



**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: 22-06-2020**

**Αρ. Πρωτ.:214**

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

## **ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΤΡΙΑΘΛΟΥ**

Η Ελληνική Ομοσπονδία Μοντέρνου Πεντάθλου και Τριάθλου δημιούργησε αυτό το πρωτόκολλο ακλουθώντας τις οδηγίες της ITU, για να παρέχει καθοδήγηση σε κάθε διοργανωτή ενός αγώνα Τριάθλου, λαμβάνοντας υπόψη και συνδυάζοντας ταυτόχρονα τις πολιτικές των Αρχών Δημόσιας Υγείας της χώρας μας και τους κανονισμούς του αθλήματός μας.

### **ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ**

Όταν θέλετε να διοργανώσετε έναν αγώνα Τριάθλου στην εποχή του COVID-19, είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη έναν αριθμό παραγόντων.

Το κύριο μέλημα κάθε διοργανωτή ενός αγώνα είναι η ασφάλεια των συμμετεχόντων, του προσωπικού, των εθελοντών, των θεατών και της κοινότητας υποδοχής.

Η σωστή προετοιμασία του αγώνα και η ικανότητα εκπλήρωσης των απαιτήσεων υγείας και ασφάλειας που καθορίζονται από τις αρμόδιες υπηρεσίες, διαδραματίζει τεράστιο ρόλο στην ικανότητα φιλοξενίας μιας επιτυχημένης εκδήλωσης.

Ένα άλλο σημαντικό ζήτημα είναι ο αντίκτυπος που θα είχε ένας αγώνας Τριάθλου στην τοπική κοινότητα.

Ακόμα κι αν ένας αγώνας λάβει άδεια για τη διοργάνωση του, ο διοργανωτής του αγώνα θα πρέπει να είναι σίγουρος ότι η τοπική κοινότητα - τα άτομα που ζουν στην περιοχή – είναι έτοιμη να υποδεχθεί και να υποστηρίξει τα άτομα που θα αφιχθούν στην περιοχή, για τον αγώνα σας.

### **ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗΣ**

Σε κάθε αγώνα, προκειμένου να εκδοθεί άδεια διεξαγωγής θα ορίζεται από τον διοργανωτή, ένας Συντονιστής Έκτακτης Ανάγκης COVID-19 (κατά προτίμηση άτομο, που σχετίζεται με τον χώρο της υγείας). Ο συντονιστής θα είναι υπεύθυνος για την τήρηση των διαδικασιών, (σχεδίαση χώρου, εγκατάσταση υλικών κλπ) που προκύπτουν μέσα από το παρόν Υγειονομικό Πρωτόκολλο Αγώνων, για τον διοργανωτή. Σε συνεργασία με τον Ιατρό του αγώνα, θα συντονίζει τις διαδικασίες σε περίπτωση, που αθλητής ή προσωπικό ομάδας, ή άλλο άτομο εμπλεκόμενο στην διοργάνωση (κριτές, εθελοντές κλπ) που συμμετέχουν στην διοργάνωση, αισθάνονται αδιαθεσία, που σχετίζεται με τον COVID-19. Ο διοργανωτής ενός αγώνα οφείλει να έχει προμηθευτεί υλικά απαραίτητα για την μείωση του κινδύνου μετάδοσης του COVID-19, σε εξοπλισμό ατομικής προστασίας (π.χ. μάσκες, κλπ,) σε επαρκή αριθμό για όλο το προσωπικό, που σχετίζεται με την διοργάνωση.

Ο διοργανωτής ενός αγώνα οφείλει να έχει διαθέσιμα σε εμφανή σημεία, απολυμαντικά χεριών και κλειστά δοχεία (με ποδοβαλβίδα, καπάκι και σακούλα) για ασφαλή απόρριψη υλικών υγιεινής (π.χ. μάσκες κλπ) σε χώρους, όπου συγκεντρώνεται κόσμος (πχ. χώροι προθέρμανσης, γραμματεία αγώνων, πλησίον της εκκίνησης - τερματισμού κλπ).

