



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
ΜΟΝΤΕΡΝΟΥ ΠΕΝΤΑΘΛΟΥ**  
ΜΟΝΤΕΡΝΟ ΠΕΝΤΑΘΛΟ - ΤΡΙΑΘΛΟ - ΡΑΓΚΜΠΥ ΛΙΓΚ



Τηλ.: 210 7781730, email: [ecomop2000@gmail.com](mailto:ecomop2000@gmail.com)

Ολυμπιακό Κέντρο Γουδή, ΑΘΗΝΑ Τ.Κ. 11510 - Τ.Θ. 14178

**Αθήνα: 18-05-2020**  
**Αρ. Πρωτ.:156**  
**Προς: Όλα τα Σωματεία –**  
**Μέλη της Ε.Ο.Μο.Π**

## **ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΟΝΤΕΡΝΟΥ ΠΕΝΤΑΘΛΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΤΡΟΠΗ ΕΞΑΠΛΩΣΗΣ ΤΟΥ COVID-19**

Το παρόν Πρωτόκολλο εκδόθηκε από την Ελληνική Ομοσπονδία Μοντέρνου Πεντάθλου (Ε.Ο.Μο.Π.) τη Δευτέρα 18.5.2020, σε συνέχεια της απόφασης της Πολιτείας για άρση του μέτρου απαγόρευσης της ατομικής άθλησης σε ανοιχτούς χώρους και με εφαρμογή από 18 Μαΐου 2020. Σε όλα τα αγωνίσματα εφαρμόζονται οι πάγιες οδηγίες των αρμοδίων αρχών με τήρηση αρχείου ημερολόγιο/κατάλογο εισόδου απάντων, για ενδεχόμενη ιχνηλάτηση. Ονομαστικής κατάστασης και λοιπά στοιχεία όπως Ημ/νία επίσκεψης (ηη/μμ)\_κενό\_ώρα άθλησης (ωω/λλ)\_κενό\_Αρ. αλόγων για την ιππασία (αριθμός)\_κενό\_ Ονοματεπώνυμο \_κενό\_Απαραίτητοι Συνοδοί (όνομα-αριθμός) Ελληνική Ομοσπονδία Μοντέρνου Πεντάθλου (Ε.Ο.Μο.Π.).

### **Α΄/. ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΡΗΣΗΣ ΙΠΠΙΚΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΗΣ ΙΠΠΑΣΙΑΣ ΜΟΝΤΕΡΝΟΥ ΠΕΝΤΑΘΛΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΣΤΑΒΛΩΝ ΤΗΣ Ε.Ο.Μο.Π.**

#### **1. ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΗΝ ΙΠΠΙΚΗ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΓΟΥΔΗ**

Πρόσβαση στις ιππικές εγκαταστάσεις έχουν αποκλειστικά και ελεγχόμενα οι εργαζόμενοι σε αυτές, οι αθλητές και ιδιοκτήτες αλόγων, οι προπονήτρια των αθλητών – τριών και των ίππων κυρία Μαρίνα Παπαγεωργίου (εφεξής **ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ ΙΠΠΑΣΙΑΣ «ΠΙ»**), υπίατροι, πεταλωτές και λοιπό προσωπικό παροχής υπηρεσιών, καθώς και προμηθευτές υλικών άμεσης ανάγκης για τη λειτουργία των εγκαταστάσεων και φροντίδα των αλόγων (εφεξής **«Επιτρεπόμενα Άτομα»** ή **«ΕΑ»**).

