

# ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠ. ΤΖΟΥΝΤΟ

---

## ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΠΛΗΡΟΥΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Οι κατευθυντήριες γραμμές του Υπουργείου Αθλητισμού σε ότι αφορά στην επανεκκίνηση της αθλητικής δραστηριότητας, απόρροια των εισηγήσεων του Ανωτάτου Συμβουλίου της Δημόσιας Υγείας, δεν επιτρέπουν την επανεκκίνηση των δραστηριοτήτων των μαχητικών αθλημάτων πριν από τις 2 Ιουνίου 2020. Οφείλουμε, παρ'όλ'αυτά να προετοιμάσουμε τους ασκούμενους και τους συνοδούς στις όσο το δυνατόν καλύτερες συνθήκες όταν οι Δημόσιες Αρχές το επιτρέψουν.

Σε αυτό το πλαίσιο, η τεχνική υπηρεσία και οι λοιπές υπηρεσίες της Ομοσπονδίας εκπόνησαν 4 πρωτόκολλα οργάνωσης υποδοχής και άσκησης του τζούντο προσαρμοσμένα στα επίπεδα που ενδεχομένως θα υποχρεωθούν τα σωματεία να ακολουθήσουν, σύμφωνα με τις περιόδους και τις περιοχές. Αυτά τα πρωτόκολλα συνοδεύονται από προτεινόμενα μέτρα υγειονομικής οργάνωσης ώστε να εγγυώνται την επαναδραστηριοποίηση σε συνθήκες πλήρους ασφάλειας.

Παιδαγωγικές οδηγίες που αντιστοιχούν σε αυτά τα πρωτόκολλα και που αφορούν σε ασκούμενους θα σας κοινοποιηθούν τις επόμενες μέρες όπως επίσης και υποστηρικτικές οδηγίες προς τις τοπικές αρχές που είναι υπεύθυνες για τους αγωνιστικούς χώρους (dojo).

Επίσης, θα αποσταλούν σύντομα καινοτόμα εργαλεία απόδοσης έγχρωμων ζωνών. Αυτές οι πληροφορίες που θα αποσταλούν και θα εφαρμοστούν σύμφωνα με τις υγειονομικές οδηγίες, θα λειτουργήσουν συμπληρωματικά στις ενημερώσεις προς τους ασκούμενους και τους συνοδούς τους ώστε να διατηρήσουμε μία στενή σχέση με το κοινό μας και να εξασφαλίσουμε μία επανεκκίνηση ήρεμη και δυναμική.

Η Εθνική Τεχνική Επιτροπή

### **ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΠΛΗΡΟΥΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ (όπως μας κοινοποιήθηκε από την INTERNATIONAL JUDO FEDERATION μέσω της Γαλλικής ομοσπονδίας)**

Σχέδιο προοδευτικής άρσης καραντίνας των δραστηριοτήτων του τζούντο στα πλαίσια των μελών της ελληνικής Ομοσπονδίας.

#### 1. Διάβημα εξελικτικής επανεκκίνησης της δραστηριότητας.

Παρουσίαση των διαφορετικών επιπέδων των ομοσπονδιακών πρωτοκόλλων που επιτρέπουν την άσκηση δραστηριοτήτων τζούντο στα πλαίσια των μελών της Ομοσπονδίας, προσαρμοζόμενα σε κάθε επίπεδο υγειονομικής οδηγίας και εφαρμοζόμενα στο εθνικό σχέδιο πρόληψης και αγώνα ενάντια στην πανδημία.

#### 2. Λεπτομέρειες των πρωτοκόλλων επανεκκίνησης της δραστηριότητας.

##### 2.1. Πρωτόκολλο υψίστης προσοχής – Επίπεδο 4.

Πρωτόκολλο επανεκκίνησης δραστηριότητας που λαμβάνει υπόψη του την απόσταση, τη προστατευτική μάσκα και τις απαγορεύσεις. Αυτό το πρωτόκολλο επιτρέπει την πραγματοποίηση πολλών ασκήσεων και άλλων καταστάσεων μέσω ειδικών παιδαγωγικών εφαρμογών, ιδιαιτέρως το Tendoku-Renshu (δουλεύω μόνος, χωρίς συνασκούμενο).

#### 2.2.Πρωτόκολλο υψηλής προσοχής – Επίπεδο 3.

Πρωτόκολλο προσαρμοσμένο στην πρακτική του δίνυμου (ζευγαριού), περιορίζοντας τον αριθμό επαφών, με προστατευτική μάσκα και σεβασμό των απαγορεύσεων. Αυτό το πρωτόκολλο επιτρέπει τη λειτουργία του μεγαλύτερου μέρους των παιδαγωγικών ασκήσεων, με ιδιαίτερη προσοχή στο σεβασμό των αποστάσεων και στον περιορισμό των ομαδικών ανταλλαγών.

#### 2.3.Πρωτόκολλο μέτριας προσοχής – Επίπεδο 2.

Πρωτόκολλο εφαρμοσμένο σε μια παραδοσιακή πρακτική, που περιορίζει τον αριθμό των επαφών, με μάσκα και σεβασμό των απαγορεύσεων. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται στους κανόνες υγιεινής που αφορούν στην αναπνοή.

#### 2.4.Πρωτόκολλο προληπτικής προσοχής – Επίπεδο 1.

Πρωτόκολλο εφαρμοσμένο σε μια παραδοσιακή πρακτική μέσω παιδαγωγικών ενεργειών που επιτρέπουν τον απόλυτο σεβασμό των απαγορεύσεων.

6.Πρωτόκολλο υγειονομικών μέτρων που επιβάλλονται στους εκπαιδευτές και στους εθελοντές του σωματείου.

Συστάσεις που αφορούν στην ατομική υγιεινή των μελών του αθλητικού σωματείου, το επίπεδο καθαριότητας και αντισηψίας προσαρμοσμένο στην τοποθεσία και στα αθλητικά όργανα που χρησιμοποιούνται και τους αγωνιστικούς χώρους.

7.Υγειονομικό Πρωτόκολλο που αφορά στην απολύμανση του dojo.

Συστάσεις που αφορούν στα μέτρα και τη συχνότητα καθαρισμού και απολύμανσης των dojo, του χώρου προπόνησης και του παιδαγωγικού υλικού.

ΜΙΑ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ  
ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ.

**ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΥΨΙΣΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ : ΕΠΙΠΕΔΟ 4**, αυτό ανταποκρίνεται σ' ένα πάρα πολύ υψηλό επίπεδο προσοχής.

Αυτό θα διατηρηθεί για όσο διάστημα θα συνεχιστεί η απαγόρευση αγγίγματος και το φόρεμα της προστατευτικής μάσκας θα είναι υποχρεωτικό.

