



**ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (Κ.Ο.Γ.)**

ΑΜΦΙΠΟΛΕΩΣ 21, Τ.Θ. 23931, 1687 ΛΕΥΚΩΣΙΑ-ΚΥΠΡΟΣ  
ΤΗΛ. 22449846, ΤΕΛΕΦΑΞ 22449847

**CYPRUS GYMNASTICS FEDERATION (C.G.F.)**

21 AMFIPOLEOS STR. P.O.BOX. 23931, CY-1687 NICOSIA-CYPRUS  
TEL. 22449846, TELEFAX 22449847  
E-mail:cygymfed@cytanet.com.cy

# ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ COVID-19

## ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ 2021- 2022

---

## Περιεχόμενα

1. Πρωτόκολλο πρωταθλημάτων και προπονήσεων
2. Μέγιστος αριθμός φιλάθλων & υπεύθυνων αγώνα
3. Τροποποιήσεις Κανονισμών και Ειδικών Προκηρύξεων Πρωταθλημάτων ΚΟΓ
4. Γενικές Οδηγίες και Κανόνες
5. Σενάριο Θετικού Κρούσματος COVID-19
6. Γήπεδα αγώνων για το πρωτάθλημα
7. Καθαρισμός & Απολύμανση
8. Τουαλέτες για το κοινό
9. Ενημέρωση κοινού
10. Κοινόχρηστοι χώροι
11. Γενικός Κανονισμός για την Προστασία Προσωπικών Δεδομένων
12. Προπονήσεις Ε.Ε./Σωματείων

## 1. Πρωτόκολλο πρωταθλημάτων και προπονήσεων

Λόγω της κατάστασης που έχει περιέλθει η κοινωνία και ο αθλητισμός γενικότερα από την επιδημία του COVID-19, εκδίδεται από την Κυπριακή Ομοσπονδία Γυμναστικής, πρωτόκολλο αγώνων/προπονήσεων, με στόχο την προφύλαξη της υγείας όλων των εμπλεκομένων στην Γυμναστική.

Σημειώνεται ότι το προτεινόμενο Πρωτόκολλο ετοιμάστηκε για την ασφαλή διεξαγωγή αγώνων και προπονήσεων της ΚΟΓ. Η κύρια ευθύνη παραμένει στο κάθε άτομο προσωπικά και η Κυπριακή Ομοσπονδία Γυμναστικής, τα Μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου και το προσωπικό της Ομοσπονδίας δεν έχουν και δεν αναλαμβάνουν οποιαδήποτε ευθύνη σε περίπτωση εντοπισμού οποιουδήποτε κρούσματος και τυχόν επιπτώσεων τέτοιου εντοπισμού.

Τα προληπτικά μέτρα ή/και τα μέτρα ασφαλείας που περιγράφονται στο Πρωτόκολλο, υποβάλλονται από την ΚΟΓ ως «**Εισηγήσεις καλής πρακτικής**» και είναι επιπρόσθετα των οποιονδήποτε διαταγμάτων ή/και οδηγιών του Υπουργείου Υγείας και της Κυπριακής Δημοκρατίας.

Το Πρωτόκολλο θα εφαρμόζεται για όση χρονική διάρκεια θα υπάρχουν μέτρα Προφύλαξης κατά του COVID-19 από τις αρμόδιες αρχές του Κράτους. Σε περίπτωση που οι αρμόδιες Υπηρεσίες του Υπουργείου Υγείας αναθεωρούν τα μέτρα, θα αναπροσαρμόζεται και το υφιστάμενο πρωτόκολλο ανάλογα.

Σε περίπτωση οποιασδήποτε αλλαγής στο υφιστάμενο πρωτόκολλο, θα αποστέλνεται νέα ενημέρωση.

Σε οποιαδήποτε σημείο των παρόντων οδηγιών, υπάρχει διαφορετικότητα σε σχέση με τα διατάγματα του Κράτους, ισχύει ότι αναφέρονται τα διατάγματα του κράτους.