Ο διοργανωτής υποχρεούται να κάνει καταγραφή εισερχομένων/εξερχομένων σε όποια διοργάνωση και εγκατάσταση μπορεί αυτή να τηρηθεί με βάση τη φύση του αγωνίσματος. Σχετικό έντυπο βρίσκεται στην ιστοσελίδα της Γ.Γ.Α στον ακόλουθο σύνδεσμο : [https://gga.gov.gr/images/Deltio\\_Katagrafis\\_V3.pdf](https://gga.gov.gr/images/Deltio_Katagrafis_V3.pdf)

### **Υγειονομικό Πρωτόκολλο Αγώνων ΤΡΙΑΘΛΟΥ – ΕΟΜΟΠ 280620**

Καθ' όλη την διάρκεια της διοργάνωσης (εγγραφές, έλεγχος δελτίων, προθέρμανση, αγώνας, απονομές) όλοι οι εμπλεκόμενοι πλην των αθλητών, του Αλυτάρχη των αγώνων, καθώς και προκειμένου για την ομαλή διεξαγωγή των αγώνων λοιπών μελών της Αγωνοδίκου Επιτροπής (με απόφαση Αλυτάρχη), θα κάνουν χρήση της προστατευτικής μάσκας και γαντιών.

Γενικώς, για την αποφυγή μετάδοσης του COVID-19, θα πρέπει να εφαρμόζονται τα κάτωθι:

1. Συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα ή καθαρισμός τους με αντισηπτικό διάλυμα με βάση το οινόπνευμα.
2. Δεν επιτρέπονται οι χειραψίες ή οι εναγκαλισμοί.
3. Αποφυγή αγγίγματος του προσώπου (μύτη, στόμα, οφθαλμοί) με άπλυτα χέρια, ιδίως αν προηγουμένως υπήρξε επαφή με αντικείμενα που έχουν αγγίξει πολλά άλλα άτομα.
4. Κάλυψη της μύτης και του στόματος με χαρτομάντηλο σε περίπτωση βήχα ή φταρνίσματος και απόρριψη του άμεσα σε κάδο απορριμμάτων. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει χαρτομάντηλο, χρήση του εσωτερικού των ακώνων.
5. Άμεσο πλύσιμο των χεριών και του προσώπου σε περίπτωση επαφής με άλλο πρόσωπο.
6. Αποφυγή συνθηκών συνωστισμού.
7. Τήρηση απόστασης 2 μέτρων από άλλα άτομα ή προστατευτική μάσκα σε κοινόχρηστους χώρους.
8. Οι προσωπικές συνομιλίες ή ενημερώσεις θα πρέπει να πραγματοποιούνται με απόσταση 2 μέτρων.

Το σύνολο του προσωπικού και των εθελοντών που θα απασχοληθούν την ημέρα του αγώνα θα είναι πλήρως καταρτισμένο και εκπαιδευμένο αναφορικά με τις διαδικασίες και τους κανονισμούς της διοργάνωσης καθώς και με το περιεχόμενο του παρόντος Υγειονομικού Πρωτοκόλλου. Όλοι θα φορούν μάσκα μιας χρήσης και γάντια καθ' όλη τη διάρκεια της απασχόλησής τους στη διοργάνωση. Η μάσκα και τα γάντια αλλάζονται τακτικά, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ. Κάδοι απορριμμάτων για την απόρριψη μασκών και γαντιών θα είναι διαθέσιμοι σε όλους τους χώρους. Μεταξύ των χώρων υποστήριξης της διοργάνωσης και στο πλαίσιο των χώρων παροχής ιατρικών υπηρεσιών και φροντίδας, θα προβλεφθεί η διαμόρφωση ειδικού απομονωμένου χώρου για την περίπτωση αντιμετώπισης ύποπτου κρούσματος (ενός ή περισσότερων) είτε μεταξύ των συμμετεχόντων είτε μεταξύ των εθελοντών / εργαζομένων / συνεργατών της διοργάνωσης.

Προκειμένου για τους συμμετέχοντες αθλητές αυτοί υποχρεούνται να έχουν ιατρική βεβαίωση σε ισχύ το πολύ 2 ημερών πριν τον αγώνα. Συστήνεται τα παραπάνω έντυπα να φυλάσσονται σε ηλεκτρονική μορφή και να προσκομίζονται για έλεγχο. Οι αθλητές οφείλουν να κάνουν χρήση ατομικών ειδών (εξοπλισμού, μπουκαλιών νερού, παγουριών κλπ.) Συστήνεται τα ατομικά παγούρια να αναγράφουν το όνομα του κάθε αθλητή.

Συστήνεται στους διοργανωτές να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ως άμεσο και ασφαλή τρόπο επικοινωνίας και ενημέρωσης της τελευταίων εξελίξεων σχετικά με την ροή της διοργάνωσης, καθώς και τα αποτελέσματα των αγώνων.

Σε περίπτωση, που σε κάποιους αγώνες απαιτείται παράβολο συμμετοχής, οι διοργανωτές είναι υποχρεωμένοι να αναφέρουν στην προκήρυξη των αγώνων, αριθμό τραπεζικού λογαριασμού, προς καταβολή του αντίτιμου, με σκοπό την ελαχιστοποίηση παραμονής αθλητών στην Γραμματεία και επαφής μεταξύ αθλητών και προσωπικού.