#### **2. ΠΑΡΟΥΣΙΑ/ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΣΤΗΝ ΙΠΠΙΚΗ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΓΟΥΔΗ**

Στις εγκαταστάσεις επιτρέπεται η ταυτόχρονη παρουσία αριθμού ΕΑ που θα εξασφαλίζει ελάχιστη πυκνότητα 1 άτομο ανά 30τ.μ. στους κοινόχρηστους ανοιχτούς χώρους και 1 ζεύγος υπιέα/ίππου ανά 50τ.μ. μέτρα στους αγωνιστικούς χώρους, ώστε να αποφεύγεται ο συνωστισμός. Η πρόσβαση των ΕΑ γίνεται κατόπιν συνεννόησης με την **ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ ΙΠΠΑΣΙΑΣ «ΠΙ»** μέσω της ακόλουθης διαδικασίας:

2.1 Για την εγκατάσταση τηρείται από την «ΠΙ» έγγραφο ή ηλεκτρονικό πρόγραμμα πρόσβασης σε αυτή 2.4 η «ΠΙ» εγκρίνει την πρόσβαση.

2.2 Η «ΠΙ» ορίζει ημερολόγιο και ωράριο άθλησης σύμφωνα με τα άνω ελάχιστα όρια πυκνότητας, το οποίο θα βρίσκεται στην είσοδο της εγκατάστασης.

2.3 Το ΕΑ προσέρχεται υποχρεωτικά 15' πριν από την εγκεκριμένη ώρα άθλησης και αποχωρεί υποχρεωτικά 15' μετά τη λήξη της.

2.4 Εφόσον το ΕΑ προσέρχεται για άθληση, θα πρέπει να φέρει ήδη την απαραίτητη αθλητική ενδυμασία, δεδομένου ότι δεν λειτουργούν αποδυτήρια.

2.5 Η ανωτέρω επικοινωνία δύναται να γίνει τηλεφωνικά.

3.1 Ελέγχεται η είσοδος-έξοδος ΕΑ ώστε να εξασφαλίζεται η άνω ελάχιστη πυκνότητα και ότι το άτομο διαθέτει μια από τις άνω επιτρεπόμενες ιδιότητες για πρόσβαση στην εγκατάσταση. Πέραν των αθλητών, όλοι οι υπόλοιποι φοράνε μάσκες. Τηρείται γενικά απόσταση δύο μέτρων από κάθε άλλο άτομο και αποφεύγεται κάθε σωματική επαφή.

3.2 Η «ΠΙ» τηρεί και φυλάσσει ημερολόγιο/κατάλογο εισόδου των ΕΑ για ενδεχόμενη ιχνηλάτηση.

3.3 Διατίθεται αντισηπτικό για καθαρισμό χεριών/προσώπου των ΕΑ πριν την είσοδό τους.

3.5 τοποθετούνται σε ευκρινή θέση οδηγίες διακίνησης ΕΑ και ασφαλείας εντός της εγκατάστασης

4.1 Τα γραφεία και οι χώροι εξυπηρέτησης της εγκατάστασης χρησιμοποιούνται αποκλειστικά από τους υπεύθυνους αυτής, και απαγορεύεται η είσοδος των ΕΑ σε αυτούς τους χώρους.

4.2 Οι υπόλοιποι κλειστοί χώροι παραμονής ή αναμονής προσώπων (κυλικείο, αποδυτήρια, κλπ) παραμένουν σφραγισμένοι.

4.3 Λειτουργία ανοικτού κυλικείου απαγορεύεται αυστηρά μέχρι να επιτραπεί γενικά η χρήση τέτοιων χώρων από την Πολιτεία.

### **3. ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΤΗΝ ΙΠΠΙΚΗ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΓΟΥΔΗ**

Ορίζεται ένα (1) ελεγχόμενο σημείο εισόδου-εξόδου στην ιππική εγκατάσταση.

### **4. ΧΡΗΣΗ ΧΩΡΩΝ ΣΤΗΝ ΙΠΠΙΚΗ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΓΟΥΔΗ**

Εξαιρέση αποτελούν οι τουαλέτες, οι οποίες παραμένουν ανοικτές με επιτρεπόμενη χρήση ενός (1) ΕΑ τη φορά, στις οποίες θα διατίθενται συνεχώς υγρό σαπούνι (αντισηψίας ει δυνατόν), πετσέτες χειρός μιας χρήσης, (οι οποίες θα απορρίπτονται σε ποδοκίνητους κάδους πλησίον των νιπτήρων), καθώς και αντισηπτικό υγρό για τα ΕΑ.

### **5. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΤΗΝ ΙΠΠΙΚΗ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΓΟΥΔΗ**

Τα μέλη του μονίμου προσωπικού της εγκατάστασης εκπαιδεύονται από την «ΠΙ» για:

α. να φορούν συνεχώς μάσκα προστασίας προσώπου και γάντια μιας χρήσης,

β. να τηρούν πάντα και μεταξύ τους τις αποστάσεις ασφαλείας, τουλάχιστον δύο (2) μέτρα,

γ. να πλένουν συχνά τα χέρια τους, μετά από κάθε εργασία και ειδικότερα **πριν** και **μετά** κάθε επαφή με ΕΑ,

δ. να δένουν σφικτά και να απομακρύνουν άμεσα τις πλαστικές σακούλες των κάδων, όταν γεμίζουν.

ε. να φροντίζουν για τον τακτικό καθαρισμό και απολύμανση των αντικειμένων και χώρων χρήσης από τα ΕΑ με χρήση χλωριούχου καθαριστικού, και πιο συγκεκριμένα

- όλες τις επιφάνειες δάπεδα, πάγκους, χώρους υγιεινής (δάπεδα, λεκάνες, νιπτήρες )

- όλες τις λείες επιφάνειες που χρησιμοποιούνται συχνά και ιδιαιτέρως από επισκέπτες (π.χ. πόμολα, χερούλια, κουπαστή από σκάλες ή κιγκλίδωμα, διακόπτες, βρύσες, κλπ.) με κοινά καθαριστικά, δηλαδή υγρό σαπούνι και νερό, ή διάλυμα οικιακής χλωρίνης 10% (1 μέρος οικιακής χλωρίνης αραιωμένο σε 10 μέρη νερό), ή αλκοολούχο αντισηπτικό.

στ: να καθαρίζουν και να απολυμαίνουν οτιδήποτε παραδίδεται στην εγκατάσταση από εξωτερικούς προμηθευτές (εξοπλισμός, τροφές, υλικά), κούριερ, ΕΑ κλπ.

## **6. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ COVID-19**

6.1 Σε περίπτωση υποψίας ή ασθένειας μόνιμου προσωπικού ή ΕΑ στην ιππική εγκατάσταση, **ενημερώνεται άμεσα ο ιατρός της Ε.Ο.Μο.Π.** και ακολουθείται η εν ισχύ Οδηγία του **ΕΟΔΥ** <https://eody.gov.gr/neos-koronoios-covid-19-odigies-gia-frontida-γροπτογ-kroysmatos-sto-spiti/>.

6.2 Στην άνω περίπτωση υποψίας ασθένειας μόνιμου προσωπικού, αθλητή ή άλλου επισκέπτη στην **ΙΠΠΙΚΗ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΓΟΥΔΗ**, ο ιατρός και ο τεχνικός διευθυντής της **Ε.Ο.Μο.Π.** άμεσα εκτιμούν την επικινδυνότητα, και σε συνεργασία με τον ασθενή, να προσδιορίζουν και ενημερώνουν δεόντως όσους ήρθαν σε επαφή με αυτόν (π.χ. μέλη οικογένειας, συνεργάτες, προμηθευτές, ιδιοκτήτες αλόγων, αθλητές) ώστε να παρακολουθούν την υγεία τους από την ημέρα της τελευταίας επαφής και για 14 ημέρες.

