



Προς: Γενικό Γραμματέα Αθλητισμού  
κ. Γεώργιο Μαυρωτά

Θεσσαλονίκη 4/6/2021  
Αριθμ. Πρωτ. 379

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ  
ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ  
ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΕΛΛΑΔΟΣ

Αξιότιμε κύριε Γενικέ,

Σας αποστέλλουμε το ειδικό προπονητικό πρωτόκολλο για το άθλημα ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ITF προσαρμοσμένο σύμφωνα με τις οδηγίες της Γ.Γ.Α. :

1) Κατά την είσοδο των αθλητών-τριών στις αθλητικές εγκαταστάσεις των σωματείων να πραγματοποιείται θερμομέτρηση, να υπάρχουν αντισηπτικά χεριών και να συμπληρώνεται ο «κατάλογος εισερχομένων εξερχομένων».

Η χρήση της μάσκας είναι υποχρεωτική σε όλους τους χώρους .Εξαιρούνται οι αθλητές κατά την διάρκεια της άσκησης και οι προπονητές εφόσον συμμετέχουν ενεργά στην προπόνηση.

2) Όλοι οι αθλητές-τριες καθώς και οι προπονητές-τριες θα φέρουν βεβαίωση self test ότι δεν έχουν συμπτώματα COVID 19, στην αρχή κάθε εβδομάδας.

Οι αθλητές –τριες των αγωνιστικών κατηγοριών (από 13 ετών και άνω) εκτός των self test που θα επιδεικνύουν κάθε εβδομάδα, θα πρέπει να προβούν σε rapid test κάθε δύο εβδομάδες.

3) Οι προπονήσεις θα γίνονται χωρίς παρουσία θεατών.

4) Στο χώρο των αθλητικών εγκαταστάσεων θα εισέρχονται αποκλειστικά και μόνο οι αθλητές-τριες, προπονητές-τριες και το εκάστοτε ορισμένο μέλος του Δ.Σ. του συλλόγου.

Συστήνεται η αποφυγή εναγκαλισμών και χειραψιών.

5) Κάθε αθλητής-τρια θα φέρει ατομικό αθλητικό εξοπλισμό ,καθώς και τα είδη προσωπικής υγιεινής (πετσέτες κλπ, τα οποία θα αποθέτει στον ατομικό του-της σάκο) και δεν θα επιτρέπεται η χρήση κοινών οργάνων για το ασκησιολόγιο των προπονητικών μονάδων.

6) Ο χώρος των τ.μ. ανά αθλητή –τρια καθορίζεται με απόφαση της ΓΓΑ και θα αναπροσαρμόζεται ανάλογα με την απόφαση της υγειονομικής επιτροπής. Τα τ.μ καθώς και οι οδηγίες αποστασιοποίησης & τήρησης αποστάσεων που ισχύουν, αναφέρονται στο παρακάτω έγγραφο:

«ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΘΛΗΣΗ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΗΣ ΕΠΙΚΡΑΤΕΙΑΣ ΥΠΟ ΤΟ ΚΑΘΕΣΤΩΣ ΕΙΔΙΚΩΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19»

[https://gga.gov.gr/images/odigies\\_athlitsmos\\_lockdown\\_24\\_05\\_2021.pdf](https://gga.gov.gr/images/odigies_athlitsmos_lockdown_24_05_2021.pdf)

7) Έπειτα από κάθε προπονητική μονάδα θα γίνεται αερισμός του χώρου τουλάχιστον για 15' επιμελώς και θα απολυμαίνονται οι επιδαπέδιοι σάκοι «ανδρείκελα» ή κρεμαστοί-σταθεροί σάκοι προπόνησης που χρησιμοποιήθηκαν. Επίσης θα πρέπει να υπάρχουν σε εμφανή σημεία συσκευασίες αντισηπτικού διαλύματος.

Οδηγίες απολύμανσης κοινών οργάνων/εξοπλισμού:

Σύμφωνα με τις Οδηγίες του ΕΟΔΥ για τον καθαρισμό/απολύμανση μη υγειονομικών χώρων :

<https://eody.gov.gr/odigies-gia-ton-perivallontiko-katharismo-mi-ygeionomikon-monadon-poy-echoyn-ektethei-ston-io-sars-cov-2/>

8) Προτείνεται οι αθλητές-τριες να προσέρχονται ενδεδυμένοι για προπόνηση γιατί τα αποδυτήρια θα πρέπει είναι κλειστά.

9) Τα σωματεία, οι αθλητές-τριες, οι προπονητές-τριες και τα μέλη του Δ.Σ., θα προσαρμόζονται ανάλογα με τα επικαιροποιημένα υγειονομικά πρωτόκολλα της Γ.Γ.Α.

10) Διαχείριση κρούσματος σε αθλητές βάσει του παρακάτω εγγράφου:

« Επικαιροποιημένες Οδηγίες για τη διαδικασία ελέγχων COVID-19 και για τη διαχείριση κρούσματος στον αθλητισμό (13/03/2021)»

[https://gga.gov.gr/images/Updated\\_testing\\_and\\_positive\\_case\\_procedures\\_v2.pdf](https://gga.gov.gr/images/Updated_testing_and_positive_case_procedures_v2.pdf)

Διαχείριση κρούσματος στο τεχνικό επιτελείο ή προσωπικό

συλλόγου/ομοσπονδίας/εγκατάστασης βάσει του παρακάτω εγγράφου:

«Οδηγίες του ΕΟΔΥ για τον γενικό πληθυσμό»

<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/11/COVID19-lix-i-karantinas-apomonosis.pdf>

### **ΑΘΛΗΜΑ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΙΤΕ**

Α) Το αγώνισμα των ΤΟΥΛ αποτελεί συνδυασμό συγκεκριμένων επιθετικών ή αμυντικών κινήσεων σε έναν ή περισσότερους φανταστικούς αντιπάλους. Στο συγκεκριμένο αγώνισμα αναπτύσσεται η τεχνική κατάρτιση, βελτιώνεται η ισορροπία, η αντοχή, η ευλυγισία, η ενδυνάμωση, η φυσική κατάσταση και δεν απαιτείται η χρήση ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού( κάσκα, γάντια, παπουτσάκια, επικαλαμίδες, σπασουάρ).

Έτσι δίδεται η δυνατότητα να προπονηθούν οι αθλητές-τριες ατομικά, υπό την επίβλεψη του προπονητή-τριας και τηρώντας πιστά την ασφαλή απόσταση των δύο (2) μέτρων.

Β) Στο αγώνισμα της Μάχης οι προπονήσεις θα περιλαμβάνουν:

- Αγωνιστικές τεχνικές & τακτική αγώνα χωρίς επαφή.
- Ασκήσεις φυσικής κατάστασης, ενδυνάμωσης, ισορροπίας, αντοχής, ευλυγισίας κ.λ.π.
- Σκιαμαχία
- Εφαρμογή αγωνιστικών τεχνικών σε στόχους προπόνησης

Προπόνηση ανά ζεύγη με χρήση ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού (κάσκα, γάντια, παπουτσάκια, επικαλαμίδες, σπασουάρ και όλα τα προβλεπόμενα προστατευτικά του αθλήματος σύμφωνα με την Ι.Τ.Φ- Διεθνή Ομοσπονδία ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ).

Με εκτίμηση,

Ο Πρόεδρος



Μιχαήλ Ζωγράφος



Η Γενική Γραμματέας



Παρασκευή Βασιλειάδου