χολαργού - Παπάγου  
Τηλ: +30 6971533229  
Email: [info@ska-hp.gr](mailto:info@ska-hp.gr)  
Website: [www.ska-hp.gr](http://www.ska-hp.gr)

## ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ COVID

### Υποπτο Κρούσμα στις εγκαταστάσεις μας

Ο παρακάτω ορισμός έχει συνταχθεί με βάση τα τρέχοντα επιδημιολογικά δεδομένα και αφορά τόσο στην ανίχνευση των κρουσμάτων με υποψία λοίμωξης από τον νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2 όσο και στη δήλωσή τους στον ΕΟΔΥ. Τονίζεται ότι, καθώς η επιδημία εξελίσσεται, ο ορισμός κρούσματος ενδέχεται να τροποποιηθεί (<https://www.ypakp.gr/uploads/files/3501.pdf>).

Κάθε ύποπτο, πιθανό ή επιβεβαιωμένο κρούσμα πρέπει να δηλώνεται ΑΜΕΣΑ στον ΕΟΔΥ (τηλ.: 210.52.12.054 ή 1135).

#### 1) Ορισμός ασθενή ως ύποπτο κρούσμα:

1. Ασθενής με οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού (αιφνίδια έναρξη νόσου, με τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω συμπτώματα: βήχα, πυρετό, δύσπνοια) και χωρίς άλλη αιτιολογία που να εξηγεί πλήρως την κλινική εικόνα και με ιστορικό ταξιδιού ή διαμονής σε χώρα/περιοχή, σύμφωνα με τον επικαιροποιημένο κατάλογο του ΕΟΔΥ, εντός των τελευταίων 14 ημερών πριν από την έναρξη των συμπτωμάτων.
2. Ασθενής με οποιαδήποτε οξεία νόσο του αναπνευστικού και ιστορικό στενής επαφής με επιβεβαιωμένο ή πιθανό κρούσμα COVID-19 εντός των τελευταίων 14 ημερών πριν από την έναρξη των συμπτωμάτων.
3. Ασθενής με σοβαρή οξεία λοίμωξη αναπνευστικού (Severe Acute Respiratory Illness), η οποία απαιτεί νοσηλεία και για την οποία δεν έχει τεκμηριωθεί άλλη αιτιολογία.

### ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΥΠΟΠΤΟΥ Η ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΜΕΝΟΥ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΗ



**Σ.Κ.Α. Χολαργού - Παπάγου**  
Τηλ: +30 6971533229  
Email: [info@ska-hp.gr](mailto:info@ska-hp.gr)  
Website: [www.ska-hp.gr](http://www.ska-hp.gr)

## ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ COVID

Ο Οργανισμός διατηρεί ένα ενημερωμένο και τεκμηριωμένο Σχέδιο Δράσης. Τηρείται αρχείο με συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα για την πορεία και την ολοκλήρωση των προγραμματισμένων δράσεων, εναρμονισμένο με το νομικό και κανονιστικό πλαίσιο και τις ειδικές νομικές απαιτήσεις ανάλογα με τη δραστηριότητα του οργανισμού (συμπεριλαμβανομένων ταξιδιωτικών και περιορισμών μετακίνησης).

### **Ασυμπτωματικός αθλητής με εργαστηριακή επιβεβαίωση Covid-19 λοίμωξης**

**(Με κίτρινο χρώμα τα νέα ισχύοντα μέτρα της 07/09/20)**

- Γίνεται απομόνωση του κρούσματος και περαιτέρω διαχείριση σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ
- οι ασυμπτωματικοί αθλητές επανέρχονται στην αθλητική δραστηριότητα εφόσον πληρούνται όλα τα παρακάτω:
- Χωρίς τεστ με RT-PCR ρινοφαρυγγικό δείγμα μετά από 10 ημέρες από την ημέρα της πρώτης εργαστηριακής επιβεβαίωσης COVID-19 λοίμωξης και εφόσον δεν έχουν εμφανίσει συμπτώματα συμβατά με Covid-19 λοίμωξη
  - Με ένα (1) τεστ με RT-PCR ρινοφαρυγγικό δείγμα το οποίο δεν μπορεί να ληφθεί νωρίτερα από την 7 η μέρα της πρώτης εργαστηριακής επιβεβαίωσης COVID-19 λοίμωξης

### **Συμπτωματικός αθλητής με εργαστηριακή επιβεβαίωση Covid-19 λοίμωξης**

- Γίνεται απομόνωση του κρούσματος και περαιτέρω διαχείριση σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ
- Οι συμπτωματικοί αθλητές επανέρχονται στην αθλητική δραστηριότητα μόνο μετά από καρδιολογική εξέταση ανάλογα με τη πραγματοποίηση τεστ ως ακολούθως:
  - Χωρίς τεστ με RT-PCR ρινοφαρυγγικό δείγμα μετά από 14 ημέρες από την ημέρα της πρώτης εργαστηριακής επιβεβαίωσης COVID-19 λοίμωξης και είναι άπυρετοι για μία ημέρα χωρίς τη χρήση αντιπυρετικών και





**Σ.Κ.Α. Χολαργού - Παπάγου**  
Τηλ: +30 6971533229  
Email: [info@ska-hp.gr](mailto:info@ska-hp.gr)  
Website: [www.ska-hp.gr](http://www.ska-hp.gr)

## ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ COVID

παρουσιάζουν πλήρη ύφεση των συμπτωμάτων. 2.2 Με ένα (1) τεστ με RT-PCR ρινοφαρυγγικό δείγμα το οποίο δεν μπορεί να ληφθεί νωρίτερα από την 10η μέρα της εργαστηριακής επιβεβαίωσης και είναι άπύρετοι για μία ημέρα χωρίς τη χρήση αντιπυρετικών και παρουσιάζουν πλήρη ύφεση των συμπτωμάτων.

Για την επανέναρξη της αθλητικής δραστηριότητας απαιτείται καρδιολογικός έλεγχος και προσκόμιση στον σύλλογο της γνωμάτευσης.

### **Στενές επαφές (μη προστατευμένες) αθλητή με εργαστηριακή επιβεβαίωση Covid-19 λοίμωξης**

- Σε όσους ήρθαν σε στενή και μη προστατευμένη επαφή με το κρούσμα συστήνεται η αυξημένη ενεργητική επιτήρηση\* για 10 ημέρες από την ημέρα της τελευταίας επαφής με το επιβεβαιωμένο κρούσμα.
- Στην περίπτωση προγραμματισμένου αγώνα ομάδας διενεργείται μοριακός έλεγχος με RT-PCR ρινοφαρυγγικού δείγματος σε όλους τους αθλητές την παραμονή του αγώνα (Match Day – 1 ή MD-1). Αν βρεθούν στον έλεγχο αυτό 3 ή περισσότερα θετικά αποτελέσματα, ο αγώνας αναβάλλεται.
- Η προστασία των προσωπικών δεδομένων και το ιατρικό απόρρητο θα πρέπει να εξασφαλίζεται τόσο κατά τη δειγματοληψία όσο και κατά τη διαχείριση των αποτελεσμάτων σύμφωνα με τη νομοθεσία.