#### **Συνθήκες**

**υγιεινής**

#### **Γενικές παιδαγωγικές προπονητικές συστάσεις**

- Απόσταση υγειονομικής ασφάλειας  
- Tendoku-  
renshu (δουλεύω μόνος, χωρίς συνασκούμενο) με παιδαγωγικό υλικό (αθλητική κούκλα)

- Περιορισμός του αριθμού των αθλουμένων κύριες τεχνικές δεξιότητες TaChi-waza(τεχνικές ρίψεως) και Ne-waza (τεχνικές ελέγχου). - Κινητικές και
- Απαγορευτικά Covid-19 ( \*) των Uke mi (πτώση) - Εκμάθηση
- Φόρεμα προστατευτικής μάσκας μετακινήσεις, συντονισμός, κινητικότητα. - Θέσεις,

**(\*) τα απαγορευτικά covid-19 αφορούν στο πλύσιμο χεριών, τη χρησιμοποίηση του αγκώνα στο βήξιμο/φτέρνισμα και χρήση αρωματικών μαντηλιών.**

**ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΥΨΗΛΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ : ΕΠΙΠΕΔΟ 3**, αυτό ανταποκρίνεται σ' ένα επίπεδο υψηλής προσοχής αλλά επιτρέπει την προπόνηση ανά δύο υπό τον όρο να κρατάει ο ένας τον ίδιο συνασκούμενο καθ' όλη τη διάρκεια της προπόνησης.

Διάρκεια : θα ισχύσει από τη στιγμή που θα επιτραπεί το μεταξύ μας άγγιγμα, αλλά με περιορισμό του αριθμού των ατόμων με τα οποία θα έρθουμε σε επαφή.

**Συνθήκες** **υγιεινής**  
**Γενικές παιδαγωγικές προπονητικές συστάσεις**

- Απόσταση υγειονομικής ασφάλειας rens hu(τεχνικές χωρίς συνασκούμενο) και Geiko (συμβατικές ασκήσεις συνεργασίας) - Tendoku- **που θα επιτρέψει όμως άσκηση ανά δύο.**
- Περιορισμός του αριθμού των ασκουμένων κύριες τεχνικές δεξιότητες Tashi-waza(τεχνικές ρίψεως) και Ne-waza(τεχνικές ελέγχου). - Κινητικές και
- Απαγορευτικά Covid-19 των Uke mi (πτώση) - Εκμάθηση
- Φόρεμα προστατευτικής μάσκας μετακινήσεις, συντονισμός, κινητικότητα. - Θέσεις,

**ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΜΕΤΡΙΑΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ : ΕΠΙΠΕΔΟ 2**, αυτό ανταποκρίνεται σ' ένα επίπεδο μέτριας προσοχής που επιβάλλει όμως πάντα το φόρεμα της προστατευτικής μάσκας.

Διάρκεια : μέχρις ότου αρθεί η απαγόρευση της κοινωνικής απόστασης αλλά η προστατευτική μάσκα θα παραμείνει υποχρεωτική.

**Συνθήκες** **υγιεινής**  
**Γενικές παιδαγωγικές προπονητικές συστάσεις**

- Απαγορευτικά Covid-19 συνεργασίας και αντίθεσης σε προνομιακά Tashi-waza. - Geiko
- Φόρεμα προστατευτικής μάσκας παιδαγωγική και προπονητική εφαρμογή προσαρμοσμένη στο σεβασμό της αναπνευστικής υγιεινής και των απαγορευτικών - οποιαδήποτε

Covid-

**ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ : ΕΠΙΠΕΔΟ 1**, αυτό ανταποκρίνεται σ'ένα επίπεδο προσοχής κοινό σε κάθε πολίτη.

Διάρκεια : θα αρθεί μόλις παύσει να ισχύει ο κανόνας αναπνευστικής υγιεινής (τέλος της υποχρέωσης προστατευτικής μάσκας).

#### **Συνθήκες**

**υγιεινής**

#### **Γενικές παιδαγωγικές προπονητικές συστάσεις**

- Απαγορευτικά Covid-19
- παιδαγωγικός και προπονητικός περιορισμός όσο οι προτεινόμενες καταστάσεις
- Κανένας

επιτρέπουν το σεβασμό των απαγορευτικών Covid 19.

**ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ** : Αυτό ανταποκρίνεται στους συνήθεις κανόνες υγιεινής που απαιτούνται από κάθε judoka και αφορούν στο σεβασμό του άλλου, μιας εκ των 8 αξιών του ηθικού μας κώδικα.

#### **ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΥΨΙΣΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ (επίπεδο 4)**

##### **Υποχρεώσεις καλής λειτουργίας του πρωτοκόλλου :**

- Οι αναφερόμενες υγειονομικές οδηγίες στο πρωτόκολλο είναι υποχρεωτικές τόσο για τον ασκούμενο όσο και για τον εκπαιδευτή και τον εθελοντή.
- Ο σεβασμός των ωραρίων. Για μία ώρα θεωρητικής εκμάθησης, πρέπει να υπολογίσουμε: 5 με 10 λεπτά από την ζώνη υποδοχής μέχρι το ξεκίνημα του μαθήματος., 45 λεπτά μάθημα, 5 με 10 λεπτά για την έξοδο από το dojo(αίθουσα) μετά το τέλος του μαθήματος, +15 λεπτά κενού μεταξύ των μαθημάτων προκειμένου να αποφύγουμε το συνωστισμό των ασκούμενων των τμημάτων.
- Ο ασκούμενος φορά την προστατευτική μάσκα από την είσοδό του στο dojo μέχρι την έξοδό του από αυτό.
- Ο συνοδός πρέπει να φτάσει στο dojo 5 λεπτά πριν το τέλος του μαθήματος και να περιμένει στην είσοδο τηρώντας τις απαραίτητες αποστάσεις από τους άλλους συνοδούς.

##### **Παιδαγωγικές συστάσεις πριν τη μετάβαση στο dojo.**

##### Κοινές συστάσεις

Δεν βρίσκομαι σε σπίτι όπου υπάρχει περιστατικό covid-19 που έχει ανακοινωθεί λιγότερο από 24 ώρες πριν.

Η κατάσταση της υγείας μου είναι καλή.

Δεν ζω με ευπαθές άτομο (ηλικίας μεγαλύτερης των -70 ετών, με χρόνια παθολογικά, καρδιολογικά ή αναπνευστικά προβλήματα).

Αν είχα κορωνοϊό και έχω νοσηλευτεί, πρέπει πριν επαναδραστηριοποιηθώ, να συμβουλευτώ τον γιατρό μου.

Αν είχα ύποπτα συμπτώματα που θα μπορούσαν να σημαίνουν ότι έχω τον κορωνοϊό, όπως πυρετό, συνάχι, βήχα, θωρακικό πόνο, κούραση, απώλεια γεύσης ή και οσμής, διάρροια...) και αυτά τα συμπτώματα έχουν ξεκινήσει για πάνω από 24 ώρες και τελείωσαν το λιγότερο εδώ και 48 ώρες.

Γενικές συστάσεις της Ελληνικής Ομοσπονδίας.

Να έχετε κάνει ντους και να έχετε λούσει τα μαλλιά σας.

Να έχετε πλύνει πολύ καλά το τζουντόγκι.

Να έχετε καθαρά χέρια και κομμένα νύχια.

Να έχετε πάει τουαλέτα.

Να έχετε φορέσει το τζουντόγκι σας μέσα από μια αθλητική φόρμα ή το πάνω μέρος μιάς φόρμας για να μη το λερώσετε πηγαίνοντας προς το dojo και για να αποφύγετε να ντύνεστε και να ξεντύνεστε στα αποδυτήρια.

Να έχετε μαζί σας ένα σάκο (μεσαίου ή μεγάλου μεγέθους) όπου θα έχετε μέσα μωρομάντηλα, αντισηπτικό, καλτσάκια, εμφιαλωμένο νερό και μία καρτέλα με τα στοιχεία του συνοδού σας για να μπορούμε να τον ειδοποιήσουμε αν υπάρξει κάποιο πρόβλημα.

Να φέρετε την προστατευτική μάσκα (σύμφωνα με τις κυβερνητικές οδηγίες).

#### **Εφαρμογή των υγειονομικών μέτρων στην υποδοχή του dojo.**

Στα dojo που βρίσκονται σε αθλητικούς πολυχώρους, η είσοδος των ασκούμενων θα γίνεται κατά το δυνατόν από παράπλευρες εισόδους για να αποφευχθεί ο συνωστισμός με άλλους αθλούμενους άλλων αθλημάτων.

Θα υπάρχει κάποιος στη υποδοχή της εισόδου στο dojo που θα έχει οριστεί από τον υπεύθυνο του σωματείου ο οποίος θα φορά προστατευτική μάσκα και γάντια μιάς χρήσεως.

Θα ορίσει τις απαραίτητες αποστάσεις ασφαλείας (με ταινία ασφαλείας) ώστε ο κάθε ασκούμενος να απέχει από τον άλλον τουλάχιστον ενάμισι μέτρο.

Θα ελέγχει τη θερμοκρασία κάθε αθλούμενου με ένα θερμόμετρο μετώπου.

Υγειονομικό ερωτηματολόγιο.

Πλύσιμο χεριών με αντισηπτικό που θα βρίσκεται στην είσοδο.

Θα ελέγχει ότι ο αθλούμενος φορά την προστατευτική μάσκα.

Θα αφαιρεί τα παπούτσια και θα τα τοποθετεί στον ειδικά προβλεπόμενο χώρο.

Ο συνοδός αποχωρεί από την υποδοχή μόλις δοθεί η άδεια στον αθλούμενο να μπει μέσα στο dojo.

#### **Εφαρμογή των υγειονομικών μέτρων από την υποδοχή στην έναρξη του μαθήματος.**

Ο εκπαιδευτής ή ο εθελοντής επιτρέπει στον αθλούμενο να μπει στην αίθουσα του μαθήματος.

Ακολουθεί τη διαδρομή που έχει οριστεί με αυτοκόλλητη ταινία στο πάτωμα και που θα τηρεί τις απαραίτητες προβλεπόμενες αποστάσεις μεταξύ των αθλουμένων.

Ένας βοηθός συνοδεύει τον μη-αυτόνομο αθλούμενο.

Έχουν προβλεφθεί ειδικοί χώροι που λαμβάνουν υπόψη τις αποστάσεις ώστε κάθε αθλούμενος να γνωρίζει που θα αλλάξει.

Ο αθλούμενος τοποθετεί το σάκο του στο προβλεπόμενο σημείο, αφαιρεί τη φόρμα του, τη διπλώνει προσεκτικά και την τοποθετεί στο σάκο του.

Τοποθετεί τα ζοορί(παντόφλες) του στην άκρη του τατάμι, βγάζει το παγούρι του, τα αρωματικά μαντηλάκια και το αντισηπτικό του. Τα υπόλοιπα πρέπει να μείνουν μέσα στο σάκο του (κινητό κλπ....)

Κάθεται στο τατάμι, έχοντας τα πόδια του στην εξωτερική πλευρά και τα περνάει με αντισηπτικό.

Γυρνάει προς το τατάμι και περιμένει να του δώσει την άδεια ο εκπαιδευτής του για να μπει μέσα.

#### **Εφαρμογή των υγειονομικών μέτρων κατά τη διάρκεια του μαθήματος.**

Ο εκπαιδευτής καλεί με τη σειρά τους αθλούμενους να τοποθετηθούν στη ζώνη του τατάμι που τους έχει προσδιοριστεί. (Το τατάμι έχει χωριστεί σε ζώνες των 8 τετραγωνικών μέτρων).

Ο εκπαιδευτής ορίζει μία ζώνη ανά αθλούμενο.

Ο αθλούμενος σηκώνεται, χαιρετά το τατάμι και πηγαίνει στη ζώνη του. Εκεί θα παραμείνει καθ'όλη τη διάρκεια του μαθήματος. Ο εκπαιδευτής έχει φροντίσει να του έχει ήδη δώσει το παιδαγωγικό υλικό που προβλέπεται.

Ο συνήθης χαιρετισμός δεν θα γίνει σε ευθεία γραμμή όπως συνηθίζεται αλλά στη θέση που βρίσκεται ο καθένας.

Το μάθημα που κάνει ο εκπαιδευτής είναι προσαρμοσμένο στις υγειονομικές οδηγίες. Ο εκπαιδευτής θα χρησιμοποιήσει το προβλεπόμενο από την Ομοσπονδία παιδαγωγικό υλικό λόγω του covid-19.

Στο τέλος του μαθήματος, ο χαιρετισμός γίνεται όπως και στην αρχή και ο εκπαιδευτής απελευθερώνει έναν-έναν τους αθλούμενους για να πάνε εκεί που έχουν αφήσει τα πράγματά τους, γύρω από το τατάμι. Ο αθλούμενος χαιρετά το τατάμι, κάθεται στην άκρη του, με τα πόδια στραμμένα στην εξωτερική του μεριά.

**Εφαρμογή υγειονομικών μέτρων από το τέλος του μαθήματος μέχρι την έξοδο από το dojo.**

Ο αθλούμενος περνά τα πόδια του με αντισηπτικό, βάζει τα ζοορί του και τοποθετεί τα πράγματά του μέσα στο σάκο του.

Ξαναβάζει την αθλητική του φόρμα πάνω από το τζουντόγκι του και ο εκπαιδευτής του επιτρέπει να πάει στους γονείς του. Βάζει τα παπούτσια του που είχε αφήσει στην υποδοχή και τοποθετεί τα zoori

του στο σάκο του.

Πριν εξέλθει, πλένει πάλι τα χέρια του με αντισηπτικό.

Ο ανήλικος αθλούμενος περιμένει μέχρι να του δώσει την άδεια ο υπεύθυνος να συναντήσει τον συνοδό του.

