



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



Τηλ.: 210 7781730, email: [eomop2000@gmail.com](mailto:eomop2000@gmail.com)

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

**Αθήνα: 22-06-2020**

**Αρ. Πρωτ.:214**

**Προς: Όλα τα Σωματεία –  
Μέλη της Ε.Ο.Μο.Π**

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

Το παρόν Πρωτόκολλο εκδόθηκε από την Ελληνική Ομοσπονδία Μοντέρνου Πεντάθλου (Ε.Ο.Μο.Π.) τη Δευτέρα 22.6.2020, σε συνέχεια της απόφασης της Πολιτείας για άρση του μέτρου απαγόρευσης της ατομικής άθλησης σε ανοιχτούς χώρους και με εφαρμογή από 18 Μαΐου 2020 και τα στάδια αποκλιμάκωσης που ακολούθησαν. Στα τρία 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, ώρα άθλησης (ωω/λλ, Ονοματεπώνυμο, Απαραίτητοι Συνοδοί (όνομα-αριθμός) Ελληνική Ομοσπονδία Μοντέρνου Πεντάθλου (Ε.Ο.Μο.Π.). Οι αθλητές αθλήτριες ομαδοποιούνται σε ολιγομελή τμήματα περίπου ισοδύναμης δυναμικότητας – απόδοσης – ηλικίας.

### **Α'/. ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΤΡΙΑΘΛΟΥ ΤΗΣ Ε.Ο.Μο.Π.**

#### **Προπόνηση σε πισίνα**

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.

## **Προπόνηση σε θάλασσα ή λίμνη κλπ**

Εφαρμόζονται οι ίδιες αρχές αποστάσεων με την προπόνηση σε πισίνα και επιπρόσθετα αποφεύγονται τα σημεία των λουόμενων, ή επιλέγονται ώρες μικρής προσέλευσης μη αθλητών εάν γίνεται χρήση ακτής με προσέλευση κοινού.

## **Β'/. ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΤΡΙΑΘΛΟΥ ΤΗΣ Ε.Ο.Μο.Π.**

Στο αγώνισμα η προπόνηση διεξάγεται αποκλειστικά σε δρόμο δημόσιο ή ιδιωτικό και όχι σε κλειστή αθλητική εγκατάσταση. Οι τριαθλητές στην ποδηλασία δρόμου τηρούν στην προπόνηση αποστάσεις τουλάχιστον 2 – 3 μέτρων μεταξύ των. Οφείλουν να φροντίζουν για τον τακτικό καθαρισμό και απολύμανση των αντικειμένων του αθλητικού τους εξοπλισμού με χρήση χλωριούχου καθαριστικού.

## **Γ'/. ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΥ ΤΡΙΑΘΛΟΥ ΤΗΣ Ε.Ο.Μο.Π.**

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 πλαϊνή 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.

### **Προπόνηση σε ανοικτό δρόμο εκτός σταδίου**

Οι αποστάσεις αυτές των 10μ., τηρούνται και στις προπονήσεις που διεξάγονται εκτός σταδίου σε δημόσιο δρόμο (π.χ. long run).

#### **ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ COVID-19**

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-ypoptoy-kroysmatos-sto-spiti/>.

2/. Στην άνω περίπτωση υποψίας ασθένειας μόνιμου προσωπικού ή αθλητή, 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.

### **Πληροφορίες αναφορικά με τον κορωναϊό**

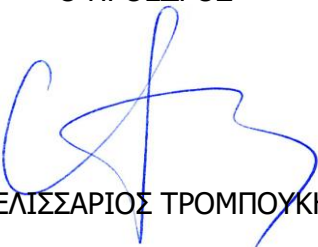
Μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα του ΕΟΔΥ εδώ <https://eody.gov.gr/neos-koronaio-covid-19/>

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

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


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

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

  
ΒΕΛΙΣΣΑΡΙΟΣ ΤΡΟΜΠΟΥΚΗΣ



Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

  
ΓΙΩΡΓΟΣ ΑΛΙΚΑΚΟΣ