



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

CYPRUS VOLLEYBALL FEDERATION

T.Θ. 25600, 1310 Λευκωσία. Τηλ: 22449810, Φαξ: 22449813
P.O.Box 25600, CY-1310 Nicosia. Tel.: +357 22449810, Fax: +357 22449813

office@volleyball.org.cy

www.volleyball.org.cy



Λευκωσία, 23.05.2020

Το πιο κάτω κείμενο περιέχει τις οδηγίες της Κυπριακή Ομοσπονδίας Πετοσφαίρισης για την επανέναρξη των προπονήσεων των ομάδων πετοσφαίρισης κατά την περίοδο που καθορίζουν τα μέτρα της κυβέρνησης για την παρεμπόδιση της εξάπλωσης του κορωνοϊού COVID – 19 στην χώρα μας.

Οι οδηγίες έχουν αναρτηθεί στην ιστοσελίδα της Ομοσπονδίας στον σύνδεσμο: "

<https://new.volleyball.org.cy/archives/56465>

και σταλεί, μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, προς όλα τα σωματεία μέλη μας

Τα σωματεία που επιθυμούν την επανέναρξη των προπονήσεων τους θα πρέπει να υποβάλουν στην ΚΟΠΕ έντυπο που να περιέχει τα ακόλουθα:

1. Το όνομα του σωματείου,
2. Το όνομα και τα στοιχεία επικοινωνίας ενός υπεύθυνου του σωματείου ο οποίος θα είναι διαθέσιμος ανά πάσα στιγμή,
3. Τον χώρο που θα χρησιμοποιεί το σωματείο για τις προπονήσεις, το ωρολόγιο πρόγραμμα τους και τα ονόματα των αθλητών – προπονητών που θα συμμετέχουν σε κάθε μία από αυτές,
4. Την δέσμευση ειδοποίησης της ΚΟΠΕ σε περίπτωση αλλαγής χώρου προπόνησης ή ωραρίου,
5. Την γραπτή δέσμευση του σωματείου ότι έχει λάβει γνώση των κατευθυντήριων οδηγιών της ΚΟΠΕ μέσω της ιστοσελίδας της (**θα γίνει πιο κάτω αναλυτικά αναφορά στις οδηγίες**), τις αποδέχεται ανεπιφύλακτα και θα τις εφαρμόζει ενώ ταυτόχρονα αναγνωρίζει και αποδέχεται ότι η μη εφαρμογή ή παράβαση των όρων τους συνιστά ποινικό αδίκημα και η αστυνομία θα επιλαμβάνεται των σχετικών καταγγελιών.

Όταν υποβληθεί στην ΚΟΠΕ το πιο πάνω έντυπο, η τελευταία θα παραχωρεί γραπτώς στο σωματείο την έγκριση της για έναρξη προπονήσεων (με κοινοποίηση στον ΚΟΑ), θα ενημερώνει το σωματείο ότι μπορεί η ίδια ή ο ΚΟΑ να διενεργούν ελέγχους για την πιστή εφαρμογή των οδηγιών και ότι οι έλεγχοι αυτοί σε καμία περίπτωση υποκαθιστούν τους νενομισμένους Αστυνομικούς ελέγχους.

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ - ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΕΣ

ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΧΟΡΗΓΟΣ BEACH VOLLEY

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ





ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

CYPRUS VOLLEYBALL FEDERATION

T.Θ. 25600, 1310 Λευκωσία. Τηλ: 22449810, Φαξ: 22449813
P.O.Box 25600, CY-1310 Nicosia. Tel.:+357 22449810, Fax:+357 22449813

✉ office@volleyball.org.cy

🌐 www.volleyball.org.cy



ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΟΠΕ

Τις κατευθυντήριες οδηγίες της ΚΟΠΕ για την επανέναρξη των προπονήσεων των ομάδων πετοσφαίρισης αποτελούν τα πιο κάτω:

