

## ΣΕΓΑΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Μέχρι να είμαστε σε θέση μπορούμε να σας αποστείλουμε συνολικά όσα ζητάτε (και αφού θα ήταν καλό να έχουμε τα πρωτόκολλα της Υγειονομικής Επιτροπής της ΓΓΑ), η Υγειονομική μας Επιτροπή επισημαίνει ότι:

- Η προπονητική και αγωνιστική δράση στο στίβο ασκείται σε πολύ μεγάλους χώρους, χιλιάδων τετραγωνικών μέτρων.

Αυτό επιτρέπει την ταυτόχρονη παρουσία τουλάχιστον 120 αθλητριών και αθλητών στα στάδια και τουλάχιστον 20 σε κλειστά προπονητήρια.

Συνεπώς, με την καθιέρωση ζωνών ώρας, σε ένα στάδιο μπορούν να προπονηθούν κάθε ημέρα πολύ περισσότεροι αθλητές και αθλήτριες

(3 ζώνες=360 και 60 άτομα αντιστοίχως)

- Η προπονητική διαδικασία οφείλει να πραγματοποιείται με τήρηση κανόνων απόστασης (δυο μέτρα),

ενώ κάθε αθλητής οφείλει να χρησιμοποιεί ατομικό ρουχισμό και εξοπλισμό (ριπτικά όργανα, κοντάρια, κλπ.)

- Στα άλματα η προπόνηση πρέπει να είναι ατομική και μετά το τέλος της το στρώμα / σκάμα πρέπει να απολυμαίνεται με ειδικό διάλυμα.

- Αυτονόητη είναι η τήρηση όλων των κανόνων ατομικής προστασίας (πλύσιμο χεριών, αντισηπτικό κλπ).