### **Β'/. ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΗΣ ΞΙΦΑΣΚΙΑΣ ΜΟΝΤΕΡΝΟΥ ΠΕΝΤΑΘΛΟΥ ΤΗΣ Ε.Ο.Μο.Π.**

1. Κάθε αθλητής θα φορά πλήρη εξοπλισμό (ειδική μάσκα, βέστα, παντελόνι και γάντι) αντίστοιχα και ο προπονητής, διασκορπισμένοι στις πίστες, τηρώντας αποστάσεις ασφαλείας τουλάχιστον άνω των 2 μ. μεταξύ τους.
2. Απαραίτητη προϋπόθεση μεταξύ της προπόνησης των ολιγομελών τμημάτων είναι να μεσολαβούν τουλάχιστον τέσσερις ώρες για αερισμό της αίθουσας.
3. Εντός της εν λόγω αθλητικής εγκατάστασης θα τηρείται αυστηρά το Υγειονομικό Πρωτόκολλο και το Πλαίσιο Κανόνων Υγιεινής που εκπόνησε η Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή της Γ.Γ.Α.
4. Στο περιεχόμενο της προπόνησης επιτρέπονται ΜΟΝΟΝ ασκήσεις ατομικής τεχνικής επί στόχου, ατομικές ασκήσεις σκιαμαχίας άνευ αντιπάλου, εργασία ποδιών με το ατομικό ξίφος και άνευ αυτού.

### **Γ'/. ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΜΟΝΤΕΡΝΟΥ ΠΕΝΤΑΘΛΟΥ ΤΗΣ Ε.Ο.Μο.Π.**

1. Στη στάση οι διατάξεις που προτείνονται διατηρούν την απόσταση των κολυμβητών μεταξύ τους στα 3 – 4 μέτρα.
2. Έναρξη προσπάθειας και κίνησης σε κυκλικά εντός της ίδιας διαδρομής με τις ίδιες ταχύτητες σταθερές και για αποστάσεις συνεχόμενες, ή επαναληπτικές, πρόβλεψη εκκίνησης κάθε αθλητή από προπονητή έτσι ώστε να μην υπάρχει προσπέρασμα.
3. Το σύστημα κίνησης στις διαδρομές θα εφαρμόζεται πρώτα οι ταχύτεροι αναλόγως του είδους προπόνησης και μετά ακολουθούν οι ασθενέστεροι.
4. Ο στόχος στην επανέναρξη των προπονήσεων είναι να εφαρμοσθούν προγράμματα γενικής προπόνησης βασικού μεταβολισμού με μικρές εξειδικεύσεις χωρίς στόχο την μέγιστη απόδοση ούτε την διενέργεια προπόνησης ταχυτήτων.
5. Όταν οι κολυμβητές συναντώνται πλάι από διαφορετικές διαδρομές στιγμιαία κατά την κίνησή τους, η σύσταση θα είναι να αναπνέουν από διαφορετική πλευρά.

**Δ'/. ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΗΣ ΣΚΟΠΟΒΟΛΗΣ - ΔΡΟΜΟΥ  
ΜΟΝΤΕΡΝΟΥ ΠΕΝΤΑΘΛΟΥ ΤΗΣ Ε.Ο.Μο.Π.  
Δ'α' ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΜΙΓΩΣ ΔΡΟΜΟΥ**

1. Στο τρέξιμο των αθλητών - αθλητριών δίπλα – δίπλα τηρείται μια απόσταση ασφαλείας μεταξύ των δρομέων τουλάχιστον 2μ.
2. Στο τρέξιμο των αθλητών - αθλητριών ο ένας πίσω από τον άλλον τηρείται μια απόσταση ασφαλείας τουλάχιστον 10μ.
3. Το τρέξιμο των αθλητών - αθλητριών σε κλιμακωτό σχηματισμό (ο ένας μπροστά και ο άλλος πίσω δεξιά ή αριστερά) είναι ασφαλές μόνον αν κρατείται μια πλαινή απόσταση περίπου 2μ. μεταξύ των και μια απόσταση μεταξύ τους τουλάχιστον 10μ.
4. 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 διεξάγεται είτε με ενδιάμεσους ελεύθερους διαδρόμους (π.χ. 2, 4, 6 & 8), είτε με μεγάλη απόσταση ανάμεσα σε αθλήτριες / αθλητές σε κάθε διάδρομο.
5. Σε πρόγραμμα προπόνησης με αποστάσεις πάνω από 400μ. (800μ., 1.000μ. κ.α.) που διανύονται δρόμοι «κομμάτια» μεγαλύτερα από 400μ. κυκλικά στον στίβο, τηρούνται μεγαλύτερες αποστάσεις ασφαλείας μεταξύ αθλητών αθλητριών 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 μεγαλύτερη των 10μ., η οποία όμως και θα πρέπει να διατηρείται καθ' όλη τη διάρκεια του δρόμου.
6. Οι αποστάσεις αυτές των 10μ., τηρούνται και στις προπονήσεις που διεξάγονται εκτός σταδίου σε ανώμαλο δρόμο ή δημόσιο δρόμο (π.χ. long run)

