

Μέτρα προφύλαξης κατά της εξάπλωσης του COVID-19

Η Ομοσπονδία, με βάση τις οδηγίες του Υπουργείου Υγείας, στο πλαίσιο οδηγιών για την παρεμπόδιση της εξάπλωσης του κορωνοϊού COVID-19, προτρέπει τους Ομίλους να εφαρμόζουν τα πιο κάτω μέτρα προστασίας.

Επίσης η Ομοσπονδία ακολουθεί τις προτεινόμενες οδηγίες της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας, όπου αυτές είναι εφαρμόσιμες.

Σημειώνεται πως για σκοπούς αυτών των οδηγιών, ως εργαζόμενοι στους Ομίλους θεωρούνται όλο το προσωπικό που έρχεται σε επαφή με το κοινό ή με χώρους που επισκέπτεται το κοινό.

Τα μέτρα αυτά θα πρέπει να θεωρηθούν ως τα ελάχιστα που θα πρέπει να τυγχάνουν εφαρμογής. Οι υπεύθυνοι των Ομίλων συμβουλευονται όπως, επιπλέον των εν λόγω μέτρων, να διαμορφώσουν και επιπρόσθετα σύμφωνα με τη διαμόρφωση και τις συνθήκες που επικρατούν στους χώρους τους.

Ορίζονται οι ακόλουθες παραμέτρους και σχετικές οδηγίες

Προετοιμασία χώρου

Τοποθέτηση μικρού τραπέζιου στην είσοδο των γηπέδων με αντισηπτικό.

Καθορισμό εισόδου – εξόδου στο χώρο των γηπέδων.

Καθορισμός του μέγιστου αριθμού ατόμων στον χώρο των γηπέδων και περιβάλλοντα χώρο (κερκίδες) και καθορισμός χώρου αναμονής σε περίπτωση που ο αριθμός ατόμων εντός των γηπέδων ξεπερνά το επιτρεπόμενο αριθμό.

Τοποθέτηση κατάλληλων σημάνσεων στο έδαφος για αποστάσεις μεταξύ αθλητών.

Γραπτή οδηγία σε περίοπτο χώρο στην είσοδο που να ενημερώνει τους αθλούμενους για τα συμπτώματα της νόσου και στην περίπτωση που παρουσιάζουν τέτοια συμπτώματα, να τους αποτρέπει από το να εισέρχονται στο γυμναστήριο.

Γραπτές οδηγίες σε όλους τους χώρους, στους αθλούμενους :

- σε περίπτωση βήχα ή φταρνίσματος να καλύπτεται η μύτη και το στόμα με χαρτομάντηλο ή με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα. Το χρησιμοποιημένο χαρτομάντηλο να απορρίπτεται αμέσως μετά τη χρήση του σε κάδους απορριμμάτων (ανοιγόμενους χωρίς επαφή ή ποδοκίνητους) που θα είναι διαθέσιμοι σε όλους τους χώρους.
- για αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης από τον ιό.
- χρήση γαντιών ή συνεχής απολύμανση των χεριών παρά η χρήση γαντιών.

Απομάκρυνση του ψυγείου νερού. Οι ασκούμενοι θα πρέπει να φέρνουν μαζί τους πόσιμο νερό.

Καθορισμός πολιτικής χρήσης των αποχωρητηρίων. Η χρήση των αποδυτηρίων/αποχωρητηρίων πρέπει να επιτρέπεται μόνο για σκοπούς τουαλέτας, με καθορισμό μέγιστου αριθμού ατόμων.

Καθαριότητα

Εφοδιασμός των κοινόχρηστων αποχωρητηρίων με υγρό σαπούνι, χειροπετσέτες μιας χρήσης (οι οποίες θα απορρίπτονται σε κάδους με ποδοκίνητο μοχλό πλησίον των νιπτήρων), και αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα (περιεκτικότητας 70% σε αλκοόλη). Θα πρέπει να απαγορεύεται η χρήση μηχανημάτων για στέγνωμα των χεριών (air jets), καθώς αυτά διασπείρουν σταγονίδια στην ατμόσφαιρα.

