

## Οδηγίες για ασφαλή άσκηση

### Επίπεδο 4 – υψηλού κινδύνου (κόκκινο):

- Αναστολή κάθε αθλητικής δραστηριότητας.
- Επιτρέπεται η ατομική άσκηση μόνο σε εξωτερικούς ανοιχτούς χώρους, χωρίς προπονητή.
- Επίσης, επιτρέπεται η ατομική άθληση μόνο σε ανοιχτές εγκαταστάσεις και για συγκεκριμένα αθλήματα, όπως αντισφαίριση (ανάμεσα σε δύο αντίπαλους με επιτρεπτή τη χρήση προπονητή), σκοποβολή, τοξοβολία, ιστιοπολία (με μονομελές πλήρωμα), κωπηλασία (με μονομελές πλήρωμα), κανόε καγιάκ (με μονομελές πλήρωμα), θαλάσσιο σκι, στίβος, κολύμβηση (σε ανοιχτή θάλασσα), ποδηλασία, γκολφ, ιππασία και μηχανοκίνητος αθλητισμός.

### Επίπεδο 3 – Αυξημένης Επιτήρησης:

- Υποχρεωτική χρήση Μάσκας στο προσωπικό και τους γυμναστές
- Υποχρεωτική χρήση Μάσκας στους αθλούμενους κατά την αναμονή και σε όλους τους κοινόχρηστους χώρους των γυμναστηρίων και των γηπέδων (στους χώρους υποδοχής, αναμονής, ανελκυστήρες)
- Υποχρεωτική χρήση Μάσκας στην ομαδική άσκηση, όταν δεν μπορούν να εξασφαλιστούν οι απαραίτητες αποστάσεις των 2 μέτρων μεταξύ των αθλουμένων
- Εξαιρείται η ατομική άσκηση με τήρηση αποστάσεων 2μ
- Απαγόρευση χρήσης αποδυτηρίων
- 15 τμ ανά άτομο

### Επίπεδο 2 – Επιτήρησης:

- Υποχρεωτική χρήση Μάσκας στο προσωπικό και τους γυμναστές
- Υποχρεωτική χρήση Μάσκας στους αθλούμενους, κατά την αναμονή και σε όλους τους κοινόχρηστους χώρους των γυμναστηρίων και των γηπέδων (στους χώρους υποδοχής, αναμονής, αποδυτήρια)
- Υποχρεωτική χρήση Μάσκας στην ομαδική άσκηση, όταν δεν μπορούν να εξασφαλιστούν οι απαραίτητες αποστάσεις των 2 μέτρων μεταξύ των αθλουμένων
- Εξαιρείται η ατομική άσκηση με τήρηση αποστάσεων 2μ
- 10 τμ ανά άτομο

### Επίπεδο 1 – Ετοιμότητας:

- Υποχρεωτική χρήση Μάσκας στο προσωπικό και τους γυμναστές
- Υποχρεωτική χρήση Μάσκας στους αθλούμενους, κατά την αναμονή και σε όλους τους κοινόχρηστους χώρους των γυμναστηρίων και των γηπέδων (στους χώρους υποδοχής, αναμονής, αποδυτήρια)
- Εξαιρούνται η ομαδική και ατομική άσκηση με τήρηση αποστάσεων 2μ
- 5 τμ ανά άτομο

Ο κάθε διαχειριστής χώρου είναι υπεύθυνος για τον επιτρεπτό αριθμό ατόμων που μπορεί να δεχτεί στον χώρο του ανάλογα με τα τετραγωνικά και το επίπεδο επικινδυνότητας της περιοχής σύμφωνα με τις οδηγίες της γενικής γραμματείας αθλητισμού.

Όλοι οι αθλούμενοι να αποφύγουν να παρευρεθούν στους χώρους προπόνησης εάν εμφανίσουν συμπτώματα γρίπης ή κρυολογήματος όπως και εάν έχουν έρθει σε επαφή με πιθανό κρούσμα.

Για περισσότερες πληροφορίες σας παραπέμπουμε στην επίσημη σελίδα της ΕΟΔΥ

<https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19/>