Συνεχείς Ηχητικές Ανακοινώσεις την ημέρα του αγώνα με τις οποίες θα γίνεται συνεχής υπενθύμιση στους τριαθλητές – τριαθλήτριες των οδηγιών, συστάσεων και κανονισμών τόσο της Οργανωτικής Επιτροπής όσο και του ΕΟΔΥ και της Υγειονομικής Επιτροπής της ΓΓΑ.

### Υγειονομικό Πρωτόκολλο Αγώνων ΤΡΙΑΘΛΟΥ – ΕΟΜΟΠ 280620

#### **ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΓΩΝΩΝ:**

Στον χώρο της Γραμματείας, δικαίωμα παραμονής έχουν μόνον:

1. Το προσωπικό του διοργανωτή.
2. Τα μέλη της Αγωνοδίκου Επιτροπής, που έχουν οριστεί για τον έλεγχο των δελτίων, την προετοιμασία της σειράς εκκίνησης και την συμπλήρωση των φύλλων αγώνα.
3. Οι Προπονητές (με χρήση μάσκας) για όσο χρόνο απαιτείται.
4. Οι αθλητές, για να υπογράψουν τα φύλλα αγώνα (με χρήση μάσκας), για παραλαβή εγγράφων του αγώνα. Με την παραλαβή θα υπογράψει υπεύθυνη δήλωση ότι είναι γνώστης, του παρόντος πρωτοκόλλου, και ότι θα σεβαστεί τους όρους του παρόντος.
5. Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται κατά κανόνα ηλεκτρονικά σύμφωνα με την πρόβλεψη κάθε διοργανωτή.

Ο χώρος της Γραμματείας θα έχει την επάρκεια που απαιτείται ανάλογα με τον εκτιμώμενο όγκο προσέλευσης αθλητών. Το προσωπικό του οργανωτή καθώς και τα μέλη της Αγωνοδίκου Επιτροπής που ελέγχουν τα δελτία αθλητικής ιδιότητας των συμμετεχόντων, θα κάνουν χρήση μάσκας και γαντιών και θα τηρούν μεταξύ τους και μεταξύ των αυτών και των αθλητών, ελάχιστη απόσταση 2 μέτρα. Ο διοργανωτής των αγώνων θα φροντίσει για την επάρκεια των χώρων της Γραμματείας, καθώς και για την ομαλή προσέλευση των συμμετεχόντων, σε μονό στοίχο και τηρώντας την απόσταση 2 μέτρων, μεταξύ των παρευρισκομένων.

**ΘΕΑΤΕΣ:** Δεν επιτρέπεται σε μέλη οικογενειών των συμμετεχόντων αθλητών, σε θεατές και λοιπούς φιλάθλους να βρίσκονται στους χώρους που αναφέρονται παραπάνω ή να πλησιάζουν τους τριαθλητές – τριαθλήτριες σε απόσταση λιγότερη των 2 μέτρων, σε σημεία του αγωνιστικού χώρου ή πλησίον των εγκαταστάσεων του αγώνα.

**ΑΠΟΝΟΜΕΣ:** Για όσο ισχύει το παρόν πρωτόκολλο, ο μέγιστος αριθμός νικητών, που θα ανεβαίνουν ταυτόχρονα στο βήθρο των απονομών θα είναι τρεις (οι τρεις πρώτοι). Θα σχεδιαστεί χώρος απονομών, όπου οι αποστάσεις μεταξύ των βήθρων των τριών πρώτων νικητών αθλητών θα είναι 1,5 μέτρο. Η χρήση προστατευτικής μάσκας, κατά την διάρκεια των απονομών είναι υποχρεωτική, από τους νικητές, το προσωπικό της διοργάνωσης και τον επίτιμο καλεσμένο. Θα υπάρχει σήμανση στο έδαφος, προκειμένου να χρησιμοποιείται από φωτογράφους. Συστήνεται ο αριθμός των φωτογράφων να είναι πολύ περιορισμένος και ελεγχόμενος από τον διοργανωτή και σε απόσταση 10 μέτρων. Οι απονομές θα γίνονται χωρίς φιλάθλους, για τον λόγο αυτό προτείνεται να μεταδίδονται με την μορφή ζωντανής μετάδοσης (live streaming) σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης, εφόσον τα τεχνικά μέσα επαρκούν, καθώς και οι φωτογραφίες των απονομών, να μοιράζονται, μέσω των κοινωνικών μέσων.