Οδηγίες καθαριότητας αποχωρητηρίων.

Οι πλαστικές σακούλες όταν γεμίζουν να δένονται σφικτά και να απομακρύνονται αμέσως.

Σχολαστικός καθαρισμός των γηπέδων σε ημερήσια βάση.

Πρόσβαση και παραμονή στο χώρο των γηπέδων

Πρόσβασης στο χώρο των γηπέδων θα επιτρέπεται μόνο από αθλούμενους που εξασφαλίζουν άδεια πρόσβασης, στους αθλητές των Ακαδημιών και στους φροντιστές του αθλητικών κέντρων. Απαγορεύεται αυστηρώς η είσοδος στα γήπεδα σε άτομα πέραν των πιο πάνω.

Ελαχιστοποίηση του χρόνου παραμονής στο χώρο των γηπέδων, με δυνατότητα προσέλευσης από τους ασκούμενους μόνο 15 νωρίτερα από την κράτηση γηπέδου και υποχρεωτικής αποχώρησης στο αμέσως επόμενο πεντάλεπτο από την λήξη της κράτησης τους.

Η μέγιστη χωρητικότητα του χώρου (γηπέδων και περιβάλλοντα χώρου) είναι στα 10 τ.μ. ανά αθλούμενο άτομο ανά χώρο. Αυτό μπορεί να διασφαλιστεί μέσω ενός συστήματος κρατήσεων και πιθανό καθορισμό του χρόνου παραμονής. Ο κάθε Επαρχιακός Όμιλος θα ορίσει βάσει του χώρου του τον αριθμό αυτό.

Απαγορεύονται οι συνοδοί – θεατές.

Προσέλευση στο Γυμναστήριο

Η προσέλευση στα γήπεδα πρέπει να προ-προγραμματίζεται μέσω προ-κράτησης (τηλεφωνική επικοινωνία ή μέσω διαδικτύου), έτσι ώστε να αποτραπεί η συμφόρηση και ο συνωστισμός.

Κρατήσεις γηπέδου με δυνατότητα κενού ενδιάμεσου χρόνου προς αποφυγή συνωστισμού.

Κανόνες προσωπικής υγιεινής

Καθαρισμός χεριών πριν εισέλθουν στο χώρο των γηπέδων. Τήρηση μέτρων καθαριότητας των χεριών, πλύσιμο με υγρό σαπούνι και νερό, στέγνωμα με τη χρήση χαρτοπετσετών και ακολούθως αντισηψία.

Σε βήχα ή φτέρνισμα, κάλυψη της μύτης και του στόματος με χαρτομάντιλο το οποίο απορρίπτεται άμεσα στα απορρίμματα. Αν αυτό δεν είναι διαθέσιμο, καλύπτεται το στόμα και η μύτη με το εσωτερικό του αγκώνα.

Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης από τον ιό, συχνός καθαρισμός και απολύμανση των χεριών ιδιαίτερα μετά από επαφή με αναπνευστικές εκκρίσεις και μετά τη χρήση της τουαλέτας.

Ο κάθε αθλούμενος στο χώρο των γηπέδων θα πρέπει να συμμορφώνεται με τις σχετικές οδηγίες και θα προσέρχεται στα γήπεδα με προσωπική ευθύνη, εφαρμόζοντας τις νέες οδηγίες και μέτρα προσωπικής υγιεινής, σεβόμενος τόσο τον εαυτό του όσο και τους συναθλητές του.

Πρακτικές κατά την διάρκεια της άθλησης

Απαγορεύονται οι χειραψίες.

Διατήρηση δυο μέτρων απόστασης μεταξύ των αθλουμένων στο χώρο.

Απαραίτητη προσκόμιση και η χρήση ατομικής πετσέτας από τους αθλούμενους.

Ο κάθε αθλούμενος δεν θα πρέπει να σκουπίζει τον ιδρώτα του πάνω στις επιφάνειες του γηπέδου (τοιχούς, πατώματα κλπ), και συστήνεται η συχνή αλλαγή φανελών κατά την άσκηση. Τις χρησιμοποιημένες φανέλες δεν θα πρέπει να τις αποθέτουν στις κερκίδες αλλά απευθείας σε σακούλα την οποία θα πρέπει να ασφαλίζουν αμέσως.

