



BEACH VOLLEYBALL - ΕΙΔΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ

Σχετικά με την προπονητική δραστηριότητα στο άθλημα του Beach Volley, που αφορά Ομαδικές Προπονήσεις και Προπονήσεις Επαφής, τα ειδικά υγειονομικά πρωτόκολλα που προτείνονται είναι τα ακόλουθα:

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

- ❖ Το άθλημα του Beach Volley ανήκει στα Ομαδικά (με όρους Ολυμπιακών αγώνων), ωστόσο είναι το πλησιέστερο στον χαρακτήρα των ατομικών, αφού η ομάδα απαρτίζεται από δύο μόλις αθλητές.
- ❖ Ο βασικός εξοπλισμός για το άθλημα του beach-volley είναι οι μπάλες, ο ατομικός εξοπλισμός του αθλούμενου (μαγιό, γυαλιά, καπέλο), ο αγωνιστικός χώρος που αποτελείται από υποδομή άμμου επιφάνειας περίπου 300 τμ και δύο στύλους με φιλέ που χωρίζει το γήπεδο σε δύο ίσα μέρη.
- ❖ Παρά το ότι οι ομάδες αποτελούνται από δύο αθλητές (άρα τέσσερις σε περίπτωση επίσημης αγωνιστικής δραστηριότητας), η προπονητική δραστηριότητα (ειδικά σε ερασιτεχνικό επίπεδο, ή επίπεδο άσκησης) μπορεί να περιλαμβάνει έως 8 αθλούμενους εντός του αγωνιστικού χώρου, αλλά την δεδομένη χρονική στιγμή επιτρέπονται έως 4 αθλητές/αθλούμενοι.
- ❖ Μέγιστος αριθμός αθλουμένων είναι 1 άτομο ανά 25τμ. σε ανοικτές αθλητικές εγκαταστάσεις
- ❖ Με βάση τα ανωτέρω βασικά χαρακτηριστικά, ισχύουν οι βασικές προβλέψεις που περιγράφονται στα προηγούμενα πρωτόκολλα σε σχέση με την υγιεινή για αθλούμενους, προπονητές και λοιπούς συνεργάτες που συμμετέχουν στην προπονητική δραστηριότητα και προστίθενται οι ακόλουθες οδηγίες για την Ομαδική Προπόνηση στο συγκεκριμένο άθλημα.
- ❖ Η άσκηση της δραστηριότητας προϋποθέτει την τήρηση όλων των μέτρων που ανακοινώνει και εφαρμόζει η Πολιτεία μέσω των σχετικών νόμων και των Γενικών Οδηγιών που εκδίδει, και συγκεκριμένα για τον αθλητισμό, αυτών της Γ.Γ.Α

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΥΛΙΚΑ

- ✓ Όλες οι εγκαταστάσεις, είτε αυτές βρίσκονται σε παραλίες είτε σε άλλες τοποθεσίες, διαθέτουν μεγάλες επιφάνειες που αποτρέπουν το φαινόμενο του συγχρωτισμού.
- ✓ Όλες οι εγκαταστάσεις είναι σε θέση να παρέχουν τα απαραίτητα υλικά αντισηψίας, τόσο κατά την έναρξη όσο και κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
- ✓ Τα παραπάνω συνιστά την αναγκαία συνθήκη ώστε να διεξαχθεί με πλήρη ασφάλεια μια προπόνηση με 8-10 άτομα συνολικά (αθλητές και προπονητικό team, εντός 300τμ.).
- ✓ Οι μπάλες μπορούν να απολυμαίνονται τόσο πριν την έναρξη της προπόνησης, όσο και κατά τη διάρκεια της και είναι πολλές (λιγότερες επαφές ανά ίδια μπάλα από τους αθλητές)
- ✓ Στο γήπεδο επιτρέπονται ως 4 αθλητές/αθλούμενοι.
- ✓ Όλοι φορούν υποχρεωτικά μάσκα, εκτός από τους αθλητές/αθλούμενους μόνο κατά την ώρα της άσκησης.
- ✓ Πρόσβαση στο χώρο προπόνησης. Σε κάθε εγκατάσταση υπάρχει μία είσοδος και έξοδος (κοινή) στην οποία καταγράφονται οι εισερχόμενοι και εξερχόμενοι με τα στοιχεία επικοινωνίας τους, ώστε να υπάρχει η δυνατότητα ιχνηλάτησης τυχόν κρούσματος COVID-19 από τον ΕΟΔΥ. Το έντυπο του Καταλόγου Εισερχομένων-Εξερχομένων στην αθλητική εγκατάσταση, η τήρηση του οποίου είναι υποχρεωτική, υπάρχει εδώ:
https://gga.gov.gr/images/katalogos_eiserxomenon_ekserxomenon.pdf
- ✓ Η χρήση αποδυτηρίων επιτρέπεται βάσει των οδηγιών:
https://gga.gov.gr/images/ΓΓΑ_Οδηγίες_COVID-19_Φάση_Γ_13.10.2020.pdf

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

- ✓ Όλες οι ασκήσεις μπορούν να εκτελεστούν με τρόπο ώστε να τηρούνται οι απαιτούμενες αποστάσεις ασφαλείας, είτε ατομικά είτε και ανά ζεύγη αθλητών.
- ✓ Συνιστάται να γίνονται ασκήσεις με μπάλες, σε ζευγάρια αθλητών/αθλητριών και συχνή απολύμανσης εξοπλισμού (μπάλες) μεταξύ των sessions κλπ.
- ✓ Ο κάθε αθλητής θα έχει για την προπόνηση ατομικά είδη τα οποία δεν θα μοιράζεται με κανέναν.

- ✓ Αθλητικά ποτά και νερό επίσης αυστηρά ατομικά.
- ✓ Συνίσταται να γίνεται προπονητικό παιχνίδι με 2 αθλητές ανά πλευρά γηπέδου
- ✓ Προπονητικές τροποποιήσεις δίνοντας έμφαση στην απόσταση Άμυνας – Επίθεσης.
- ✓ Σύσταση για αποφυγή εκτέλεσης μπλοκ και πάσας με δάχτυλα (hand set) για το επόμενο διάστημα (Προληπτικό μέτρο αποφεύγοντας η μπάλα να πλησιάσει στο κεφάλι).
- ✓ Συνίσταται η αποφυγή επαφών (χειραψίες, εναγκαλισμοί κτλ)
- ✓ Η τέλεση προπονήσεων είναι δυνατή μόνο εφόσον οι ομάδες/αθλητές ακολουθούν υγειονομικό πρωτόκολλο που περιλαμβάνει υποχρεωτικό, εβδομαδιαίο προληπτικό έλεγχο των αθλητών για COVID-19 με τεστ αντιγόνου, από διαπιστευμένα εργαστήρια ή τον ΕΟΔΥ.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Για την πρόληψη της διασποράς και την όσο το δυνατόν πιο έγκαιρη ανίχνευση συρροών επιβεβαιωμένων κρουσμάτων λοίμωξης COVID-19 στις αθλητικές ομάδες, η διαδικασία των ελέγχων και η διαχείριση κρούσματος στον αθλητισμό γίνεται με βάση τις επικαιροποιημένες από 12/03/2021 οδηγίες:

https://gga.gov.gr/images/Updated_testing_and_positive_case_procedures_v2.pdf

ΑΘΗΝΑ / 5 Απριλίου 2021