1. Τα περί Λοιμοκαθάρσεως (καθορισμός μέτρων για παρεμπόδιση της εξάπλωσης του κορωνοϊού COVID – 19) Διατάγματα και όλες οι κατά καιρούς επικαιροποιήσεις ή και τροποποιήσεις τους όπως είναι αναρτημένα πιο κάτω συνδέσμους:
 - a. [Διάταγμα Υπουργού Υγείας, ημερομηνίας 20/05/2020](#)
 - b. [Ιστοχώρος Διαταγμάτων Υπουργού Υγείας](#)
2. Οι κατά καιρούς σχετικές οδηγίες του ΚΟΑ και όλες οι κατά καιρούς επικαιροποιήσεις ή και τροποποιήσεις τους:
 - a. [Διευκρινιστική ανακοίνωση ΚΟΑ σχετικά με τα μέτρα για τον αθλητισμό που περιλαμβάνονται στο νέο διάταγμα, ημερομηνίας 20/5/2020](#)
 - b. [Διευκρινιστική ανακοίνωση ΚΟΑ σχετικά με τα μέτρα για τον Αθλητισμό που περιλαμβάνονται στο νέο διάταγμα, ημερομηνίας 15/05/2020](#)
 - c. [Διευκρινιστική ανακοίνωση ΚΟΑ σχετικά με μέτρα χαλάρωσης που αφορούν στον αθλητισμό ημερομηνίας 08/05/2020](#)
 - d. [Προληπτικά μέτρα χρήσης Αθλητικών Χώρων από Προσωπικό - Αθλητές – Προπονητές ημερομηνίας 03/05/2020](#)
3. Οι πιο κάτω «Γενικές Οδηγίες της ΚΟΠΕ» και όλες οι κατά καιρούς επικαιροποιήσεις ή και τροποποιήσεις τους

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ - ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΕΣ

ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΧΟΡΗΓΟΣ BEACH VOLLEY

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ





ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

CYPRUS VOLLEYBALL FEDERATION

T.Θ. 25600, 1310 Λευκωσία. Τηλ: 22449810, Φαξ: 22449813
P.O.Box 25600, CY-1310 Nicosia. Tel.:+357 22449810, Fax:+357 22449813

✉ office@volleyball.org.cy

🌐 www.volleyball.org.cy



ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΟΠΕ

1. Οι οδηγίες αυτές είναι συμπληρωματικές και δεν αντικαθιστούν τις υποχρεώσεις που επιβάλλονται με τον περί Λοιμοκαθάρσεως Νόμο και τα σχετικά Διατάγματα που εκδίδονται.
2. Οι Γενικές Οδηγίες της ΚΟΠΕ είναι ενδεικτικές, δεν μπορούν να καλύψουν όλες τις πιθανές περιπτώσεις και εφαρμόζονται παράλληλα και επιπρόσθετα των γενικότερων οδηγιών του Υπουργείου Υγείας και του ΚΟΑ.
3. Η εφαρμογή των Γενικών Οδηγιών είναι υποχρεωτική για τα σωματεία που θα επαναρχίσουν τις προπονήσεις τους .
4. Ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού σε συνεργασία με την ΚΟΠΕ θα ελέγχουν την εφαρμογή των Γενικών Οδηγιών και σε περίπτωση που διαπιστωθεί ότι δεν τηρούνται, πέραν των όποιων άλλων επιπτώσεων, το σωματείο θα χάσει το δικαίωμα πραγματοποίησης προπονήσεων.

Πριν την έναρξη της προπόνησης

- ✚ Αποτελεί ατομική ευθύνη του κάθε ένα να προστατέψει τον εαυτό του, τους συμπαίκτες του αλλά και την οικογένεια του
- ✚ Ακολουθείτε πάντα τους κανόνες υγιεινής και τα πρωτόκολλα που καθορίστηκαν από το Υπουργείο Υγείας και τον ΚΟΑ
- ✚ Ιδανικά οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν υποβληθεί σε έλεγχο για τον covid-19
- ✚ Κατά την προσέλευση των αθλητών γίνεται θερμομέτρηση τους και καταγραφή των ευρημάτων
- ✚ Σε περίπτωση που κάποιος αθλητής ή και προπονητής κλπ παρουσιάσει θερμοκρασία σώματος 37° C και άνω, του απαγορεύεται η είσοδος στο χώρο και δίνονται οι ανάλογες οδηγίες
- ✚ Ο προπονητής επιβεβαιώνεται για την καλή κατάσταση των αθλητών του πριν τους επιτρέψει την συμμετοχή τους στην προπόνηση
- ✚ Συστήνεται η χρήση μάσκας από τον προπονητή πριν και κατά την διάρκεια της προπόνησης
- ✚ Όπου είναι δυνατό, πηγαίνετε στην προπόνηση χρησιμοποιώντας ιδιωτικό μέσο μεταφοράς (άτομα της ίδιας οικογένειας στο ίδιο αυτοκίνητο) και όχι σε ομάδες
- ✚ Να υπάρχει μόνο ένα σημείο εισόδου και εξόδου στο γήπεδο
- ✚ Οι γονείς να ενημερωθούν ότι αφήνουν τα παιδιά στην είσοδο και τα παραλαμβάνουν από το ίδιο σημείο με το τέλος της προπόνησης, χωρίς να έρχονται σε επαφή με τους λοιπούς αθλητές και προπονητές
- ✚ Ο προπονητής τηρεί παρουσιολόγιο (όνομα αθλητή, ώρες εισόδου και εξόδου) και το αρχείο τηρείται σε περίπτωση που χρειαστεί μελλοντικά