## 2. Μέγιστος αριθμός φιλάθλων & υπευθύνων αγώνα

Για σκοπούς καλύτερης παρακολούθησης της επιδημιολογικής εικόνας της επιδημίας, αλλά και της εφαρμογής των σχετικών διαταγμάτων του Υπουργείου Υγείας, καθορίζονται τα μέτρα ως ακολούθως:

- για όλη την περίοδο ισχύος των διαταγμάτων το ποσοστό φιλάθλων θα ανέρχεται στο 50% της χωρητικότητας των κερκίδων κάθε γηπέδου με μέγιστο αριθμό 100.
- για όλη την περίοδο ισχύος των διαταγμάτων στα γήπεδα που δεν έχουν κερκίδα θα γίνονται αγώνες χωρίς φιλάθλους.
- για όλη την περίοδο ισχύος των διαταγμάτων ανάλογα με την χωρητικότητα της κερκίδας του γηπέδου που διοργανώνεται ο κάθε αγώνας θα κατανέμεται αριθμός ατόμων σε κάθε Επαρχιακή Επιτροπή/Σωματείο.
- για όλη την περίοδο ισχύος των διαταγμάτων κανένα άτομο δεν θα έχει πρόσβαση στο αγωνιστικό χώρο ή στην κερκίδα χωρίς να έχει κληθεί από την ΚΟΓ.
- για όλα τα άτομα που εισέρχονται στον αγωνιστικό χώρο άνω των 12 ετών επιβάλλεται η κατοχή και επίδειξη safe pass, δηλαδή εξέταση COVID-19, πιστοποιητικό εμβολιασμού ή πιστοποιητικό ανάρρωσης από την ασθένεια COVID-19 αναλόγως της περίπτωσης και σύμφωνα με τις εκάστοτε απαιτήσεις των ισχυόντων περί Λοιμοκαθάρσεως (Καθορισμός Μέτρων για Παρεμπόδιση της Εξάπλωσης του Κορωνοϊού COVID-19) Διαταγμάτων.

### 3. Τροποποιήσεις Κανονισμών και Ειδικών Προκηρύξεων Πρωταθλημάτων ΚΟΓ.

Σε όλες τις Ειδικές Προκηρύξεις ή/και στους Κανονισμούς πρωταθλημάτων, προστίθενται οι πιο κάτω πρόνοιες:

- Απαγορεύεται το φτύσιμο από όλους τους αθλητές/αθλήτριες και οποιοδήποτε πρόσωπο θα βρίσκεται στο αγωνιστικό χώρο.
- Απαγορεύεται η είσοδος στον αγωνιστικό χώρο όσων δεν έχουν δηλωθεί στην Ονομαστική Δήλωση η οποία κατατίθεται στην ΚΟΓ από τις Ε.Ε./Σωματεία 10 μέρες πριν από κάθε αγώνα και έχει εγκριθεί από την ΚΟΓ.
- Απαγορεύεται η είσοδος για άτομα άνω των 12 ετών χωρίς την επίδειξη safe pass.

### 4. Γενικές Οδηγίες και Κανόνες

Όλοι οι αθλητές/αθλήτριες, προπονητές/προπονήτριες, κριτές, το προσωπικό της κάθε Ε.Ε./Σωματείου, φίλαθλοι που έχουν δηλωθεί από τις Ε.Ε./Σωματεία και μέλη της ΚΟΓ **θα πρέπει να υπογράψουν υπεύθυνη δήλωση για κάθε αγώνα, ότι γνωρίζουν τους κανόνες ατομικής υγιεινής και προστασίας για την πρόληψη κατά του Ιού COVID-19**, όπως έχουν ανακοινωθεί από το Υπουργείο Υγείας και ότι θα λαμβάνουν όλα τα απαραίτητα μέτρα για την προστασία τους, αναγνωρίζοντας τους κινδύνους που λαμβάνουν με την συμμετοχή τους στις προπονήσεις των ομάδων και τους αγώνες Πρωταθλημάτων, αποδεχόμενοι την ιδιωτική ευθύνη **και δεν θα έχουν καμιά απαίτηση από την ΚΟΓ σε περίπτωση που προσβληθούν από τον ιό**. Για όσους δεν θα λάβει η ΚΟΓ το εν λόγω έντυπο δεν θα έχουν πρόσβαση στο Αγωνιστικό χώρο.