#### **ΕΚΚΙΝΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

Η εκκίνηση γίνεται σε σειρές δηλαδή κατά κύματα, αυτή η τμηματική εκκίνηση των τριαθλητών - τριαθλητριών, όπως έχει ήδη περιγραφεί, αποτρέπει το συνωστισμό κατά τη διάρκεια του αγώνα. Οι λίστες εκκίνησης με τις ακριβείς ώρες εκκίνησης αποστέλλονται ηλεκτρονικά ή να αναρτώνται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, **δεν** πρέπει να αλλάζουν για λόγους πιθανής ιχηλάτησης. Προβλέπεται επαρκής χώρος αναμονής σε κάθε σειρά εκκίνησης και πρέπει να **οριοθετείται** τουλάχιστον για πέντε σειρές ο χώρος αναμονής εκκίνησης. Με ατομική ευθύνη θα

τηρείται για κάθε αθλητή ο κανόνας της φυσικής απόστασης 1,5μ μεταξύ των, σε οριζόντια και κάθετη κατεύθυνση, δηλαδή κάθε τριαθλητής - τριαθλήτρια αντιστοιχεί περίπου σε 2.5τμ. δηλαδή 25 τ.μ. οριοθέτηση κάθε σειράς.

*Υγειονομικό Πρωτόκολλο Αγώνων ΤΡΙΑΘΛΟΥ – ΕΟΜΟΠ 280620*

Η κάθε σειρά εκκίνησης πρέπει να έχει έως 10 αθλητές – αθλήτριες και κάθε σειρά εκκινεί ανά 15'' δευτερόλεπτα τουλάχιστον. Ανάλογα από τον αριθμό των συμμετεχόντων και τις επιμέρους κατηγορίες φύλου και ηλικίας, ο διοργανωτής πρέπει να μειώνει τον αριθμό αθλητών κάθε σειράς και να αυξάνει την διαφορά των δευτερολέπτων εκκίνησης. Τα ανωτέρω όρια είναι δεσμευτικά. Για την κατάρτιση των σειρών λαμβάνονται υπ' όψιν οι χρόνοι προηγούμενων κατά το δυνατόν πρόσφατων επιδόσεων των τριαθλητών – τριαθλητριών. Επίσης μπορούν να γίνονται δεκτές επιδόσεις κατά την δήλωση συμμετοχών από τους αθλητές. Σε κάθε άλλη περίπτωση αποφασίζει ο Αλυτάρχης του αγώνα για την κατάρτιση των σειρών λαμβάνοντας υπ' όψιν την ηλικία και προγενέστερες τυχόν συμμετοχές. Με ευθύνη των τριαθλητών – τριαθλητριών τηρούνται οι ελάχιστες αποστάσεις των 2 μέτρων κατά τη διάρκεια του αγώνα. Σε περίπτωση προσπέρασης αποφεύγεται η επαφή γι' αυτό η πρώτη ευθεία της κολύμβησης πρέπει να έχει μεγαλύτερο μήκος κατά την σχεδίαση της διαδρομής από τις άλλες εάν αυτό είναι εφικτό.

## **ΖΩΝΗ ΑΛΛΑΓΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ**

Οι αποστάσεις των σταντ των ποδηλάτων πρέπει να τηρούν την απόσταση των 2 μέτρων και να είναι τοποθετημένα ανά τέσσερα μέτρα σε κάθε πλευρά. Στον χώρο παρευρίσκονται μόνον οι απαραίτητοι κριτές που τηρούν τις αποστάσεις των 2 μέτρων και ακολουθούνται οι κανονισμοί της ITU. Οι τριαθλητές - τριαθλήτριες τηρούν τις αποστάσεις των 2 μέτρων κατά την αλλαγή με ατομική ευθύνη.

## **ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ**

Η διαδρομή της ποδηλασίας πρέπει να έχει μια φορά και να ολοκληρώνεται χωρίς επαναληπτικούς κύκλους για να αποφεύγεται το ντουμπλάρισμα. Επιπλέον συνιστάται στην προσπέραση η κάθετη απόσταση μεταξύ αθλητών 25 μέτρων και πλαϊνή απόσταση 2 μ. Οι εποχούμενοι κριτές ελέγχου διαδρομής πέραν της ειδικής σήμανσης γιλέκου, θα φέρουν ανοικτό κράνος και μάσκα. Η επιλογή της διαδρομής πρέπει οριοθετημένα να προβλέπει την αποφυγή επαφής με φιλάθλους, περαστικούς και γενικά κάθε πιθανή επαφή. Οι εθελοντές διακρίνονται σε δύο ευδιάκριτες με ειδική σήμανση ομάδες, σε εκείνους που παρέχουν νερά ή άλλη επιτρεπόμενη βοήθεια στους τριαθλητές – τριαθλήτριες και σε εκείνους που μαζεύουν τα πλαστικά μπουκάλια από την διαδρομή χωρίς να αναμειγνύονται οι αρμοδιότητες.

## **ΖΩΝΗ ΑΛΛΑΓΗΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΔΡΟΜΟΥ**

Ακολουθούνται οι πάγιες οδηγίες και με ευθύνη των τριαθλητών – τριαθλητριών τηρούνται οι ελάχιστες αποστάσεις των 2 μέτρων. Στον χώρο παρευρίσκονται μόνον οι απαραίτητοι κριτές που τηρούν τις αποστάσεις των 2 μέτρων και ακολουθούνται οι κανονισμοί της ITU.

## **ΔΡΟΜΟΣ**

Η διαδρομή του δρόμου έχει σχεδιασθεί με μία φορά και κατά το δυνατόν να γίνονται οι ελάχιστες επαναλήψεις γύρων. Οι τριαθλητές τριαθλήτριες συστήνεται να αγωνίζονται με αποστάσεις τουλάχιστον 4 μέτρων πίσω από άλλο αθλητή, ή διαγώνια στο πλάι με 2 μέτρα μεταξύ τους. Στον αγώνα του δρόμου η παροχή νερού γίνεται ατομικά από τους αθλητές με σφραγισμένα μπουκάλια σε οριοθετημένα σημεία της διαδρομής.

## **ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ**

Δεν χρησιμοποιείται κορδέλα τερματισμού, υπάρχουν οριοθετημένοι διάδρομοι 2 μέτρων πλάτους για τον τερματισμό των τριαθλητών – τριαθλητριών σε όλο το πλάτος της γραμμής τερματισμού, ο αριθμός των διαδρόμων έγκειται στην κρίση των διοργανωτών και εξαρτάται από τις συμμετοχές και την ανταγωνισμό - δυσκολία του αγώνα. Μετά τον τερματισμό πρέπει να προτρέπονται οι αθλητές να περνούν στην ζώνη αποκατάστασης που οριοθετείται αριστερά και δεξιά από τον τερματισμό. Ενώ μετά από τα 20 μέτρα της ζώνης τερματισμού και σε ευθεία προβολή, οριοθετείται η θέση τηλεοπτικών συνεργείων και φωτογράφων. Εθελοντές βοηθούν τους αθλητές – αθλήτριες να περνούν στην ζώνη αποκατάστασης. Το υγειονομικό προσωπικό ευρίσκεται στην μία από τις δύο ζώνες αποκατάστασης και σε απόσταση 5 έως 10 μέτρα από την ευθεία τερματισμού. Όλοι τηρούν τις πάγιες γενικές οδηγίες που αναφέρονται στο παρόν. Με ευδιάκριτο τρόπο αναρτώνται στον τερματισμό οι τυχόν ποινές σύμφωνα με τους κανονισμούς της *ITU Competition Rules (verbal and colored card)*.

Σε οριοθετημένο χώρο παράπλευρα από την ζώνη αποκατάστασης ευρίσκονται τα νερά, τα φρούτα καθώς και οτιδήποτε άλλο προβλέπεται από τον διοργανωτή όπου εθελοντές φροντίζουν για την τήρηση των κανόνων των 2 μέτρων.

Υποχρέωση των οργανωτών είναι η διανομή με ηλεκτρονική και έντυπη μορφή του παρόντος κανονισμού όχι μόνον προς όλους τους συμμετέχοντες που υπογράφουν ότι έλαβαν γνώση, αλλά σε όλους όσους πλαισιώνουν την διοργάνωση σε όλες τις θέσεις ευθύνης. Οι οργανωτές προτρέπονται να επικοινωνούν το σχετικό πρωτόκολλο με τους τοπικούς φορείς, αυτοδιοίκησης κλπ, κάθε περιοχής που διεξάγεται αγώνας έγκαιρα. Όλα τα έγγραφα σχετικά με τον έλεγχο τήρησης του πρωτοκόλλου παραδίδονται στον Συντονιστή Έκτακτης Ανάγκης COVID-19 ο οποίος παρευρίσκεται στον αγώνα και αρμοδίως αναφέρεται στην υγειονομική επιτροπή της ΕΟΜΟΠ.

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-koronaiois-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-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-egkyklio>


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

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

  
ΒΕΛΙΣΣΑΡΙΟΣ ΤΡΟΜΠΟΥΚΗΣ



Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

  
ΓΙΩΡΓΟΣ ΑΛΙΚΑΚΟΣ