Απαγορεύεται ο δανεισμός ή ενοικίαση εξοπλισμού. Ο κάθε αθλούμενος θα πρέπει να φέρει τον δικό του εξοπλισμό.

Απαγορεύεται η λειτουργία μπαρ και ψυκτών νερού. Ενθαρρύνεται η μεταφορά ροφημάτων/νερού από το σπίτι. Ροφήματα/νερό μπορεί να διατίθενται επίσης από αυτόματα μηχανήματα λαμβάνοντας μέτρα προστασίας (καθαρισμού / απολύμανσης).

Ο κάθε αθλούμενος θα πρέπει να συλλέγει τα προσωπικά του απορρίμματα (μπουκάλια- ποτηράκι κλπ) μετά την άσκηση και να τα παίρνει μαζί του.

Πρωταθλήματα - Προπονήσεις ατομικές ή/και ομαδικές

Από την 13η Ιουνίου 2020, επιτρέπεται η διεξαγωγή αθλητικών πρωταθλημάτων χωρίς την παρουσία θεατών, καθώς και η διεξαγωγή ομαδικού παιχνιδιού και προπονήσεων όλων των αθλημάτων σε εξωτερικούς και μόνο χώρους, σύμφωνα με το πρωτόκολλο και τις οδηγίες που θα εκδοθούν από το Υπουργείο Υγείας σε συνεργασία με τον ΚΟΑ.

Από την 13η Ιουνίου 2020 μέχρι την 29η Ιουνίου 2020, επιτρέπεται η προπόνηση αθλημάτων, σύμφωνα πάντοτε με τις κατευθυντήριες γραμμές και τα σχετικά πρωτόκολλα του Υπουργείου Υγείας, σε εσωτερικές/κλειστές αθλητικές εγκαταστάσεις, αλλά δεν επιτρέπεται η διεξαγωγή ομαδικού παιχνιδιού, πρωταθλημάτων και προπονήσεων επαφής (π.χ πολεμικών τεχνών) σε κλειστούς χώρους.

Από την 29η Ιουνίου 2020 θα επιτρέπεται η προπόνηση επαφής, το ομαδικό παιχνίδι και η διεξαγωγή πρωταθλημάτων και σε εσωτερικές/κλειστές αθλητικές εγκαταστάσεις, σύμφωνα με το αναθεωρημένο/αναπροσαρμοσμένο πρωτόκολλο το οποίο θα εκδοθεί από το Υπουργείο Υγείας στη βάση κατευθυντήριων γραμμών του ΚΟΑ.

Εξαερισμός – κλιματισμός

Η πόρτα εισόδου να παραμένει ανοικτή κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών.

Οι οδηγίες των διαταγμάτων αναφέρουν:

- Όλοι οι χώροι θα πρέπει να παρέχουν επαρκή και όπου είναι εφικτό συνεχή φυσικό ή τεχνητό αερισμό εξαέρωσης του χώρου από μέσα προς τα έξω. Ιδιαίτερη προσοχή να δίνεται στους χώρους εκγύμνασης οι οποίοι πρέπει να αερίζονται τακτικά λόγω της παραμονής πολλών ατόμων για πολύ χρόνο. Η λειτουργία εγκαταστάσεων κλιματισμού να γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες για τη λειτουργία κλιματιστικού που εκδίδονται από το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας οι οποίες βρίσκονται αναρτημένες στην ακόλουθη ιστοσελίδα

<https://www.pio.gov.cy/assets/pdf/COVID19%20Texnikes%20Odigies%20Kentrika%20Systimata%20ExaerismouKlimatismou2.pdf>

SQUASH GUIDELINES DURING COVID-19 PANDEMIC

(As of June 2020)



Feeling Unwell?

Stay at Home

If you, or someone you live with, have symptoms of coronavirus stay home and self-isolate for 14 days.