Είναι ευθύνη της ΚΟΓ να διασφαλίσει την ενημέρωση προς όλους τους αθλητές/αθλήτριες, προσωπικό που εμπλέκονται με οποιοδήποτε τρόπο στα μέτρα πρόληψης στο χώρο του γηπέδου και φίλαθλους, για το περιεχόμενο αυτών των διατάξεων στο μέτρο που ισχύουν για αυτούς.

Η Ε.Ε./Σωματείο που έχει την ευθύνη διοργάνωσης του αγώνα θα πρέπει να προκαθορίσει άτομο που θα εκτελεί με αρμοδιότητα Διαχειριστή/Υπεύθυνου του χώρου κατά τη διάρκεια της προπόνησης και αγώνα και ο οποίος θα είναι υπεύθυνος για την τήρηση των μέτρων ατομικής προστασίας και καλών πρακτικών στο χώρο καθώς και για την είσοδο στο γήπεδο όλων των εμπλεκομένων. Το άτομο αυτό θα πρέπει να δηλωθεί στη ΚΟΓ το αργότερο 10 μέρες πριν από την έναρξη του κάθε αγώνα. Επίσης θα πρέπει να προκαθορίσει άτομο το οποίο θα έχει την ευθύνη να ενημερώνει άμεσα την Ομοσπονδία σε περίπτωση ατόμου με κλινικά συμπτώματα. (Έντυπο δήλωσης μελών Ε.Ε/Σωματείων για διοργάνωση αγώνα).

### 5. Σενάριο Θετικού Κρούσματος COVID-19

Σε περίπτωση που αθλητής/αθλήτρια ή μέλος της προπονητικής ή υποστηρικτικής ομάδας εντοπιστεί θετικός στον ιό COVID-19, το άτομο αυτό θα μπαίνει σε απομόνωση και παρακολούθηση, βάσει των Οδηγιών του Υπουργείου Υγείας.

Αφού αποσταλεί το έγγραφο με το διαγνωστικό αποτέλεσμα του τεστ προς την γραμματεία της ΚΟΓ, εάν υπάρχει προγραμματισμένος αγώνας **την συγκεκριμένη ημέρα ή την επόμενη ημέρα** θα αναβάλλεται και όλα τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, αθλητές/αθλήτριες, προπονητική ομάδα και προσωπικό, θα πρέπει υποχρεωτικά να υποβληθούν εντός 24 ωρών σε διαγνωστικό τεστ. Το ίδιο ισχύει και για τις προπονήσεις. Νέα ημερομηνία διεξαγωγής του αγώνα, θα ορίζεται από το ΔΣ της ΚΟΓ.

Σε μια τέτοια περίπτωση, όλοι οι χώροι και μέσα που χρησιμοποιεί η ομάδα θα πρέπει να τύχουν εντός 24 ωρών, απολύμανσης από εγκεκριμένη εταιρεία. Το άτομο που ήταν θετικό στον ιό, ακολουθεί τις οδηγίες των σχετικών υπηρεσιών του Κράτους. Η επιστροφή του στις προπονήσεις θα επιτραπεί μετά την διενέργεια τριών διαγνωστικών εξετάσεων, με 5 μέρες διάστημα μεταξύ των εξετάσεων και νοουμένου ότι τα αποτελέσματα και των δύο αυτών εξετάσεων είναι αρνητικά.

Τα υπόλοιπα μέλη της Ε.Ε./Σωματείου θα υποβάλλονται υποχρεωτικά εντός 24 ωρών σε διαγνωστικά τεστ. Όσα μέλη της ομάδας έχουν αρνητικά τεστ θα μπορούν να επιστρέψουν στις δραστηριότητες της ομάδας με καθημερινή κλινική παρακολούθηση για 7 μέρες (Τα μέλη της ομάδας να αποφύγουν τις άσκοπες μετακινήσεις μέχρι να περάσουν οι 7 μέρες και να περιοριστούν μόνο στις απαραίτητες μετακινήσεις για σκοπούς προπόνησης). Οι προπονήσεις της Ε.Ε. /Σωματείου για την περίοδο των 7 ημερών, θα είναι αυστηρά κλεισμένων των θυρών και οι στενές επαφές του θετικού κρούσματος θα προποούνται σε ξεχωριστή ώρα από τους υπόλοιπους αθλητές.

