

**Εξειδικευμένες οδηγίες  
για τη διαδικασία διεξαγωγής της προπόνησης αγωνισμάτων στίβου  
(τηρούνται επιπροσθέτως των γενικών οδηγιών της Υγειονομικής Επιτροπής της ΓΓΑ)**

**Δρόμοι:**

- Το τρέξιμο των δρομέων δίπλα – δίπλα είναι ασφαλές μόνο αν κρατείται μια απόσταση ασφαλείας μεταξύ των δρομέων περίπου 2μ.  
Το τρέξιμο των δρομέων ο ένας πίσω από τον άλλον είναι ασφαλές μόνο αν τηρείται μια απόσταση τουλάχιστον 10μ.  
Το τρέξιμο των δρομέων σε κλιμακωτό σχηματισμό (ο ένας μπροστά και ο άλλος πίσω δεξιά ή αριστερά) είναι ασφαλές μόνον αν κρατείται μια πλαϊνή απόσταση περίπου 2μ. μεταξύ των δρομέων και μια απόσταση μεταξύ τους τουλάχιστον 10μ.
- Σε αποστάσεις που υπάρχει η δυνατότητα να διεξαχθούν σε διαδρόμους π.χ. 100μ. ή μικρότερες αποστάσεις, 200μ, 300μ., 400μ. καθώς και σε ενδιάμεσες σε αυτά αποστάσεις, η προπόνηση πρέπει να διεξάγεται είτε με ενδιάμεσους ελεύθερους διαδρόμους (π.χ. 2, 4, 6 & 8), είτε με μεγάλη απόσταση ανάμεσα σε αθλήτριες / αθλητές σε κάθε διάδρομο.
- Σε αποστάσεις πάνω από 400μ. (800μ., 1.000μ. κ.α.) που διανύονται δρόμοι «κομμάτια» μεγαλύτερα από 400μ. κυκλικά στον στίβο, θα πρέπει να τηρούνται μεγαλύτερες αποστάσεις ασφαλείας μεταξύ αθλητών καθώς και μεγαλύτερα διαστήματα μεταξύ διαδοχικών δρόμων.  
Για το λόγο αυτό ο αθλητής θα πρέπει ή να τρέχει μόνος του ή θα πρέπει να υπάρχει απόσταση μεταξύ των αθλητών μεγαλύτερη των 10μ., η οποία όμως και θα πρέπει να διατηρείται καθ' όλη τη διάρκεια του δρόμου. Επίσης στις διαδρομές που χρησιμοποιήθηκαν, καλό θα είναι να υπάρχει ένα μικρό κενό χρόνου πριν την επόμενη χρήση. Τέλος, οι αποστάσεις αυτές θα πρέπει να τηρούνται και στις προπονήσεις που διεξάγονται εκτός σταδίου σε δημόσιο δρόμο (π.χ. long run).
- Για διευκόλυνση των αθλητών προτείνεται οι προπονητές να χρησιμοποιούν όλους τους διαδρόμους τηρώντας ενδιάμεσα το κενό του ενός διαδρόμου σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα (συνολικό μήκος διαδρόμων για στάδια με ευθείες 84,39μ., στροφή 115,6106μ. και ακτίνα μέτρησης 1<sup>ου</sup> διαδρόμου 36,800μ.):

| <b>Διάδρομος</b> | <b>Απόσταση σε m</b> | <b>Στροφή σε m</b> |
|------------------|----------------------|--------------------|
| <b>1</b>         | <b>400,0012</b>      | <b>115,6106</b>    |
| <b>2</b>         | <b>407,0384</b>      | <b>119,1292</b>    |
| <b>3</b>         | <b>414,7039</b>      | <b>122,9619</b>    |
| <b>4</b>         | <b>422,3693</b>      | <b>126,7947</b>    |
| <b>5</b>         | <b>430,0348</b>      | <b>130,6274</b>    |

|          |                 |                 |
|----------|-----------------|-----------------|
| <b>6</b> | <b>437,7003</b> | <b>134,4602</b> |
| <b>7</b> | <b>445,3658</b> | <b>138,2929</b> |
| <b>8</b> | <b>453,0313</b> | <b>142,1257</b> |
| <b>9</b> | <b>460,6968</b> | <b>145,9584</b> |