### **Υγειονομικές συστάσεις μόλις φτάσουμε στο σπίτι.**

Ο αθλούμενος πρέπει να κάνει το μπάνιο του.

Να βάλει στο πλυντήριο το τζουντόγκι του.

Να απολυμάνει τα zoori του.

Να πλύνει το παγούρι του.

Και να φροντίσει να έχει στο σάκο του μαντηλάκια, αντισηπτικό και προστατευτική μάσκα για την επόμενη φορά.

### **ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΥΨΗΛΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ (επίπεδο 3)**

Ανταποκρίνεται σ' ένα υψηλό επίπεδο προσοχής που επιτρέπει όμως την άσκηση ανά δύο, με την προϋπόθεση να κρατάμε τον ίδιο συνασκούμενο καθ' όλη τη διάρκεια της πρακτικής εξάσκησης.

**Διάρκεια :** τίθεται σε ισχύ μόλις επιτραπεί το άγγιγμα, αλλά θα πρέπει να περιορίσουμε την επαφή.

#### **Συνθήκες**

**υγιεινής**

#### **Γενικές παιδαγωγικές προπονητικές συστάσεις**

- |  |                 |
|--|-----------------|
| - Απόσταση υγειονομικής ασφάλειας renshu και Geiko (συμβατικές ασκήσεις συνεργασίας)       | - Tendoku-      |
| <b><u>που θα επιτρέψει όμως άσκηση ανά δύο.</u></b>  |                 |
| - Περιορισμός του αριθμού των ασκουμένων κύριες τεχνικές δεξιότητες TaChi-waza και Ne-waza | - Κινητικές και |
| - Απαγορευτικά Covid-19 των Ukemi (πτώση)  | - Εκμάθηση      |
| - Φόρεμα προστατευτικής μάσκας μετακινήσεις, συντονισμός, κινητικότητα.                    | - Θέσεις,       |

#### **Υποχρεώσεις καλής λειτουργίας του πρωτοκόλλου :**

- Οι αναφερόμενες υγειονομικές οδηγίες στο πρωτόκολλο είναι υποχρεωτικές τόσο για τον ασκούμενο όσο και για τον εκπαιδευτή και τον εθελοντή.
- Ο σεβασμός των ωραρίων. Για μία ώρα θεωρητικής εκμάθησης, πρέπει να υπολογίσουμε: 5 με 10 λεπτά από την ζώνη υποδοχής μέχρι το ξεκίνημα του

- μαθήματος., 45 λεπτά μάθημα, 5 με 10 λεπτά για την έξοδο από το dojo μετά το τέλος του μαθήματος, +15 λεπτά κενού μεταξύ των μαθημάτων προκειμένου να αποφύγουμε το συνωστισμό των τμημάτων.
- Ο ασκούμενος φορά την προστατευτική μάσκα από την είσοδό του στο dojo μέχρι την έξοδό του από αυτό.
  - Ο συνοδός πρέπει να φτάσει στο dojo 5 λεπτά πριν το τέλος του μαθήματος και να περιμένει στην είσοδο τηρώντας τις απαραίτητες αποστάσεις από τους άλλους συνοδούς.

### **Παιδαγωγικές συστάσεις πριν τη μετάβαση στο dojo.**

#### Κοινές συστάσεις

Δεν βρίσκομαι σε σπίτι όπου υπάρχει περιστατικό covid-19 που έχει ανακοινωθεί λιγότερο από 24 ώρες πριν.

Η κατάσταση της υγείας μου είναι καλή.

Δεν ζω με ευπαθές άτομο (ηλικίας μεγαλύτερης των -70 ετών, με χρόνια παθολογικά, καρδιολογικά ή αναπνευστικά προβλήματα).

Αν είχα κορωνοϊό και έχω νοσηλευτεί, πρέπει πριν επαναδραστηριοποιηθώ, να συμβουλευτώ τον γιατρό μου.

Αν είχα ύποπτα συμπτώματα που θα μπορούσαν να σημαίνουν ότι έχω τον κορωνοϊό, όπως πυρετό, συνάχι, βήχα, θωρακικό πόνο, κούραση, απώλεια γεύσης ή και οσμής, διάρροια...) και αυτά τα συμπτώματα έχουν ξεκινήσει για πάνω από 24 ώρες και τελείωσαν το λιγότερο εδώ και 48 ώρες.

Συστάσεις χαρακτηριστικές της Ελληνικής Ομοσπονδίας.

Να έχετε κάνει ντους και να έχετε λούσει τα μαλλιά σας.

Να έχετε πλύνει πολύ καλά το τζουντόγκι.

Να έχετε καθαρά χέρια και κομμένα νύχια.

Να έχετε πάει τουαλέτα.

Να έχετε φορέσει το τζουντόγκι σας μέσα από μια αθλητική φόρμα ή το πάνω μέρος μιάς φόρμας για να μη το λερώσετε πηγαίνοντας προς το dojo και για να αποφύγετε να ντύνεστε και να ξεντύνεστε στα αποδυτήρια.

Να έχετε μαζί σας ένα σάκο (μεσαίου ή μεγάλου μεγέθους) όπου θα έχετε μέσα μωρομάντηλα, αντισηπτικό, καλτσάκια, εμφιαλωμένο νερό και μία καρτέλα με τα στοιχεία του συνοδού σας για να μπορούμε να τον ειδοποιήσουμε αν υπάρξει κάποιο πρόβλημα.

Να φέρετε την προστατευτική μάσκα (σύμφωνα με τις κυβερνητικές οδηγίες).

### **Εφαρμογή των υγειονομικών μέτρων στην υποδοχή του dojo.**



Στα dojo που βρίσκονται σε αθλητικούς πολυχώρους, η είσοδος των ασκούμενων θα γίνεται από παράπλευρες εισόδους έκτακτης ανάγκης για να αποφευχθεί ο συνωστισμός με άλλους αθλούμενους άλλων σπορ.

Θα υπάρχει κάποιος στη υποδοχή της εισόδου στο dojo που θα έχει οριστεί από τον υπεύθυνο του σωματείου ο οποίος θα φορά προστατευτική μάσκα και γάντια μιάς χρήσεως.

Θα ορίσει τις απαραίτητες αποστάσεις ασφαλείας (με ταινία ασφαλείας) ώστε ο κάθε ασκούμενος να απέχει από τον άλλον τουλάχιστον ένα μέτρο.

Θα ελέγχει τη θερμοκρασία κάθε αθλούμενου με ένα θερμόμετρο μετώπου.

Υγειονομικό ερωτηματολόγιο.

Πλύσιμο χεριών με αντισηπτικό που θα βρίσκεται στην είσοδο.

Θα τσεκάρει ότι ο αθλούμενος φορά την προστατευτική μάσκα.

Θα αφαιρεί τα παπούτσια και θα τα τοποθετεί στον ειδικά προβλεπόμενο χώρο.

Ο συνοδός αποχωρεί από την υποδοχή μόλις δοθεί η άδεια στον αθλούμενο να μπει μέσα στο dojo.