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ - ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΕΣ

ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΧΟΡΗΓΟΣ BEACH VOLLEY

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ





ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

CYPRUS VOLLEYBALL FEDERATION

T.Θ. 25600, 1310 Λευκωσία. Τηλ: 22449810, Φαξ: 22449813
P.O.Box 25600, CY-1310 Nicosia. Tel.:+357 22449810, Fax:+357 22449813

✉ office@volleyball.org.cy

🌐 www.volleyball.org.cy



- ✚ Να υπάρχει πάντα στο χώρο επαρκής ποσότητα αντισηπτικού χεριού σε σημεία για εύκολη χρήση
- ✚ Εάν χρειάζεται χώρος για αλλαγή ρούχων, αυτός να είναι σε στεγασμένο σημείο, να είναι αρκετός ώστε να τηρούνται οι προβλεπόμενες αποστάσεις ενώ αν υπάρχουν καρέκλες στο χώρο, να απολυμαίνονται πριν την έναρξη και με την λήξη κάθε προπόνησης
- ✚ Όλοι προσέρχονται στην προπόνηση φορώντας αθλητική περιβολή για να αποφεύγεται η ανάγκη αλλαγής περιβολής επιτόπου
- ✚ Πριν την προπόνηση με ευθύνη του προπονητή απολυμάνετε το αθλητικό υλικό που θα χρησιμοποιηθεί
- ✚ Κανένα τρόφιμο επιτρέπεται στην προπόνηση
- ✚ Μασάζ από φυσιοθεραπευτή δεν επιτρέπεται ενώ σε οποιαδήποτε επέμβαση του αυτός φοράει μάσκα και γάντια
- ✚ Η παρουσία στην προπόνηση του Υπεύθυνου ομάδας (μόνο ένας) επιτρέπεται μόνο όταν αυτός φοράει μάσκα και τηρεί τις αποστάσεις

Κατά την προπόνηση

- ✚ Αποφεύγετε να ακουμπάτε τους συμπαίχτες σας (πχ χειραψίες, “high-five”)
- ✚ Κρατάτε απόσταση 2 μέτρων κατά την διάρκεια της προπόνησης (όταν εκτελείτε ασκήσεις ή όταν οι προπονητές σας εξηγούν κάποιες ασκήσεις)
- ✚ Κατά την διάρκεια των διαλειμμάτων, κρατάτε απόσταση 2 μέτρων από τους συμπαίχτες σας και μην έρχεστε σε επαφή με άτομα έξω από το γήπεδο.
- ✚ Κάντε το διάλειμμα σας στον ξεκούρασης που θα σας υποδείξει ο προπονητής σας
- ✚ Αποφεύγετε να ακουμπάτε το πρόσωπο, την μύτη ή το στόμα κατά την διάρκεια της προπόνησης.
- ✚ Αν είναι δυνατόν μην ακουμπάτε αντικείμενα στον χώρο προπόνησης (πχ κώνοι, φιλέ κλπ)
- ✚ Φοράτε πάντα τα γυαλιά του ήλιου κατά τη διάρκεια της προπόνησης (Beach Volley)
- ✚ Προτείνεται η χρήση καπέλων και τα συχνά διαλύματα για νερό και ξεκούραση (Beach Volley)
- ✚ Πίνετε εμφιαλωμένο νερό και μην μοιράζεστε το μπουκάλι σας με άλλο.
- ✚ Κάθε αθλητής έχει και χρησιμοποιεί μόνο τα δικά του προσωπικά είδη (πχ πετσέτες)
- ✚ Μην ακουμπάτε τα προσωπικά σας αντικείμενα (πχ τσάντα, κινητό τηλέφωνο) μέχρι το τέλος της προπόνησης και αφού πρώτα πλύνετε τα χέρια σας.