Protection

Please wear a face covering or mask when indoors at the club apart from when on court.



Play

One player per court unless from same household, in which case two to be permitted. Bring your own ball and racket (hire/rental is not allowed).



Social Distancing

Always keep 2 metres away from other people.
No spectators allowed.



On Court

Use your own towel to wipe away sweat.
Do not wipe hands on walls!
It is recommended to wear a sweatband on your wrist.



Drinks

Use your own water bottle.
No sharing, no water fountains.



Arrival at Club

Limit your time at the club. Arrive no more than 15 minutes early and leave immediately after playing.
Travel to facilities should ideally be by foot, bike or car (only shared with person from the same household).



Changing Rooms

Only one person in the changing rooms at any one time. Changing rooms are not operational for showering or changing but as toilets only.



Court Bookings

Court bookings can only be made online. This will assist with controlling the number of the people in the club and with track & trace should it be required.



One-Way

A one-way system will be in place where possible.
Please respect this.



10min

Time Slots

10-minute 'change-over' buffer will be built into court booking, e.g. 35 minutes of play allowed in 45-minute court booking. This is to allow safe transition between bookings.



Court Cleaning

Anti-bacterial wipes or spray and paper towels to be available outside the court for all players to wipe down touch surfaces after play.

WORLD
SQUASH

WSF

#STAYSAFEWITHSQUASH

**WORLD
SQUASH**

WSF

Getting Back to Squash: WSF Announces Recommendations for Squash Post-COVID-19

Preamble

This document is the World Squash Federation's recommendations for the sport as it restarts following the COVID-19 pandemic.

The recommendations included are not intended to substitute professional medical advice or guidelines set out by local or national authorities. This document is designed to assist with planning for the restart of squash and help federations and clubs be prepared to reopen once instructed by the relevant authority.

The three key aims

1. Prepare clubs to reopen safely for non-competitive play as soon as permitted
2. Assist with the reintegration of squash coaching
3. Share useful resources and good practice from federation to federation

Key guidelines expected to remain in place throughout the reopening of squash clubs

- Always keep 2 metres away from other people
- Consider designated times for vulnerable individuals allowing a maximum of half the usual number allowed into the club at one time. in the club. No players to be in the club at this designated time.
- If you or someone you live with have symptoms of coronavirus, stay home and self-isolate for 14 days. Do not come to the courts if feeling ill at all, whatever the symptoms

Key points and organisations to consider before restarting squash

- Government rules and regulations
- Medical advice released nationally
- National or local sports organisation resources

Pre-phase one

- Ensure a plan is in place before the reopening of squash courts. There will be pressure from members to restart as soon as possible, but clear policies and procedures are essential to ensure a safe restart of squash.
- Ensure communications go out well in advance to members to encourage them back, re-assure them that safety is paramount and the regulations that will be in place.
- Appoint a Covid-19 contact to lead the planning of a safe reopening of your squash courts and oversee an action plan. It is important this contact continually reviews processes and the literature released by the key organisation stated above.

- Prepare resources to assist with the education of clubs and members based on their individual responsibilities to help prevent the further spread of Covid-19.
- Ensure appropriate posters highlighting the rules are positioned at all entry & exit points.
- Agree how you will deal with players who break the strict policies in place. Players who break the rules should have their club membership suspended/terminated.
- Reducing the number of social contacts will be essential. Consider the moving of all court booking processes online. Shared documents (such as Google-docs) could be a low-tech solution. This will also act as a log of who has been in the club and aid contact tracing as required.
- A sign-in sign-out system should be introduced so there is a complete log of who was at the courts or in the club at any one time. This will assist with contact tracing should a member contract Covid-19. It should not be assumed that all members will respect the guideline that they should leave after their game or allotted time at the courts. Quarantine will be required for any close contacts, so need to know who they are.
- Travel to facilities to be encouraged to be by foot, bike or car (only shared with person from the same household).
- Hand sanitizer to be put outside every court and at entrance to and exit from the club.

