



## ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

ΔΗΜΗΤΡΑΣ 19 (4<sup>ος</sup> όροφος) Τ.Κ. 10442 - ΑΘΗΝΑ  
ΤΗΛ: 210-6820112-13 FAX: 210-6820116  
E-mail: info@elot-tkd.gr Website: www.elot-tkd.gr

## WORLD ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ GREECE

19, DIMITRAS STR. (4<sup>th</sup> floor) P.C. 10442 - ATHENS - GREECE  
TEL: +30 210-6820112-13 FAX: +30 210-6820116

Αθήνα, 18.05.2020  
Αρ. Πρωτ. : 1233/Θ.Χ.

**Προς**  
**Κο Μαυρωτά Γεώργιο**  
**Γενικό Γραμματέα Αθλητισμού**

**Θέμα : «ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ»**

Αξιότιμε Κύριε Γενικέ,

Σε συνέχεια της από 04.05.2020 επιστολής μας, που αφορούσε την απάντηση μας για ειδικό υγειονομικό πρωτόκολλο για το Ταικβοντό, επανερχόμαστε συμπληρώνοντας αναλυτικά τα παρακάτω :

### Γενικές οδηγίες για την αποφυγή μετάδοσης του Covid-19

- Συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα ή καθαρισμός τους με αντισηπτικό διάλυμα με βάση το οινόπνευμα.
- Αποφυγή αγγίγματος του προσώπου (μύτη, στόμα, οφθαλμοί) με άπλυτα χέρια, ιδίως εάν προηγουμένως υπήρξε επαφή με αντικείμενα που έχουν αγγίξει πολλά άλλα άτομα (π.χ. πόμολα, διακόπτες κ.α. σε κοινόχρηστους χώρους).
- Κάλυψη της μύτης και του στόματος με χαρτομάντηλο σε περίπτωση βήχα ή φταρνίσματος και απόρριψη του άμεσα σε κάδο απορριμμάτων. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει χαρτομάντηλο, χρήση του εσωτερικού των αγκώνων.
- Άμεσο πλύσιμο των χεριών και του προσώπου σε περίπτωση επαφής με άλλο πρόσωπο.
- Αποφυγή συνθηκών συγχρωτισμού.
- Τήρηση απόσταση 2 μέτρων από άλλα άτομα ή προστατευτική μάσκα σε κοινόχρηστους χώρους.

### Ειδικές οδηγίες για την αποφυγή μετάδοσης του Covid-19

- Θα προηγηθεί σε όλους τους χώρους κάθε σωματείου απολύμανση.
- Θα υπάρχουν σε εμφανή σημεία συσκευασίες αντισηπτικού διαλύματος.
- Οι αθλητές εισερχόμενοι στις εγκαταστάσεις του σωματείου θα φορούν ειδικά υποδήματα προπόνησης καθ' όλη τη διάρκεια της παραμονής τους, επίσης θα έρχονται ενδεδυμένοι με την φόρμα του αθλήματος (dobok) και θα φέρουν μαζί τους τον ατομικό τους προστατευτικό εξοπλισμό καθώς και τα δικά τους μπουκαλάκια νερού.
- Πριν και μετά από κάθε προπόνηση θα αερίζονται επιμελώς όλες οι αίθουσες καθώς και θα απολυμαίνετε ο σταθερός υλικοτεχνικός εξοπλισμός που χρησιμοποιήθηκε.
- Δεν θα λειτουργούν τα αποδυτήρια των εγκαταστάσεων του σωματείου και θα αποφεύγονται οι τουαλέτες.
- Οι προπονήσεις θα γίνονται χωρίς την παρουσία κοινού.
- Αποφυγή συνωστισμού στην είσοδο με αυστηρή τήρηση προγραμματισμένου προγράμματος προπόνησης.
- Οριοθέτηση του χώρου κίνησης των αθλητών για την σωστή τήρηση των αποστάσεων.
- Όλοι οι αθλητές και προπονητές θα πρέπει να προσκομίσουν την ιατρική βεβαίωση (έντυπο της Γ.Γ.Α.) η οποία είναι απαραίτητη για την είσοδο στις αθλητικές εγκαταστάσεις.
- Σε όλους τους χώρους της αθλητικής εγκατάστασης των σωματείων θα είναι αναρτημένα, σε εμφανή σημεία, οι υγειονομικοί δεκάλογοι της Γ.Γ.Α.
- Οι προπονητές θα τηρούν πιστά το παρουσιολόγιο και συγχρόνως τον κατάλογο εισερχομένων – εξερχομένων στην εγκατάσταση για ενδεχόμενο ιχνηλάτησης επαφών λόγω covid-19 (έντυπα Γ.Γ.Α.).
- Οι αθλητές δεν θα προσέρχονται σε προπόνηση και θα ενημερώνουν τον προπονητή, σε περίπτωση πυρετού, σύμπτωμα κόπωσης, δύσπνοιας ή βήχα, μυαλγίας, διάρροιας, πονόλαιμου ή αοσμίας (απώλεια όσφρησης). Σε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα ο αθλητής – τρία παραμένει στο σπίτι. Ο προπονητής αμέσως ενημερώνει τον ιατρικό υπεύθυνο, ο οποίος θα ενημερώνει την ΕΛ.Ο.Τ. και τον ΕΟΔΥ για οδηγίες ενεργειών. Το ίδιο θα ισχύει και για τους προπονητές.
- Θα υπάρχει πιστή τήρηση του παρόντος Υγειονομικού πρωτοκόλλου και των οδηγιών ασφαλούς άσκησης της Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής της Γ.Γ.Α.

## Άθλημα Ταεκβοντό

Το Ολυμπιακό άθλημα του Ταεκβοντό περιλαμβάνει 2 αγωνίσματα :

1. Τεχνικό – Ατομικό (Poomsae)
2. Αγωνιστικό Ταεκβοντό Ολυμπιακών προδιαγραφών

### Περιγραφή του αθλήματος

#### 1. Τεχνικό – Ατομικό (Poomsae)

Αποτελεί συνδυασμό προκαθορισμένων τεχνικών χτυπημάτων (με χέρια και με πόδια) που εφαρμόζονται από αθλητή και προς τις 4 κατευθύνσεις, εναντίον ενός ή περισσότερων φανταστικών αντιπάλων.

Όπως προκύπτει από την ανωτέρω περιγραφή δεν απαιτείται 2<sup>ο</sup> άτομο για αντίπαλος, επιπροσθέτως δε, αναπτύσσεται η τεχνική κατάρτιση, βελτιώνεται η φυσική κατάσταση, η ενδυνάμωση, η ισορροπία, η αντοχή, η ευλυγισία κ.λπ.

Ως εκ τούτου δεν απαιτείται η χρήση ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού (κάσκα, αγωνιστικός θώρακας, επιβραχιονίδες, επικαλαμίδες κ.ά.) γεγονός που δίνει την δυνατότητα να προπονηθούν οι αθλητές ατομικά, υπό την επίβλεψη του προπονητή και τηρώντας πιστά την ασφαλή απόσταση των δύο (2) μέτρων.

#### 2. Αγωνιστικό Ταεκβοντό Ολυμπιακών προδιαγραφών

Οι προπονήσεις του Ολυμπιακού αγωνιστικού, μέρους του αθλήματός μας, προτείνεται με διαχωρισμό δύο φάσεων :

##### Α' ΦΑΣΗ

Ατομική προπόνηση που θα περιλαμβάνει :

- Αγωνιστικές τεχνικές και τακτική αγώνα χωρίς επαφή,
- Ασκήσεις ενδυνάμωσης,
- Βελτίωση τεχνικής του αθλήματος – σκιαμαχία,
- Εφαρμογή αγωνιστικών τεχνικών σε επιδαπέδιους σάκους «ανδρείκελα» ή κρεμαστούς – σταθερούς σάκους και στόχους προπόνησης,
- Αυστηρή απόσταση μεταξύ αθλητών δύο (2) μέτρα.

##### Β' ΦΑΣΗ

Η 2<sup>η</sup> φάση θα ξεκινήσει κατόπιν έγκρισης της Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής της Γ.Γ.Α. και θα περιλαμβάνει :

- Όλα τα προαναφερόμενα της α' φάσης, καθώς και
- Προπόνηση ανά ζεύγη με χρήση ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού (κάσκα, αγωνιστικός θώρακας, επικαλαμίδες, επιβραχιονίδες, γάντια και όλα τα προβλεπόμενα προστατευτικά του αθλήματος σύμφωνα με τον κανονισμό της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Ταεκβοντό).

---

Παραμένουμε στη διάθεσή σας για οποιαδήποτε διευκρίνηση στα ανωτέρω.

Με εκτίμηση



Νικόλαος Θωμαΐδης  
Πρόεδρος



Μιχαήλ Φουσεντζίδης  
Γενικός Γραμματέας