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ - ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΕΣ

ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΧΟΡΗΓΟΣ BEACH VOLLEY

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ





ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

CYPRUS VOLLEYBALL FEDERATION

T.Θ. 25600, 1310 Λευκωσία. Τηλ: 22449810, Φαξ: 22449813
P.O.Box 25600, CY-1310 Nicosia. Tel.: +357 22449810, Fax: +357 22449813

✉ office@volleyball.org.cy

🌐 www.volleyball.org.cy



Οδηγίες προς τους προπονητές

- ✚ Μην επιτρέπετε την παρουσία στον χώρο προπόνησης οποιουδήποτε πέραν των δικαιούμενων
- ✚ Αφιερώστε πάντα χρόνο για ενημέρωση των αθλητών για τα μέτρα ασφαλείας που ισχύουν πριν, κατά την διάρκεια και μετά τις προπονήσεις
- ✚ Παρουσιάστε και επεξηγήστε πριν την έναρξη της πρώτης προπόνησης τα μέτρα ασφαλείας
- ✚ Σχεδιάστε την προπόνηση ακολουθώντας τα σχετικά πρωτόκολλα και οδηγίες σχετικά με τον μέγιστο αριθμό ατόμων στο γήπεδο (10 άτομα συμπεριλαμβανομένων και των προπονητών / φυσιοθεραπευτών κλπ.) και τις ανάλογες αποστάσεις
- ✚ Φροντίστε οι ομάδες προπόνησης να αποτελούνται από τους ίδιους αθλητές ώστε να μην έρχονται σε επαφή όλοι με όλους
- ✚ Χρησιμοποιείτε δικό σας εξοπλισμό όπου είναι εφικτό (πχ κώνους κλπ.)
- ✚ Προτείνεται μικρότερη διάρκεια προπονήσεων, με μέγιστο χρόνο τα εξήντα (60) λεπτά
- ✚ Συστήνεται προπόνηση ατομικής τεχνικής και τακτικής, φυσικής κατάστασης και ενδυνάμωσης
- ✚ Συστήνεται η προπόνηση σε σταθμούς
- ✚ Απαγορεύεται το παιχνίδι και γενικότερα οι οποιοσδήποτε επαφές των αθλητών
- ✚ Συστήνεται ο κάθε αθλητής να έχει την δική του μπάλα και να μην την αλλάζει με άλλο αθλητή
- ✚ Συστήνεται ο καθαρισμός και απολύμανση της μπάλας με αλκοολούχο διάλυμα πριν και μετά την προπόνηση
- ✚ Να έχετε υπόψη ότι οι προπονήσεις γίνονται σε ανοικτά γήπεδα, σε ακατάλληλες επιφάνειες με κίνδυνο τραυματισμών
- ✚ Να εφαρμόζονται ασκήσεις και εντάσεις με βασικό γνώμονα την ασφάλεια των αθλητών
- ✚ Να είσαστε σε διαρκή επικοινωνία με τους αθλητές για να ενημερώνεστε για την κατάσταση τους
- ✚ Αν κάποιος δεν νοιώθει καλά να μην προσέρχεται στην προπόνηση
- ✚ Να ελέγχετε τακτικά την κατάσταση των αθλητών κατά την προπόνηση
- ✚ Φροντίστε να υπάρχει διάλειμμα 20 - 30 λεπτών μεταξύ διαδοχικών προπονήσεων για να γίνεται απολύμανση του χώρου και του εξοπλισμού.

Μετά την προπόνηση

- ✚ Να υπάρχει χρονικό διάστημα τουλάχιστον 15 λεπτών μέχρι την προπόνηση του επόμενου γκρουπ
- ✚ Να αποχωρούν από τον χώρο προπόνησης όλοι οι αθλητές του πρώτου γκρουπ και μετά να εισέρχονται οι αθλητές του επόμενου
- ✚ Με το τέλος της προπόνησης όλοι πλένουν σχολαστικά τα χέρια τους με άφθονο νερό και σαπούνι ή αντισηπτικό διάλυμα

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ - ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΕΣ

ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΧΟΡΗΓΟΣ BEACH VOLLEY

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ





ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

CYPRUS VOLLEYBALL FEDERATION

T.Θ. 25600, 1310 Λευκωσία. Τηλ: 22449810, Φαξ: 22449813
P.O.Box 25600, CY-1310 Nicosia. Tel.: +357 22449810, Fax: +357 22449813

✉ office@volleyball.org.cy

🌐 www.volleyball.org.cy



- ✚ Αν τα χέρια είναι εμφανώς λερωμένα (πχ άμμος) πλένονται με νερό και σαπούνι και όχι απευθείας με αντισηπτικό διάλυμα
- ✚ Μετά την προπόνηση, κάνετε το μπάνιο σας με σαπούνι, χρησιμοποιώντας το λάστιχο που βρίσκεται εντός του προπονητικού χώρου (για αθλητές Beach Volley)
- ✚ Ο εξοπλισμός (ατομικός ή ομαδικός) που χρησιμοποιήθηκε καθαρίζεται και απολυμαίνεται με αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα 70% πριν ξαναχρησιμοποιηθεί
- ✚ Οι αθλητές με το τέλος της προπόνησης αλλάζουν τα ρούχα τους με καθαρά, τοποθετούν τα ρούχα της προπόνησης σε πλαστική σακούλα, τα κλείνουν και αυτά να πλένονται μόνα τους, σε θερμοκρασίες τουλάχιστον 60° C αμέσως μόλις πάνε στο σπίτι
- ✚ Ο προπονητής ενημερώνει άμεσα τον υπεύθυνο του σωματείου για οποιοδήποτε περιστατικό

Καταστάσεις επείγουσας ανάγκης

- ✚ Οι αθλητές πρέπει να είναι σε επικοινωνία με τον προπονητή τους ενημερώνοντας τον για την κατάσταση της υγείας τους
- ✚ Αν νοιώθετε άρρωστοι μην έρθετε στην προπόνηση και ειδοποιήστε αμέσως την ομάδα σας
- ✚ Ειδικότερα εάν κάποιο άτομο ή μέλος της οικογένειας του παρουσιάσει πυρετό ή γενικότερα συμπτώματα (πχ κόπωση, δύσπνοια, βήχα, μυαλγία, διάρροια, πονόλαιμος, απώλεια γεύσης, ανοσμία) ενημερώνει τον προπονητή του και απέχει των προπονήσεων
- ✚ Αν κατά την διάρκεια της προπόνησης κάποιος δεν νοιώσει καλά (πχ κόπωση, δύσπνοια, βήχα, μυαλγία, διάρροια, πονόλαιμος, απώλεια γεύσης, ανοσμία) πρέπει να σταματήσει την προπόνηση, να αποχωρήσει και να επισκεφθεί τον προσωπικό του ιατρό
- ✚ Για την αποχώρηση του αθλητή ενημερώνεται το παρουσιολόγιο και η Ομοσπονδία
- ✚ Για την εξέλιξη της υγείας του ο αθλητής ενημερώνει άμεσα τον προπονητή και την ομάδα του
- ✚ Αν ένα άτομο βρεθεί θετικό στον COVID-19 πρέπει άμεσα να ενημερωθεί η Ομοσπονδία
- ✚ Όλα τα άτομα που ήταν σε επαφή με το άτομο αυτό πρέπει να επικοινωνήσουν άμεσα με τον προσωπικό τους ιατρό για περαιτέρω οδηγίες
- ✚ Σε τέτοια περίπτωση το σωματείο και η Ομοσπονδία εφαρμόζουν τα σχετικά πρωτόκολλα και απαγορεύεται η συμμετοχή στις προπονήσεις όλων όσοι ήρθαν σε επαφή με το άτομο αυτό μέχρι να τους δοθούν νέες οδηγίες από την Ομοσπονδία
- ✚ Το άτομο μετά την ανάρρωση του πρέπει να λάβει την έγκριση της Ομοσπονδία πριν επιστρέψει στις προπονήσεις

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ - ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΕΣ

ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΧΟΡΗΓΟΣ BEACH VOLLEY

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ

