



ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΑΝΕΝΑΡΞΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΤΩΝ 13 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ ΚΑΙ ΤΙΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ.

ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΒΕΒΑΙΩΣΕΙΣ

Ο αθλητής (με δελτίο) ή ο αθλούμενος (χωρίς δελτίο) πηγαίνει στον ιατρό/υγειονομικό συνεργάτη του συλλόγου (Actionmed), ή σε δικό του ιατρό **με τυπωμένο και συμπληρωμένο** το αντίστοιχο έντυπο της Γ.Γ.Α..

Ο ιατρός αφού τον εξετάσει, του δίνει την ιατρική βεβαίωση-έντυπο της Γ.Γ.Α. την οποία και ο αθλητής μας προσκομίζει για να γίνει δεκτός στην προπόνηση.

Προσοχή: τα έντυπα του ιατρικού ιστορικού αθλητή ή αθλούμενου και η ιατρική βεβαίωση θα πρέπει να είναι τα υποδείγματα της Γ.Γ.Α. και όχι άλλα, καθώς δεν θα μπορούν να γίνουν δεκτά.

Ο γιατρός είναι υποχρεωμένος να τηρεί το έντυπο ιατρικού ιστορικού του αθλητή/αθλούμενου στο αρχείο του.

ΓΙΑΤΙ ΣΤΗΝ ACTIONMED; ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΦΘΩ ΔΙΚΟ ΜΟΥ ΙΑΤΡΟ;

Μπορείτε να επισκεφθείτε και δικό σας ιατρό, θα πρέπει όμως η διαδικασία, τα έντυπα και η ιατρική βεβαίωση να είναι ακριβώς όπως ορίζονται από την Γ.Γ.Α.

Η Actionmed είναι ο υγειονομικός συνεργάτης του Α.Σ.Κ. Ντερή και η συνεργασία μαζί της επί σειρά ετών είναι άψογη, εξασφαλίζοντας την ποιότητα υπηρεσιών που θέλουμε. Η εξέταση στην Actionmed περιλαμβάνεται στο κόστος του προγράμματος.

ΠΩΣ ΚΛΕΙΝΩ ΤΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ;

Αμέσως μετά την πληρωμή και αποστολή του αποδεικτικού της τραπεζικής κατάθεσης στον Α.Σ.Κ. Ντερή, καλείτε στο **210-6984650** και κλείνετε ραντεβού με την υπεύθυνη της Actionmed κα Αγγελική Αθανασίου.

Η διεύθυνση της **Actionmed** είναι: **Λεωφόρος Κηφισίας 80, ΤΚ 11526, Αμπελόκηποι, Αθήνα**. Κατά την εξέταση θα πρέπει να έχετε μαζί σας και να δείξετε το αποδεικτικό κατάθεσης που έχετε κάνει καθώς περιλαμβάνεται στο κόστος.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΘΛΗΤΗ ΚΑΙ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥ;

Αθλητής ορίζεται ο κάτοχος αθλητικού δελτίου, ενώ αθλούμενος αυτός που δεν έχει αλλά είναι εγγεγραμμένος στον Α.Σ.Κ. Ντερή. Αν δεν γνωρίζετε, η γραμματεία ευχαρίστως θα σας ενημερώσει.

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΩ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΕΧΩ ΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΕΒΑΙΩΣΗ;

Όχι, θα πρέπει να έχετε κάνει την εξέταση και να προσκομίσετε την ιατρική βεβαίωση, η οποία πρέπει να είναι ακριβώς αυτή που ορίζεται από την Γ.Γ.Α. καθώς δεν μπορεί να γίνει δεκτή καμία άλλη.

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΡΟΣΚΟΜΙΣΩ ΜΙΑ ΠΡΟΣΦΑΤΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΕΒΑΙΩΣΗ;

Όχι, η διαδικασία και η ιατρική βεβαίωση που τελικά θα εκδοθεί και θα προσκομισθεί θα πρέπει να είναι ακριβώς όπως ορίζεται από την Γ.Γ.Α. και με τα συγκεκριμένα έντυπα.

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΩ ΓΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ;

Το διάστημα αυτής της προπονητικής περιόδου είναι 25 Μαΐου έως και 8 Ιουλίου. Θα πρέπει να ολοκληρωθεί το συντομότερο η διαδικασία έκδοσης της απαραίτητης ιατρικής βεβαίωσης ώστε να ξεκινήσετε το συντομότερο.

ΕΑΝ ΕΧΩ ΠΡΟΠΛΗΡΩΜΕΝΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗ (ΕΤΗΣΙΑ ή ΑΛΛΗ) ΤΙ ΚΑΝΩ;

Παρακαλούμε επικοινωνήστε με τη γραμματεία στο 210-6009800, εσωτ.1157 από Δευτέρα έως Παρασκευή 09:30-16:30.

ΠΩΣ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ;

Ο σχεδιασμός της προπόνησης θα ακολουθεί τις οδηγίες και τα πρωτόκολλα που έχουν εκδοθεί περί ασφαλούς άθλησης και θα μεταβάλλεται ανάλογα με τα νέα δεδομένα και τις επίσημες οδηγίες.