- Τα εμπόδια και οι βατήρες εκκίνησης θα πρέπει να μεταφέρονται, να τοποθετούνται και να ρυθμίζονται από τα ίδια άτομα που θα φορούν γάντια μιας χρήσης τα οποία θα αλλάζονται μετά από κάθε χρήση.
- Η αγωνιστική προπόνηση σκυταλοδρομιών προς το παρόν θα πρέπει να αποφεύγεται. Οι προασκήσεις αλλαγής σκυτάλης θα πρέπει να γίνονται όσον το δυνατόν τηρώντας το μέτρο της κοινωνικής απόστασης και όλοι οι αθλητές θα πρέπει να φορούν γάντια.
- Οι προπονητές θα πρέπει να τηρούν απόσταση ασφαλείας από αθλήτριες και αθλητές. Καλό θα ήταν να παρακολουθούν την προπόνηση από την κερκίδα.
- Τα προπονητικά group, που εκτελούν ίδιο πρόγραμμα στον ίδιο χώρο, καλό θα είναι να μην ξεπερνούν τα 6 άτομα.

#### **Ρίψεις:**

Τα ριπτικά όργανα καθώς ο εξοπλισμός που χρησιμοποιείται θα πρέπει να απολυμαίνονται πριν και μετά από τη χρήση.

- Αθλητής που χρησιμοποιεί μόνο τα προσωπικά του όργανα:  
αυτά μπορεί να μην απολυμαίνονται μετά από κάθε χρήση αλλά θα πρέπει να απολυμαίνονται πριν και μετά το τέλος της προπόνησης.
- Αθλητές που χρησιμοποιούν κοινά ριπτικά όργανα:  
αυτά θα πρέπει να απολυμαίνονται μετά από κάθε χρήση .
- Όταν χρησιμοποιούνται μετροταινίες ή άλλος εξοπλισμός συνιστάται οι χρήστες να φορούν γάντια.

#### **Κάθετα άλματα:**

- Ένας μόνο ένας αθλητής χρησιμοποιεί το στρώμα προσγείωσης:  
όταν το στρώμα προσγείωσης έχει απολυμανθεί από την εγκατάσταση και δεν έχει χρησιμοποιηθεί μέχρι εκείνη την ώρα από κανέναν άλλον αθλητή, δεν χρειάζεται καμία ενέργεια. Αν έχει χρησιμοποιηθεί τότε θα πρέπει να απολυμανθεί πριν ξεκινήσει ο αθλητής την προπόνηση ή να χρησιμοποιήσει το προσωπικό κάλυμμα της επιφάνειας του στρώματος.
- Αν το στρώμα προσγείωσης χρησιμοποιείται ταυτόχρονα από πάνω από ένα αθλητή:

τότε μετά από κάθε προσπάθεια αθλητή αυτό θα πρέπει να απολυμαίνεται.

Εναλλακτικά θα μπορούσε ο κάθε αθλητής να χρησιμοποιήσει ένα προσωπικό κάλυμμα της επιφάνειας του στρώματος, π.χ. από ανθεκτικό και μαλακό μουςαμά ή κάποιο μαλακό ύφασμα διαστάσεων περίπου 3μ.Χ4μ. για το Άλμα σε Ύψος και 4μ.Χ5μ. για το Άλμα Επί Κοντώ, το οποίο και θα αποσύρει μετά την προσπάθειά του προκειμένου ο επόμενος αθλητής να τοποθετήσει το δικό του.

- Στην περίπτωση που οι αθλητές χρησιμοποιούν κοινά κοντάρια, αυτά θα πρέπει να απολυμαίνονται μετά από κάθε χρήση,
- Η χρήση του εξοπλισμού (στυλοβάτες, πήχης, λάστιχα κ.α.) θα πρέπει να γίνεται με τη χρήση γαντιών από τους χρήστες και ο εξοπλισμός αυτός θα πρέπει να απολυμαίνεται πριν, κατά τη διάρκεια καθώς και στο τέλος της προπόνησης.