#### **Εφαρμογή των υγειονομικών μέτρων από την υποδοχή στην έναρξη του μαθήματος.**

Ο εκπαιδευτής ή ο εθελοντής επιτρέπει στον αθλούμενο να μπει στην αίθουσα του μαθήματος.

Ακολουθεί τη διαδρομή που έχει οριστεί με αυτοκόλλητη ταινία στο πάτωμα και που θα τηρεί τις απαραίτητες προβλεπόμενες αποστάσεις μεταξύ των αθλουμένων.

Ενας βοηθός συνοδεύει τον μη-αυτόνομο αθλούμενο.

Έχουν προβλεφθεί ειδικοί χώροι που λαμβάνουν υπόψη τις αποστάσεις ώστε κάθε αθλούμενος να γνωρίζει που θα αλλάξει.

Ο αθλούμενος τοποθετεί το σάκο του στο προβλεπόμενο σημείο, αφαιρεί τη φόρμα του, τη διπλώνει προσεκτικά και την τοποθετεί στο σάκο του.

Τοποθετεί τα ζοορί του στην άκρη του τατάμι, βγάζει το παγούρι του, τα αρωματικά μαντηλάκια και το αντισηπτικό του. Τα υπόλοιπα πρέπει να μείνουν μέσα στο σάκο του (κινητό κλπ....)

Κάθεται στο τατάμι, έχοντας τα πόδια του στην εξωτερική πλευρά και τα περνάει με αντισηπτικό.

Γυρνάει προς το τατάμι και περιμένει να του δώσει την άδεια ο εκπαιδευτής του για να μπει μέσα.

#### **Εφαρμογή των υγειονομικών μέτρων κατά τη διάρκεια του μαθήματος.**

Ο εκπαιδευτής προσκαλεί ανά έναν τους αθλούμενους να πάνε στο χώρο που τους αναλογεί στο τατάμι (το τατάμι είναι χωρισμένο σε ζώνες των 16 τ.μ.) τον οποίο θα μοιραστούν με τον συνασκούμενο τους

(ο οποίος θα παραμείνει ο ίδιος καθ'όλη τη διάρκεια της πρακτικής εξάσκησης).

Ο εκπαιδευτής ορίζει μία ζώνη ανά ζεύγος. Ο εκπαιδευτής έχει φροντίσει να του έχει ήδη δώσει το παιδαγωγικό υλικό που προβλέπεται.

Ο συνηθής χαιρετισμός δεν θα γίνει σε ευθεία γραμμή όπως συνηθίζεται αλλά στη θέση που βρίσκεται ο καθένας.

Το μαθημα που κάνει ο εκπαιδευτής είναι προσαρμοσμένο στις υγειονομικές οδηγίες. Ο εκπαιδευτής θα χρησιμοποιήσει το προβλεπόμενο από την Ομοσπονδία παιδαγωγικό υλικό λόγω του covid-19.

Στο τέλος του μαθήματος, ο χαιρετισμός γίνεται όπως και στην αρχή και ο εκπαιδευτής απελευθερώνει έναν-έναν τους αθλούμενους για να πάνε εκεί που έχουν αφήσει τα πράγματά τους, γύρω από το

τατάμι. Ο αθλούμενος χαιρετά το τατάμι, κάθεται στην άκρη του, με τα πόδια στραμμένα στην εξωτερική του μεριά.

#### **Εφαρμογή υγειονομικών μέτρων από το τέλος του μαθήματος μέχρι την έξοδο από το dojo.**

Ο αθλούμενος περνά τα πόδια του με αντισηπτικό, βάζει τα ζοογί του και τοποθετεί τα πράγματά του μέσα στο σάκο του.

Ξαναβάζει την αθλητική του φόρμα πάνω από το τζουντόγκι του και ο εκπαιδευτής του επιτρέπει να πάει στους γονείς του. Βάζει τα παπούτσια του που είχε αφήσει στην υποδοχή και τοποθετεί τα ζοογί

του στο σάκο του.

Πριν εξέλθει, πλένει πάλι τα χέρια του με αντισηπτικό.

Ο ανήλικος αθλούμενος περιμένει μέχρι να του δώσει την άδεια ο υπεύθυνος να συναντήσει τον συνοδό του.

#### **Υγειονομικές συστάσεις μόλις φτάσουμε στο σπίτι.**

Ο αθλούμενος πρέπει να κάνει το μπάνιο του.

Να βάλει στο πλυντήριο το τζουντόγκι του.

Να απολυμάνει τα ζοογί του.

Να πλύνει το παγούρι του.

Και να φροντίσει να έχει στο σάκο του μαντηλάκια, αντισηπτικό και προστατευτική μάσκα για την επόμενη φορά.

#### **ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΜΕΤΡΙΑΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ (επίπεδο 2)**

Ανταποκρίνεται σε ένα επίπεδο μέτριας προσοχής που επιβάλλει όμως ακόμα την προστατευτική μάσκα.

**Διάρκεια :** μόλις αρθούν οι περιορισμοί της κοινωνικής απόστασης αλλά θα παραμείνει σε ισχύ η προστατευτική μάσκα.

### **Συνθήκες**

**υγιεινής**

#### **Γενικές παιδαγωγικές προπονητικές συστάσεις**

- Απαγορευτικά Covid-19 συνεργασίας και αντίθεσης σε επιλεγμένα Tashi-waza.

- Geiko

- Φόρεμα προστατευτικής μάσκας οποιαδήποτε παιδαγωγική εφαρμογή προσαρμοσμένη στο σεβασμό της αναπνευστικής υγιεινής και των απαγορευτικών

Covid-

19.

#### **Υποχρεώσεις καλής λειτουργίας του πρωτοκόλλου :**

- Οι αναφερόμενες υγειονομικές οδηγίες στο πρωτόκολλο υπερσχύουν τόσο για τον ασκούμενο όσο και για τον εκπαιδευτή και τον εθελοντή.
- Ο σεβασμός των ωραρίων. Για μία ώρα θεωρητικής εκμάθησης, πρέπει να υπολογίσουμε: 5 με 10 λεπτά από την ζώνη υποδοχής μέχρι το ξεκίνημα του μαθήματος, 45 λεπτά μάθημα, 5 με 10 λεπτά για την έξοδο από το dojo μετά το τέλος του μαθήματος, +15 λεπτά κενού μεταξύ των μαθημάτων προκειμένου να αποφύγουμε το συνωστισμό των γκρουπ.
- Ο ασκούμενος φορά την προστατευτική μάσκα από την είσοδό του στο dojo μέχρι την έξοδό του από αυτό.
- Ο συνοδός πρέπει να φτάσει στο dojo 5 λεπτά πριν το τέλος του μαθήματος και να περιμένει στην είσοδο τηρώντας τις απαραίτητες αποστάσεις από τους άλλους συνοδούς.

#### **Παιδαγωγικές συστάσεις πριν τη μετάβαση στο dojo.**

##### Κοινές συστάσεις

Δεν βρίσκομαι σε στίτι όπου υπάρχει περιστατικό covid-19 που έχει ανακοινωθεί λιγότερο από 24 ώρες πριν.

Η κατάσταση της υγείας μου είναι καλή.

Δεν ζω με ευπαθές άτομο (ηλικίας μεγαλύτερης των -70 ετών, με χρόνια παθολογικά, καρδιολογικά ή αναπνευστικά προβλήματα).

Αν είχα κορωνοϊό και έχω νοσηλευτεί, πρέπει πριν επαναδραστηριοποιηθώ, να συμβουλευτώ τον γιατρό μου.

Αν είχα ύποπτα συμπτώματα που θα μπορούσαν να σημαίνουν ότι έχω τον κορωνοϊό, όπως πυρετό, συνάχι, βήχα, θωρακικό πόνο, κούραση, απώλεια γεύσης ή και οσμής, διάρροια...) και αυτά τα συμπτώματα έχουν ξεκινήσει για πάνω από 24 ώρες και τελείωσαν το λιγότερο εδώ και 48 ώρες.

Συστάσεις χαρακτηριστικές της Ελληνικής Ομοσπονδίας.

Να έχετε κάνει ντους και να έχετε λούσει τα μαλλιά σας.

Να έχετε πλύνει πολύ καλά το τζουντόγκι.

Να έχετε καθαρά χέρια και κομμένα νύχια.

Να έχετε πάει τουαλέτα.

Να έχετε φορέσει το τζουντόγκι σας μέσα από μια αθλητική φόρμα ή το πάνω μέρος μίας φόρμας για να μη το λερώσετε πηγαίνοντας προς το dojo και για να αποφύγετε να ντύνεστε και να ξεντύνεστε στα αποδυτήρια.

Να έχετε μαζί σας ένα σάκο (μεσαίου ή μεγάλου μεγέθους) όπου θα έχετε μέσα μωρομάντηλα, αντισηπτικό, καλτσάκια, εμφιαλωμένο νερό και μία καρτέλα με τα στοιχεία του συνοδού σας για να μπορούμε να τον ειδοποιήσουμε αν υπάρξει κάποιο πρόβλημα.

Να φέρετε την προστατευτική μάσκα (σύμφωνα με τις κυβερνητικές οδηγίες).

#### **Εφαρμογή των υγειονομικών μέτρων στην υποδοχή του dojo.**

Τοποθέτηση ενός χώρου υποδοχής στην είσοδο του dojo με επικεφαλής ένα πρόσωπο που θα ορίσει το σωματείο, το οποίο θα φέρει προστατευτική μάσκα και γάντια μίας χρήσεως.

Πλύσιμο χεριών με αντισηπτικό από συσκευή που θα βρίσκεται στην είσοδο.

Έλεγχος ότι φορούν όλοι προστατευτική μάσκα. Δίνουμε τη χειρουργική μάσκα που μας έχει προμηθεύσει η Γαλλική Ομοσπονδία κατά τη διάρκεια της πρώτης υποδοχής στο dojo.

Αφαιρούμε τα παπούτσια και τα τοποθετούμε στο χώρο που έχει οριστεί γι' αυτό το σκοπό.

Ο συνοδός αποχωρεί από το χώρο υποδοχής μόλις επιτραπεί η είσοδος στο dojo του αθλουμένου.

#### **Εφαρμογή των υγειονομικών μέτρων από την υποδοχή στην έναρξη του μαθήματος.**

Ο εκπαιδευτής ή ο εθελοντής επιτρέπει στον αθλούμενο να μπει στην αίθουσα του μαθήματος.

Ακολουθεί τη διαδρομή που έχει οριστεί με αυτοκόλλητη ταινία στο πάτωμα και που θα τηρεί τις απαραίτητες προβλεπόμενες αποστάσεις μεταξύ των αθλουμένων.

Ένας βοηθός συνοδεύει τον μη-αυτόνομο αθλούμενο.

Έχουν προβλεφθεί ειδικοί χώροι που λαμβάνουν υπόψη τις αποστάσεις ώστε κάθε αθλούμενος να γνωρίζει που θα αλλάξει.

Ο αθλούμενος τοποθετεί το σάκο του στο προβλεπόμενο σημείο, αφαιρεί τη φόρμα του, τη διπλώνει προσεκτικά και την τοποθετεί στο σάκο του.

Τοποθετεί τα ζοορί του στην άκρη του τατάμι, βγάζει το παγούρι του, τα αρωματικά μαντηλάκια και το αντισηπτικό του. Τα υπόλοιπα πρέπει να μείνουν μέσα στο σάκο του (κινητό κλπ....)

Κάθεται στο τατάμι, έχοντας τα πόδια του στην εξωτερική πλευρά και τα περνάει με αντισηπτικό.

Γυρίζει προς το εσωτερικό, σηκώνεται, χαιρετά το τατάμι και πάει στη θέση του για τον αρχικό χαιρετισμό. Ο χαιρετισμός γίνεται σε ευθεία γραμμή.

### **Εφαρμογή των υγειονομικών μέτρων κατά τη διάρκεια του μαθήματος.**

Ο αρχικός κοινός χαιρετισμός θα γίνει σε ευθεία γραμμή όπως γίνεται παραδοσιακά.

Το μάθημα γίνεται με τον κλασικό τρόπο αλλά οι αθλούμενοι φορούν την προστατευτική μάσκα στο πρόσωπο καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος.

Στο τέλος του μαθήματος, ο χαιρετισμός γίνεται πάλι σε ευθεία γραμμή, κατόπιν ο εκπαιδευτής αποδεσμεύει τους αθλούμενους.

### **Εφαρμογή υγειονομικών μέτρων από το τέλος του μαθήματος μέχρι την έξοδο από το dojo.**

Ο αθλούμενος περνά τα πόδια του με αντισηπτικό, βάζει τα zōōgi του και τοποθετεί τα πράγματά του μέσα στο σάκο του.

Ξαναβάζει την αθλητική του φόρμα πάνω από το τζουντόγκι του και ο εκπαιδευτής του επιτρέπει να πάει στους γονείς του. Βάζει τα παπούτσια του που είχε αφήσει στην υποδοχή και τοποθετεί τα zōōgi

του στο σάκο του.

Πριν εξέλθει, πλένει πάλι τα χέρια του με αντισηπτικό.

Ο ανήλικος αθλούμενος περιμένει μέχρι να του δώσει την άδεια ο υπεύθυνος να συναντήσει τον συνοδό του.

### **Υγειονομικές συστάσεις μόλις φτάσουμε στο σπίτι.**

Ο αθλούμενος πρέπει να κάνει το μπάνιο του.

Να βάλει στο πλυντήριο το τζουντόγκι του.

Να απολυμάνει τα zōōgi του.

Να πλύνει το παγούρι του.

Και να φροντίσει να έχει στο σάκο του μαντηλάκια, αντισηπτικό και προστατευτική μάσκα για την επόμενη φορά.

**ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ : ΕΠΙΠΕΔΟ 1**, αυτό ανταποκρίνεται σ' ένα επίπεδο προσοχής κοινό σε κάθε πολίτη.

Διάρκεια : θα αρθεί μόλις παύσει να ισχύει ο κανόνας αναπνευστικής υγιεινής (τέλος της υποχρέωσης προστατευτικής μάσκας).

**Συνθήκες  
Γενικές παιδαγωγικές προπονητικές συστάσεις**

**υγιεινής**

- Απαγορευτικά Covid-19  
παιδαγωγικός περιορισμός όσο οι προτεινόμενες καταστάσεις

- Κανένας

επιτρέπουν το σεβασμό των απαγορευτικών Covid 19.

#### **Υποχρεώσεις καλής λειτουργίας του πρωτοκόλλου :**

- Οι αναφερόμενες υγειονομικές οδηγίες στο πρωτόκολλο υπερισχύουν τόσο για τον ασκούμενο όσο και για τον εκπαιδευτή και τον εθελοντή.
- Ο σεβασμός των ωραρίων. Για μία ώρα θεωρητικής εκμάθησης, πρέπει να υπολογίσουμε: 5 με 10 λεπτά από την ζώνη υποδοχής μέχρι το ξεκίνημα του μαθήματος., 45 λεπτά μάθημα, 5 με 10 λεπτά για την έξοδο από το dojo μετά το τέλος του μαθήματος, +15 λεπτά κενού μεταξύ των μαθημάτων προκειμένου να αποφύγουμε το συνωστισμό των τμημάτων.
- Ο συνοδός πρέπει να φτάσει στο dojo 5 λεπτά πριν το τέλος του μαθήματος και να περιμένει στην είσοδο τηρώντας τις απαραίτητες αποστάσεις από τους άλλους συνοδούς.

#### **Παιδαγωγικές συστάσεις πριν τη μετάβαση στο dojo.**

##### Κοινές συστάσεις

- Δεν βρίσκομαι σε σπίτι όπου υπάρχει περιστατικό covid-19 που έχει ανακοινωθεί λιγότερο από 24 ώρες πριν.
- Η κατάσταση της υγείας μου είναι καλή.
- Δεν ζω με ευπαθές άτομο (ηλικίας μεγαλύτερης των -70 ετών, με χρόνια παθολογικά, καρδιολογικά ή αναπνευστικά προβλήματα).
- Αν είχα κορωνοϊό και έχω νοσηλευτεί, πρέπει πριν επαναδραστηριοποιηθώ, να συμβουλευτώ τον γιατρό μου.
- Αν είχα ύποπτα συμπτώματα που θα μπορούσαν να σημαίνουν ότι έχω τον κορωνοϊό, όπως πυρετό, συνάχι, βήχα, θωρακικό πόνο, κούραση, απώλεια γεύσης ή και οσμής, διάρροια...) και αυτά τα συμπτώματα έχουν ξεκινήσει για πάνω από 24 ώρες και τελείωσαν το λιγότερο εδώ και 48 ώρες.
- 

##### Συστάσεις χαρακτηριστικές της Ελληνικής Ομοσπονδίας.

- Να έχετε κάνει ντους και να έχετε λούσει τα μαλλιά σας.
- Να έχετε πλύνει πολύ καλά το τζουντόγκι.
- Να έχετε καθαρά χέρια και κομμένα νύχια.
- Να έχετε πάει τουαλέτα.
- Να έχετε μαζί σας ένα σάκο (μεσαίου ή μεγάλου μεγέθους) στο εσωτερικό του οποίου πρέπει να υπάρχει το τζουντόγκι, τα αρωματικά μαντηλάκια, το αντισηπτικό, τα «zoori» του ή τα καλτσάκια του, το μπουκάλι νερό και μία καρτέλα με τα στοιχεία του συνοδού του αν προκύψει κάποιο πρόβλημα κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

#### **Εφαρμογή των υγειονομικών μέτρων στην υποδοχή του dojo.**

- Τοποθέτηση ενός χώρου υποδοχής στην είσοδο του dojo με επικεφαλής ένα πρόσωπο που θα ορίσει το σωματείο, το οποίο θα φέρει προστατευτική μάσκα και γάντια μιάς χρήσεως.
- Πλύσιμο χεριών με αντισηπτικό από συσκευή που θα βρίσκεται στην είσοδο.
- Αφαιρούμε τα παπούτσια και τα τοποθετούμε στο χώρο που έχει οριστεί γι' αυτό το σκοπό.
- Ο συνοδός αποχωρεί από το χώρο υποδοχής μόλις επιτραπεί η είσοδος στο dojo του αθλουμένου. Μπορεί όμως να του δοθεί η άδεια από τον εκπαιδευτή να παραμείνει στο χώρο του μαθήματος.

#### **Εφαρμογή των υγειονομικών μέτρων από την υποδοχή στην έναρξη του μαθήματος.**

- Ο αθλούμενος πηγαίνει στα αποδυτήρια για ν' αλλάξει.
- Φοράει το τζουντόγκι του και διπλώνει τα ρούχα του που τοποθετεί στο σάκο.
- Βγαίνει από τα αποδυτήρια με το σάκο του, βάζει τα "zoogi" του για να πάει στην αίθουσα του μαθήματος.
- Αφήνει τα "zoogi" του στην άκρη του τατάμι, βγάζει το νερό, τα μαντηλάκια και το αντισηπτικό του. Τα υπόλοιπα αντικείμενα πρέπει να μείνουν στο σάκο του.
- Κάθεται στο τατάμι, τα πόδια να βλέπουν προς τα έξω και τα περνάει με αντισηπτικό. Κατόπιν, γυρνάει προς το εσωτερικό, σηκώνεται, χαιρετά το τατάμι και πάει στη θέση του για τον αρχικό χαιρετισμό. Ο χαιρετισμός γίνεται σε ευθεία γραμμή.

#### **Εφαρμογή των υγειονομικών μέτρων κατά τη διάρκεια του μαθήματος.**

- Ο αρχικός κοινός χαιρετισμός θα γίνει σε ευθεία γραμμή όπως γίνεται παραδοσιακά.
- Το μάθημα γίνεται με τον κλασσικό τρόπο.
- Στο τέλος του μαθήματος, ο κοινός χαιρετισμός γίνεται πάλι σε ευθεία γραμμή, κατόπιν ο εκπαιδευτής αποδεσμεύει τους αθλούμενους.
- Καθένας χαιρετά το τατάμι, κατόπιν κάθεται στην άκρη του, τα πόδια γυρισμένα προς το εξωτερικό.