Αρχικά προβλέπονται προπονήσεις χωρίς επαφές.

ΤΑ ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΑ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΚΛΕΙΣΤΑ;

Ναι, όπως ορίζεται αποδυτήρια, ντους, κυλικεία θα είναι κλειστά και δεν θα επιτρέπεται η χρήση τους.

Οι κολυμβητές θα πρέπει απαραιτήτως να κάνουν ντους στο σπίτι τους πριν την προσέλευση, όπως και μετά την αποχώρηση μόλις επιστρέψουν.

Τα παιδιά θα μπορούν να χρησιμοποιούν συγκεκριμένες τουαλέτες.

ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ Η ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΘΕΑΤΩΝ / ΓΟΝΕΩΝ ΣΤΟ ΧΩΡΟ;

Όχι, όπως σαφώς ορίζεται στην ΚΥΑ εντός του χώρου θα είναι μόνο οι αθλητές. Δεν επιτρέπεται ούτε η παραμονή στις κερκίδες και στον περιβάλλοντα χώρο.

ΑΠΟ ΠΟΥ ΘΑ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ/ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ;

Η προσέλευση και αποχώρηση θα γίνεται από μία είσοδο-έξοδο κατά αθλητική εγκατάσταση και όπως παρακάτω:

- **Ποδόσφαιρο και Στίβος από την πύλη που βρίσκεται στον χώρο των σημαιών**, με άμεση πρόσβαση από τις σκάλες. Καθώς τα αποδυτήρια θα είναι κλειστά, για διευκόλυνση των παιδιών θα χρησιμοποιούνται οι τουαλέτες που βρίσκονται στο κλειστό του Pierce.

- **Μπάσκετ και Βόλεϊ (Pierce) είσοδος στα γήπεδα από την 2^η πόρτα** (από τις 4 που υπάρχουν).
- **Τένις (Pierce) από την κεντρική τους είσοδο**, όπως πάντα.
- **Κολυμβητήριο από την κεντρική είσοδο και μόνο.** Τουαλέτες θα χρησιμοποιούνται μόνο αυτές που βρίσκονται στο κατάστρωμα του κολυμβητηρίου δεξιά και αριστερά του Pool bar.
- **Τένις (Deree) από την κεντρική τους είσοδο**, όπως πάντα. Τουαλέτες όπως παρακάτω στο Deree Gym
- **Μπάσκετ (Deree) από την κεντρική είσοδο** όπως πάντα. Τουαλέτες αγοριών θα χρησιμοποιούνται αυτές που βρίσκονται κάτω από τις πρώτες σκάλες στην είσοδο του Fitness Center και κοριτσιών αυτές που βρίσκονται στα μεγάλα αποδυτήρια γυναικών μπαίνοντας στο γήπεδο δεξιά.

Όλοι οι εισερχόμενοι θα καταγράφονται στο ειδικό έντυπο εισερχομένων-εξερχομένων, με όλα τα στοιχεία που απαιτούνται. Ο κατάλογος θα αρχειοθετείται καθημερινά για διευκόλυνση σε πιθανή αναγκαία ιχνηλάτηση.

ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΗ Η ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΨΥΚΤΩΝ ΝΕΡΟΥ;

Όχι, κάθε αθλητής θα πρέπει να φέρνει το δικό του μπουκαλάκι με νερό το οποίο και δεν θα πρέπει να μοιράζεται.

ΠΩΣ ΚΑΘΑΡΙΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΧΩΡΟΙ;

Όλοι οι χώροι και οι αθλητικές εγκαταστάσεις καθαρίζονται/απολυμαίνονται καθημερινά με κατάλληλο διάλυμα όπως ορίζεται και σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ.

ΘΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟ ΠΡΟΣ ΧΡΗΣΗ;

Ναι, σε όλους τους χώρους και θα μπορούν τα παιδιά μπαίνοντας και βγαίνοντας να χρησιμοποιούν.

ΑΝ ΔΕΝ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΚΑΛΑ, ΤΙ ΚΑΝΩ;

Οι αθλητές δεν θα πρέπει να προσέρχονται στην προπόνηση αν εμφανίζουν σύμπτωμα κόπωσης, δύσπνοιας ή βήχα, μυαλγίας, διάρροιας, πονόλαιμου ή ανοσμίας (απώλειας όσφρησης). Σε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα ο αθλητής παραμένει στο σπίτι και ενημερώνει τον ιατρό της ομοσπονδίας ή του σωματείου (Actionmed), ο οποίος θα ενημερώσει και τον ΕΟΔΥ για οδηγίες ενεργειών. Το ίδιο ισχύει και για οποιοδήποτε μέλος του προπονητικού/ τεχνικού επιτελείου.

ΠΩΣ ΚΑΙ ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΡΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ;

Οι διαδικασίες που ακολουθούμε είναι αυτές που ζητούνται από την Γ.Γ.Α.

Μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της <https://gga.gov.gr/> και ειδικά την ενότητα ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ COVID 19 <https://gga.gov.gr/component/content/article/278-covid/2981-covid19-sports>, όπου υπάρχουν όλες οι ανακοινώσεις, έντυπα, κλπ.