#### **Οριζόντια άλματα:**

- Όπως είναι γενικά παραδεκτό η άμμος δεν μεταδίδει τον ιό. Εάν όμως κάποιος αθλητής το επιθυμεί, μπορεί πριν την προσπάθεια του να γίνει καλή αναμόχλευση (αναποδογύρισμα) της άμμου με τη χρήση φτυαριού και τσουγκράνας,
- Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης των αλμάτων κανένα άτομο δεν θα πρέπει να βρίσκεται κοντά στο σκάμμα, ακόμη και ο προπονητής.
- Η χρήση του βοηθητικού εξοπλισμού (φτυάρια, τσουγκράνες, κέλμπερι, μετροταινίες κ.α.) θα πρέπει να γίνεται με τη χρήση γαντιών από τους χρήστες και ο εξοπλισμός αυτός θα πρέπει να απολυμαίνεται.

### **ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ**

(σύμφωνα με Α.Π.: ΥΠΠΟΑ/ΓΔΟΑ/ΔΥΑ/197012/5951/1454-04.05.2020)

1. Αποδυτήρια, ντους, λουτρά και τυχόν δωμάτια με σάουνα θα πρέπει να είναι κλειστά. Οι αθλητές θα αλλάζουν ιματισμό, αν επιθυμούν, στις καρέκλες που θα τους έχουν διατεθεί. Προτείνεται η ανάρτηση οδηγιών για COVID-19 σε εμφανή σημεία της 6 αθλητικής εγκατάστασης (συνημμένο 4) και ιδιαίτερα στην είσοδο της αθλητικής εγκατάστασης.

2. Θα πρέπει να υπάρχει αντισηπτικό αλκοολούχου διαλύματος (ή gel) 70% σε εμφανή σημεία και στους χώρους των προπονήσεων. Τα αποχωρητήρια θα πρέπει να αποφεύγονται, ενώ οι νιπτήρες θα πρέπει να είναι εφοδιασμένοι πάντα με υγρό σαπούνι χεριών και χειροπετσέτες μίας χρήσης. Η χρήση χάρτινων ή πλαστικών καλυμμάτων λεκάνης μίας χρήσης είναι επιθυμητή, όπως και η διαθεσιμότητα διαλύματος χλωρίνης, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ (οικιακή

χλωρίνη σε αραιώση 1:10, αν χρησιμοποιείται σκεύασμα αρχικής συγκέντρωσης 5%).

3. Όλοι οι κοινόχρηστοι χώροι των αθλητών θα πρέπει να απολυμαίνονται κάθε βράδυ με κατάλληλο διάλυμα, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ, μετά από τον καθαρισμό με ουδέτερο απορρυπαντικό. Τα προτεινόμενα από τον ΕΟΔΥ διαλύματα είναι 0.5% υποχλωριώδους νατρίου (αραιώση 1:10, αν χρησιμοποιείται οικιακή χλωρίνη αρχικής συγκέντρωσης 5% ή ισοδύναμο 5000 ppm, αν χρησιμοποιούνται ταμπλέτες). Για επιφάνειες που είναι πιθανόν να καταστραφούν από τη χρήση υποχλωριώδους νατρίου, μπορεί να χρησιμοποιηθεί αιθανόλη συγκέντρωσης 70%. Ιδιαίτερη έμφαση στον καθαρισμό θα πρέπει να δίνεται στις επιφάνειες που αγγίζονται συχνά με τα χέρια, όπως τα πόμολα, οι διακόπτες, οι κουπαστές των κλιμακοστασίων, οι νιπτήρες, τα αθλητικά όργανα και οι επιφάνειες των επίπλων.

4. Τα κυλικεία θα πρέπει να είναι κλειστά.

5. Ένας χώρος (π.χ. ένα δωμάτιο αποδυτηρίων) θα μπορεί να χρησιμοποιηθεί, αν χρειαστεί, προκειμένου να απομονωθεί προσωρινά κάποιο άτομο με συμπτώματα λοίμωξης COVID-19. Συστήνεται η απομάκρυνση του από την εγκατάσταση, η απομόνωση στο σπίτι του και η επικοινωνία με τον ιατρό της ομοσπονδίας ή τον προσωπικό γιατρό του, ενώ ο ΕΟΔΥ ειδοποιείται σε κάθε περίπτωση ύποπτου κρούσματος και αυτός αναλαμβάνει την ιχνηλάτηση και την παροχή σχετικών οδηγιών.

6. Στους αθλούμενους εντός της αθλητικής εγκατάστασης θα γίνεται περιοδικός, δειγματοληπτικός έλεγχος για COVID-19, σύμφωνα με το πρόγραμμα που θα εκπονήσει ο ΕΟΔΥ.

## **ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΣΕΓΑΣ**