

## **Οδηγίες επαναλειτουργίας γυμναστηρίου στο πλαίσιο λήψης μέτρων κατά της εξάπλωσης του COVID-19 (Μάιος 2021)**

1. Επιτρέπεται η ταυτόχρονη παραμονή στον χώρο του γυμναστηρίου έως και 8 μελών. Σε περίπτωση που οι επιθυμούντες να αθληθούν είναι περισσότεροι των 8, κάθε αθλούμενος οφείλει να κάνει χρήση του γυμναστηρίου κατ' ανώτατον για 30'.
2. Οι αθλούμενοι υποχρεούνται προ της προσέλευσης τους στο γυμναστήριο σε εβδομαδιαίο προληπτικό έλεγχο κορωνοϊού με self-test ή με rapidtest, το αποτέλεσμα του οποίου θα γνωστοποιείται στην Γραμματεία μία φορά την εβδομάδα.
3. Κατά την προσέλευσή τους οι αθλούμενοι θα υπογράφουν στον "Κατάλογο Εισερχομένων Εξερχομένων στην Αθλητική εγκατάσταση", όπου θα δηλώνουν ότι δεν έχουν συμπτώματα, καθώς και την ημερομηνία διενέργειας του τεστ.
4. Κατά την διάρκεια της παραμονής τους στο γυμναστήριο οι αθλούμενοι υποχρεούνται να ακολουθούν τις κάτωθι οδηγίες υγιεινής:
  - α. Τήρηση αποστάσεων τουλάχιστον 2m μεταξύ των αθλουμένων και υποχρεωτική χρήση μάσκας. Οι αθλούμενοι μπορούν να μη φορούν μάσκα μόνον εφόσον κάνουν αεροβική γυμναστική και υπάρχει απόσταση τουλάχιστον 3m από τους άλλους αθλούμενους.
  - β. Χρήση προσωπικών ειδών υγιεινής (πετσέτα κλπ).
  - γ. Χρήση ατομικών οργάνων γυμναστικής, εάν είναι εφικτό από το μέγεθός τους (π.χ. μπάλες, λάστιχα, στρώματα) έτσι ώστε να τηρούνται οι απαιτούμενες αποστάσεις
  - δ. Πλύση των χεριών με αντισηπτικό υγρό πριν την έναρξη και στο τέλος της άσκησης, καθώς και πριν από κάθε μετακίνηση σε άλλο όργανο γυμναστικής.
  - ε. Καθαρισμός από τον αθλούμενο με αντισηπτικό του οργάνου στο οποίο ολοκλήρωσε την άθλησή του.
  - στ. Τα παράθυρα του γυμναστηρίου θα παραμένουν καθόλη την διάρκεια της ημέρας ανοιχτά για τον αερισμό του χώρου.
5. Τα αποδυτήρια χρησιμοποιούνται μόνο για την φύλαξη προσωπικών αντικειμένων. Απαγορεύεται η χρήση των λουτρών και της σάουνας.
6. Οι αθλούμενοι οφείλουν να ακολουθούν τις υποδείξεις του γυμναστή κ. Ορέστη Μωραϊτή, σχετικά με την εύρυθμη λειτουργία του γυμναστηρίου.