#### **Εφαρμογή υγειονομικών μέτρων από το τέλος του μαθήματος μέχρι την έξοδο από το dojo.**

- Ο αθλούμενος περνά τα πόδια του με αντισηπτικό, βάζει τα zoogi του, παίρνει το υγειονομικό του κιτ, το νερό του και πάει στα αποδυτήρια για ένα ντους και για να ντυθεί.
- Πηγαίνει κατόπιν στην υποδοχή όπου βάζει τα παπούτσια του και τοποθετεί τα "zoogi" του στο σάκο.
- Πριν εξέλθει, πλένει πάλι τα χέρια του με αντισηπτικό.
- Ο ανήλικος περιμένει από τον υπεύθυνο να του επιτρέψει να παεί στο συνοδό του.

#### **Υγειονομικές συστάσεις μόλις φτάσουμε στο σπίτι.**

- Πρέπει να βάλει το τζουντόγκι του στο πλυντήριο για πλύσιμο.
- Να απολυμάνει τα "zoogi" του

- Να πλύνει το παγουράκι του.
- Και να ξαναγεμίσει το υγειονομικό του κιτ (με μαντηλάκια, αντισηπτικό, μάσκα).

### **Τα υγειονομικά μέτρα που επιβάλλονται στον εκπαιδευτή και στους εθελοντές του αθλητικού σωματείου.**

Αυτά τα μέτρα έχουν σκοπό να προστατέψουν τόσο τους αθλούμενους όσο και το σύνολο των συμμετεχόντων: τους εκπαιδευτές, τους διοικούντες και τους εμπλεκόμενους εθελοντές.

#### **Η ατομική τους υγιεινή.**

- Οπωσδήποτε κάνουμε μπάνιο πριν τη μετάβασή μας στο dojo.
- Παίρνουμε καθαρό τζουντόγκι κάθε φορά που πάμε στο dojo.
- Πλένουμε τα χέρια μας στην είσοδο του dojo με αντισηπτικό.
- Τοποθετούμε τα παπούτσια μας στην είσοδο του dojo και βάζουμε τα ζοορί που θα τα φέρουμε για κάθε μετακίνησή μας εκτός τατάμι.
- Πηγαίνουμε στο σημείο που μας έχει οριστεί για ντύσιμο/γδύσιμο.
- Χρησιμοποιούμε αντισηπτικό στα πόδια κάθε φορά που μπαινοβγαίνουμε στο τατάμι.
- Φοράμε τη μάσκα (ακολουθούμε τις κυβερνητικές εντολές σε ότι αφορά στη χρήση της μάσκας).

#### **Η καθαριότητα και η αντισηψία των χώρων άσκησης και του παιδαγωγικού υλικού.**

- Εξασφαλίζουμε ότι ο καθαρισμός/απολύμανση του τατάμι έχει πραγματοποιηθεί πριν και μετά από κάθε μάθημα, όπως και ο αερισμός (υπολογίζουμε 30 λεπτά στο σύνολο, 15 λεπτά καθαρισμός και 15 λεπτά στέγνωμα).
- Εξασφαλίζουμε ότι ο καθαρισμός/απολύμανση του παιδαγωγικού υλικού που χρησιμοποιείται από τους αθλούμενους έχει πραγματοποιηθεί πριν και μετά από κάθε μάθημα.

#### **Η διαχείριση της κυκλοφορίας του αθλούμενου από την είσοδό του στο dojo μέχρι την έξοδό του από αυτό.**

- Σημειώνουμε τη διαδρομή που θα γίνει πάνω στο dojo (με μαρκαδόρο ή ταινία).
- Τα σχέδια κυκλοφορίας θα λάβουν υπόψη τη διαμόρφωση του χώρου αλλά θα πρέπει να σεβαστούν την απόσταση ασφαλείας που προβλέπεται.

#### **Ο προσδιορισμός του ατομικού χώρου των αθλουμένων μέσα στο dojo.**

- Σημείωση των προβλεπομένων ζωνών των αθλουμένων για το ντύσιμο/γδύσιμό τους (με ταινία), ένα μέτρο απόσταση μεταξύ κάθε ζώνης.

#### **Ο προσδιορισμός ζωνών δραστηριότητας (που θα μπορεί να κινείται ο αθλούμενος) πάνω στο τατάμι.**

- Σημείωση των ζωνών που αναλογούν στους αθλούμενους κατά τη διάρκεια του μαθήματος (με κολλητική ταινία)

#### **Υγειονομικό υλικό απολύμανσης του dojo.**

#### **Σύνθεση του κιτ καθαρισμού (σύσταση)**



- Απολυμαντικά μαντηλάκια
- Απολυμαντικά σπρέι
- Ψεκαστήρας απολυμαντικού υγρού που συστήνεται από τη Ελληνική Ομοσπονδία.
- Δοχείο απολυμαντικού υγρού που συστήνεται από τη Ελληνική Ομοσπονδία.
- Χαρτί και σφουγγάρια καθαρισμού.
- Κουβάδες για σφουγγάρισμα.
- Γάντια μιάς χρήσης από λάτεξ.

#### Συχνότητα καθαρισμού.

Η καθαριότητα των κοινοχρήστων χώρων προσδιορίζεται από ένα πλαίσιο συμφωνίας μεταξύ του ιδιοκτήτη του χώρου (Δήμος ή ιδιώτης) και του ενοικιαστή (αθλητικό σωματείο).

**Σημείο καθαρισμού** > απολύμανση πατώματος και ντουσιέρας.

**Τύπος προϊόντος** > προϊόν που εξοντώνει το βακτήριο του κορωνοϊού.

**Ζώνες που αφορά** > Ντούς, αποδυτήρια, είδη υγιεινής, κοινόχρηστοι χώροι.

**Συχνότητα** > 2 φορές την εβδομάδα αναφορικά με τη κάθε ζώνη.

**Σημείο καθαρισμού** > Απολύμανση των σημείων επαφής (π.χ. γροθιά)

**Τύπος προϊόντος** > προϊόν που εξοντώνει το βακτήριο του κορωνοϊού.

**Ζώνες που αφορά** > Ντούς, αποδυτήρια, είδη υγιεινής, κοινόχρηστοι χώροι.

**Συχνότητα** > 2 με 3 φορές την ημέρα, εξαρτάται από τη κάθε ζώνη.

**Σημείο καθαρισμού** > Συνηθισμένη καθαριότητα

**Τύπος προϊόντος** > Κλασσικό προϊόν καθαρισμού (για τα άλατα, τη βρωμιά, απολυμαντικό τουαλέτας και καθαριστικό για βρύσες).

**Ζώνες που αφορά** > Ντούς, αποδυτήρια, είδη υγιεινής, κοινόχρηστοι χώροι, χώρος όπου τοποθετείται το παιδαγωγικό υλικό.

**Συχνότητα** > 1 φορά την ημέρα.

**Σημείο καθαρισμού** > Τατάμι και παιδαγωγικό υλικό.

**Τύπος προϊόντος** > Προϊόν που συστήνεται από τη Ελληνικής Ομοσπονδία.

**Ζώνες που αφορά** > Τατάμι

**Συχνότητα** > Πρίν και μετά κάθε μάθημα.