Την 7η μέρα, συνιστάται να διενεργηθεί δεύτερο διαγνωστικό τεστ σε όλα τα μέλη της Ε.Ε./Σωματείου. Σε περίπτωση που αθλητής ή προσωπικό της Ε.Ε./Σωματείου παρουσιάσει συμπτώματα της νόσου, θα πρέπει άμεσα να απομονωθεί σε ειδικό δωμάτιο, και να υποβληθεί άμεσα σε διαγνωστικό τεστ. Η Ομοσπονδία θα πρέπει να ενημερωθεί άμεσα εντός τριών (3) ωρών. Σε περίπτωση που το τεστ είναι αρνητικό, θα πρέπει να παραμείνει σε απομόνωση και υπό παρακολούθηση για 5 μέρες και να επαναλάβει το τεστ την 5η μέρα. Σε περίπτωση που και το δεύτερο τεστ είναι αρνητικό θα μπορεί να επανέλθει στο πρόγραμμα της Ε.Ε./Σωματείου.

**Σε περίπτωση που εντοπιστούν 3 ή περισσότερα κρούσματα στην ίδια Ε.Ε./Σωματείο , 7 ημέρες πριν (ή νωρίτερα) από τον προκαθορισμένο αγώνα, ο αγώνας αναβάλλεται και νέα ημερομηνία θα οριστεί από το ΔΣ της ΚΟΓ, ενώ ισχύουν όλα όσα αναφέρονται πιο πάνω.**

## **6. Γήπεδα αγώνων για τα πρωτάθλημα της ΚΟΓ**

Για όλα τα γήπεδα που θα φιλοξενήσουν αγώνες Πρωταθλημάτων της ΚΟΓ θα πρέπει να προκαθοριστεί άτομο από τις Ε.Ε./Σωματεία διοργανωτές που θα εκτελεί με αρμοδιότητα Διαχειριστή/Υπεύθυνου του χώρου κατά τη διάρκεια προπόνησης ή αγώνα και ο οποίος θα είναι υπεύθυνος για την τήρηση των μέτρων ατομικής προστασίας και καλών πρακτικών στο χώρο. Το άτομο αυτό θα πρέπει να δηλωθεί στη ΚΟΓ το αργότερο 10 μέρες πριν από την έναρξη του κάθε αγώνα (Έντυπο δήλωσης μελών Ε.Ε./Σωματείων για διοργάνωση αγώνα).

Τα γήπεδα θα πρέπει να διαθέτουν ειδικά διαμορφωμένο χώρο υποδοχής και απομόνωσης ατόμου/ων με συμπτώματα της νόσου. Όπου υπάρχει ευχέρεια, η άφιξη και είσοδος στο γήπεδο των ομάδων θα πρέπει να γίνεται από διαφορετική είσοδο και να αποφεύγεται η επαφή μεταξύ των εισερχομένων ατόμων. Επίσης στις εισόδους του γηπέδου θα πρέπει να υπάρχει αντισηπτικό διάλυμα, και όλοι οι εισερχόμενοι, θα πρέπει να απολυμαίνουν τα χέρια τους και να θερμομετρούνται.

## **7. Καθαρισμός και Απολύμανση**

Η Ε.Ε./Σωματείο που διοργανώνει τον αγώνα είναι υπεύθυνη/ο για τα πιο κάτω που αφορούν τον καθαρισμό και την απολύμανση του γηπέδου του αγώνα.

1. Όλοι οι χώροι γενικά και ο εξοπλισμός στις κερκίδες του γηπέδου, όλες οι επιφάνειες, δάπεδα, πάγκοι, χώροι υγιεινής (δάπεδα, λεκάνες, νιπτήρες, κλπ.) καθίσματα θα πρέπει να διατηρούνται καθαροί και να απολυμαίνονται πριν την έναρξη κάθε αγώνα/κάθε προπόνησης.
2. Συχνός καθαρισμός και απολύμανση αντικειμένων συχνής χρήσης π.χ. πόμολα, βρύσες, προσθήκες, κλπ. Σχολαστικός καθαρισμός των κερκίδων των γηπέδων γίνεται μετά από κάθε αγώνα.
3. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίδεται στον καθαρισμό των αντικειμένων και των επιφανειών, με τις οποίες ήρθε σε επαφή άτομο που εμφάνισε συμπτώματα ίωσης. Εφόσον προκύψει ανάγκη, οι χώροι θα απολυμαίνονται από εξειδικευμένο συνεργείο. Οι πλαστικές σακούλες των κάδων, όταν γεμίζουν, πρέπει να δένονται σφικτά και να απομακρύνονται αμέσως. Τα γάντια μετά τη χρήση τους πρέπει να απορρίπτονται αμέσως στις πλαστικές σακούλες των κάδων απορριμμάτων. Το προσωπικό καθαριότητας πρέπει να εκπαιδευτεί στην κατάλληλη διαδικασία καθαρισμού και απολύμανσης αναφορικά με τον κορωνοϊό COVID-19.
4. Χρησιμοποιούνται προς το σκοπό αυτό τα κατάλληλα έγγραφα που είναι αναρτημένα στην ενότητα **«Οδηγίες για αντιμετώπιση των επιπτώσεων του κορωνοϊού σε εργασιακούς χώρους»** στην ειδική ιστοσελίδα του Γραφείου Τύπου και Πληροφοριών για τον COVID-19 - <https://www.pio.gov.cy/coronavirus/info.html>

## **8. Τουαλέτες για το κοινό**

1. Θα υπάρχει τοποθετημένος τουλάχιστον ένας σταθμός σε κάθε τουαλέτα, με κατάλληλο αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα απολύμανσης χεριών στην είσοδο. Ο αριθμός θα αυξάνεται ανάλογα με τον αριθμό ατόμων που αναμένεται να προσέλθει στον αγώνα.
2. Για κάθε σταθμό θα τοποθετείται και πινακίδα με οδηγίες που να καλεί τους φιλάθλους/προσωπικό να απολυμαίνουν τα χέρια τους πριν την είσοδο και κατά την έξοδο τους από την τουαλέτα.
3. Θα υπάρχει οπωσδήποτε αδιάληπτος εφοδιασμός των τουαλετών με υγρό σαπούνι και χειροπετσέτες μιας χρήσης, οι οποίες θα απορρίπτονται σε κάδους με ποδομοχλό ή άλλο μηχανισμό που αποτρέπει την επαφή με τα χέρια πλησίον των νιπτήρων.
4. Στις εισόδους έξω από τις τουαλέτες θα πρέπει να τηρείται αυστηρά η απαιτούμενη αποστασιοποίηση των 2 μέτρων με τοποθέτηση σήμανσης στο δάπεδο, για διασφάλιση της τήρησης των αποστάσεων 2 μέτρων μεταξύ ατόμων καθώς και του μέγιστου αριθμού ατόμων εντός των τουαλετών.
5. Ο μέγιστος αριθμός ατόμων εντός των τουαλετών δεν θα υπερβαίνει την αναλογία ενός ατόμου ανά 6 ωφέλιμα τ.μ., ώστε να αποφεύγεται ο συγχρωτισμός. Ειδικά όσον αφορά τον εξαερισμό στις κοινόχρηστες τουαλέτες, εάν είναι εφικτό, εκεί όπου υπάρχει εγκατεστημένο σύστημα τεχνικού εξαερισμού να γίνεται διασφάλιση του τεχνικού εξαερισμού στις τουαλέτες σε συνεχή βάση όλο το 24ωρο της ημέρας του αγώνα όπου τυχόν παρευρίσκονται θεατές και να αποτρέπεται το άνοιγμα των παραθύρων της τουαλέτας για να επιτευχθεί η ορθή κατεύθυνση του αερισμού εξαερισμού.
6. Σε κάθε περίπτωση, πρέπει να τηρούνται τα αναφερόμενα στην τεχνική οδηγία για λειτουργία συστημάτων κλιματισμού/εξαερισμού που έχει εκδοθεί από το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας

του Υπουργείου Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων και δημοσιεύεται στον ιστότοπο - <https://www.pio.gov.cy/coronavirus/pdf/erg31.pdf>

## **9. Ενημέρωση κοινού**

Το κοινό θα πρέπει να ενημερώνεται για τους ισχύοντες κανόνες με ξεκάθαρη σήμανση. Προς το σκοπό αυτό θα γίνεται τοποθέτηση, από τον διαχειριστή του αθλητικού χώρου, στους κοινόχρηστους χώρους (π.χ. στις εισόδους, στην κερκίδα κλπ.) αφισών/οδηγιών/ανακοινώσεων με τους κανόνες ατομικής υγιεινής και τήρησης απόστασης 2 μέτρων, τον μέγιστο αριθμό ατόμων που επιτρέπεται να βρίσκεται ταυτόχρονα στις εξέδρες/κερκίδες, αποφυγή άσκοπων μετακινήσεων ή αλλαγής θέσεων, κτλ.

Οι γενικότερες κατευθυντήριες οδηγίες, αναφέρονται στο σχετικό διάταγμα του Υπουργείου υγείας στον σύνδεσμο <https://www.pio.gov.cy/coronavirus/press/erg65.pdf>

## **10. Κοινόχρηστοι χώροι**

Οι κοινόχρηστοι χώροι αναφέρονται σε αίθουσες αναμονής, διαδρόμους, ανελκυστήρες, τουαλέτες, κλπ.

1. Οι κανόνες κοινωνικής αποστασιοποίησης θα πρέπει να τηρούνται σε όλους τους κοινόχρηστους χώρους.
2. Οι ανελκυστήρες θα πρέπει να χρησιμοποιούνται από μόνο δύο άτομα, με ένα μέτρο απόσταση μεταξύ τους. Σε περίπτωση που το μέγεθος του ανελκυστήρα δεν επιτρέπει κατάλληλη αποστασιοποίηση, τότε θα χρησιμοποιείται από ένα άτομο κάθε φορά.
3. Απολυμαντικά χεριών θα πρέπει να τοποθετηθούν σε όλους του χώρους (συμπεριλαμβανομένων των ανελκυστήρων).
4. Όλες οι πόρτες και τα παράθυρα, όπου εφαρμόζεται, θα πρέπει να παραμένουν ανοιχτές.

## **11. Γενικός Κανονισμός για την Προστασία Προσωπικών Δεδομένων**

Η οποιαδήποτε συλλογή ή/και επεξεργασία προσωπικών δεδομένων από οποιοδήποτε βάσει του παρόντος Πρωτοκόλλου θα πρέπει να συνάδει με τις πρόνοιες της σχετικής νομοθεσίας για την Προστασία των Προσωπικών Δεδομένων.

## **12. Προπονήσεις Ε.Ε./ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ**

Κατά την διάρκεια των προπονήσεων των αθλητών αθλητριών, θα πρέπει να τηρούνται τα ακόλουθα μέτρα:

1. Στις αθλητικές εγκαταστάσεις ο μέγιστος αριθμός αθλουμένων ορίζεται στο 1 άτομο ανά 10τ.μ ωφέλιμου χώρου.
2. Στις αθλητικές εγκαταστάσεις θα πρέπει να υπάρχει ειδικός χώρος απομόνωσης ατόμου/ων με συμπτώματα του ιού.

2. Όλο το προσωπικό (εκτός αθλητών/αθλητριών και προπονητών που ασκούνται) θα πρέπει να φορά προστατευτική μάσκα καθ' όλη τη διάρκεια που θα βρίσκεται στις αθλητικές εγκαταστάσεις των Ε.Ε./Σωματείων.
3. Η είσοδος στο προπονητικό κέντρο θα γίνεται μόνο από μια είσοδο. Στις εγκαταστάσεις θα έχουν δικαίωμα εισόδου μόνο οι αθλητές/αθλήτριες, η προπονητική και υποστηρικτική ομάδα.
4. Απαγορεύεται η είσοδος στα αποδυτήρια.
5. Ο χρησιμοποιημένος αθλητικός ιματισμός θα μπαίνει σε ξεχωριστή πλαστική σακούλα με προσοχή, για αποφυγή επαφής με το δέρμα και τα ρούχα. Καθημερινό πλύσιμο στο πλυντήριο, με κοινό οικιακό απορρυπαντικό, σε υψηλή θερμοκρασία (60ο -90ο C) και καλό στέγνωμα σύμφωνα με τις υφιστάμενες οδηγίες.
6. Συστήνεται όπως δοθούν γραπτώς οι οδηγίες στους αθλητές της κάθε Ε.Ε./Σωματείου.