At the club

- Court time must be booked in advance. Only arrive a maximum of 15 mins before the time.
- Court times should be scheduled to allow for players to leave 15 mins before next group arrive. Consider parking arrangements, if applicable, to help members social distance on arrival at the club.
- Designate a waiting area away from the courts for members with 2m distance between each person and a maximum allowed at any one time, to wait if there are already the maximum number of people at the courts.
- Determine the maximum number of players allowed in the club/ squash area at any one time.
- If applicable, install screens in front of reception areas to protect staff.
- Use floor markings to indicate the expected 2 metre gap in spaces where more than 2 people may gather at any one time.
- Ensure there is a sink with soap and/or hand sanitiser close to the entrance of the club. All players to clean hands thoroughly on arrival and leaving.
- Implement a policy of one person in the toilet / changing rooms at any one time. For clarity, the changing rooms should not be operational for showering or changing but as toilets only.
- Toilets should be cleaned hourly. If no staff to clean, then provide hand sanitizer and disinfectant wipes or disinfectant spray and paper towels so players can take their own safety precautions.
- Single paper towel dispensers or airflow driers in the toilets
- Disposal bins should be lined with a plastic bag for easy disposal of rubbish

- If a cleaning team is not employed full time, provide disinfectant wipes or , disinfectant spray and paper towels (preferably the latter as more environmentally friendly) outside each court for all players to wipe down touch surfaces, such as the door handle, after play.
- Ensure enough no-touch bins available to dispose of the towels / wipes
- Hand sanitizers to be available outside every courts as well as disinfectant wipes/ spray with paper towel for players to wipe ball, racket. Players to sanitize their hands after playing before touching any surface.
- If there is an area near the courts for socialising, either remove or limit areas to sit near courts. Ensure 2m distance between chairs and only 2/ table. Actively discourage unnecessary socialising. Bars and catering facilities to remain closed in line with government recommendations.
- Courts to be cleaned on a regular basis. As a minimum, there should be a daily deep clean of the courts.

On-court

- No handshaking.
- Use your own water bottle. No sharing, no water fountains.
- Use your own towel to wipe away sweat. Do not wipe hands on walls!
- Bring your own ball and racket (no hire/rental allowed).

Potential roadmap for restarting squash

Phase one (a) – limited opening

- Limit time at the club. Arrive no more than 15 minutes early and leave immediately after playing.
- No competitive squash competitions permitted. No spectators for any squash.
- One player per court unless from same household, in which case two to be permitted.
- The use of changing facilities and showers at the club to be closed.
- Handwashing stations and toilets to be opened and cleaned regularly. Minimum daily.
- 15-minute 'change-over' buffer to be built into court booking, e.g. 30 minutes of play allowed in 45-minute court booking (or extend booking time to 60 mins)
- Where possible utilise a one-way system with separate entry and exit points to limit social contact time.
- Members only to make tracking and tracing simpler.
- Where possible, doors left open to facilitate ventilation. Be careful, security is also important!
- All staff should have masks and latex or latex-free rubber gloves. Limit contact time. Work from home unless attendance is required.
- All clubs should consider the first aid available to players. Encourage members to take small supplies to treat minor injuries and take a phone in case of emergency.

Phase one (b) – limited opening coaching

As above, but 1 to 1 coaching allowed if the 2m distance maintained or coach remains off-court. Consider whether the coach on-court can adhere to government guidelines.

Phase two (a) – relaxing the conditions

As above unless superseded by below:

- Two player routines/coaching allowed where social distancing can be maintained (see Swiss link for examples) – no match play or competitions.
- 45-minute court bookings with reduced buffer to 10 minutes at the end for changeover.
- Changing rooms and showers opened but cleaned several times a day. Limited numbers in changing rooms and showers to ensure 2m between players. Social distancing to be observed at all times.
- Catering allowed to open but with takeaway products and contactless payments only.

Phase three

- Phase three should be based on the successes of phase one and two and aimed at progressively broadening the number and interaction of players.
- Consider squash 'bubbles' where 3-4 players who know each other and know they practice the protection measures of social distancing to play each other but no one else.

Phase four – Fully operational

As above unless superseded by below:

- Non-members allowed.
- Match play allowed.
- Group coaching allowed.