**Δ'β' ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΜΙΓΩΣ ΣΚΟΠΟΒΟΛΗΣ ΜΕ ΛΕΙΖΕΡ**

1. Ο κάθε αθλητής - αθλήτρια μπορεί να χρησιμοποιεί αποκλειστικά ένα και μοναδικό όπλο ανά προπόνηση, αυτό που έχει χρωμαμένο ή ευρίσκεται ως ιδιόκτητο.
2. Σε περίπτωση ανταλλαγής όπλων ιδιοκτησίας Ε.Ο.Μο.Π., γίνεται απολύμανση με απολυμαντικό υγρό ενδεδειγμένο από τις αρχές δημόσιας υγείας με χρήση γαντιών μίας χρήσεως παρουσία του προπονητή του συγκεκριμένου αγωνίσματος. Το όπλο λέιζερ τοποθετείται στο ατομικό οπλοκιβώτιο μεταφοράς και το παραλαμβάνει με χρήση γαντιών ο έτερος χρήστης του λέιζερ.
3. Αντίστοιχη διαδικασία εκτελείται και στους ηλεκτρονικούς στόχους.
4. Οι αποστάσεις των στόχων είναι ανά δύο μέτρα.
5. Οι αθλητές αθλήτριες ομαδοποιούνται σε ολιγομελή τμήματα περίπου ισοδύναμης δυναμικότητας – απόδοσης – ηλικίας.

**Δ'γ' ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΚΟΠΟΒΟΛΗΣ ΔΡΟΜΟΥ ΜΟΝΤΕΡΝΟΥ ΠΕΝΤΑΘΛΟΥ**

Εφαρμόζεται συνδυασμός των προδιαγραφών δρόμου και σκοποβολής που προαναφέρθηκε με τις εξής προϋποθέσεις.

1. Αυξάνει η απόσταση μεταξύ των στόχων στα τέσσερα μέτρα.
2. Τηρείται πάντοτε η απόσταση των 10 μέτρων στην δρομική κίνηση.
3. Δεν γίνεται αγωνιστική προπόνηση ανταγωνισμού με διαφορά φάσης (handicap).

4. Κάθε τραπέζι οριοθέτησης γραμμής βολής και απόθεσης όπλου λείζερ χρησιμοποιείται αποκλειστικά μόνον από έναν αθλητή αθλήτρια ανά σετ προπόνησης και απολυμαίνεται σχολαστικά από τον προπονητή πριν την έναρξη του επόμενου τμήματος.
5. Οι αθλητές αθλήτριες ομαδοποιούνται σε ολιγομελή τμήματα περίπου ισοδύναμης δυναμικότητας – απόδοσης – ηλικίας.
- 6.

### **Ε΄/. Πληροφορίες αναφορικά με τον κορωναιϊό**

Μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα του ΕΟΔΥ εδώ <https://eody.gov.gr/neos-koronaio-covid-19/>

Υπουργείο Υγείας «Οδηγίες προστασίας από αναπνευστική λοίμωξη από το νέο κορωναιϊό»  
<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/6652-odhgies-prostasias-apo-anarneystikh-loimwksh-apo-to-neo-koronaio>

Εγκύκλιοι Υπουργείου Υγείας <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi>

**Μετά τιμής  
Για το Δ.Σ. της Ε.Ο.Μο.Π**

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

  
ΒΕΛΙΣΣΑΡΙΟΣ ΤΡΟΜΠΟΥΚΗΣ



Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

  
ΓΙΩΡΓΟΣ ΑΛΙΚΑΚΟΣ