Logo, company name

Description automatically generated

**Διαχείριση επεισοδίων σκόνης κατά την άσκηση**

Τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί η συχνότητα επεισοδίων σκόνης. Σε περιπτώσεις όπου παρατηρούνται υπερβάσεις των οριακών τιμών που καθορίζονται από τη σχετική νομοθεσία, το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων προβαίνει σε εκδόσεις σχετικών ανακοινώσεων με στόχο την έγκαιρη ενημέρωση του κοινού.

Ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού προχώρησε στην έκδοση συστάσεων για άθληση κατά την διάρκεια επεισοδίων σκόνης με στόχο την προστασία των αθλητών και αθλουμένων, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες που χαρακτηρίζουν την άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ΚΙΝΔΥΝΟΣ** | **ΧΡΩΜΑ** | **μg/m3** | **ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ** |
| 1 | ΠΡΑΣΙΝΟ | 0-50 | Η άσκηση ενδείκνυται για όλους, χωρίς περιορισμούς. |
| 2 | ΚΙΤΡΙΝΟ | 50-100 | Η άσκηση ενδείκνυται με προσοχή και επίβλεψη στα άτομα με ευαισθησία στην σκόνη ή με υποκείμενα νοσήματα. |
| 3 | ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ | 100-150 | Η άσκηση δεν συστήνεται στα υγιή άτομα και δεν ενδείκνυται στα άτομα με ευαισθησία στην σκόνη ή με υποκείμενα νοσήματα. |
| 4 | ΚΟΚΚΙΝΟ | >150 | Η άσκηση δεν ενδείκνυται για κανένα, σε εξωτερικό χώρο Σημειώνεται ότι «σκόνη» σημαίνει εισπνεύσιμα αιωρούμενα σωματίδια στην ατμόσφαιρα με διάμετρο μικρότερη των 10 μm (PM10). Σύμφωνα με τη σχετική νομοθεσία η οριακή τιμή αναφέρεται στη μέση ημερήσια τιμή και δεν πρέπει να υπερβαίνει την τιμή των 50 μg/m3 (μικρογραμμάρια ανά κυβικό μέτρο). |

Σημειώνεται ότι «σκόνη» σημαίνει εισπνεύσιμα αιωρούμενα σωματίδια στην ατμόσφαιρα με διάμετρο μικρότερη των 10 μm (PM10). Σύμφωνα με τη σχετική νομοθεσία η οριακή τιμή αναφέρεται στη μέση ημερήσια τιμή και δεν πρέπει να υπερβαίνει την τιμή των 50 μg/m3 (μικρογραμμάρια ανά κυβικό μέτρο).

**Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού  
Μάιος 2022**