



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

## Hellenic Volleyball Federation

ΟΑΚΑ, Ανοικτό Κολυμβητήριο, Σπύρου Λούη, 151 23 Μαρούσι, ΑΘΗΝΑ Tel.: +30.210.6801950 Fax: +30.210.6801960  
ΟΑΚΑ, Olympic Aquatic Center, Spyrou Loui Ave., 151 23 Athens, GREECE Web: www.volleyball.gr mail: hellas@volleyball.gr

### ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΑ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

- Στην **Πετοσφαίριση (Βόλεϊ)**, παρά το γεγονός ότι δεν υπάρχει σωματική επαφή με τους αντιπάλους αθλητές, υπάρχει συχνή επαφή με τα άλλα μέλη της ομάδας και κοντινές αποστάσεις γύρω από το φιλέ ενώ και η απόκρουση της μπάλας που μοιράζονται όλοι οι αθλητές γίνεται συχνά με τα χέρια μπροστά στο πρόσωπο και το κεφάλι ανυψωμένο προς αυτή.
- Το 1<sup>ο</sup> στάδιο, αφορά καθαρά προπονητικές διαδικασίες, σε ανοικτό /υπαίθριο χώρο, στην κατεύθυνση της ατομικής προπόνησης και όχι αγωνιστικές διαδικασίες .
- Ατομική φυσική κατάσταση προσαρμοσμένη στα δεδομένα του αθλήματος
- Εκγύμναση με μπάλες, σε 1<sup>η</sup> φάση μια μπάλα ανά άτομο
- Σε 2<sup>η</sup> φάση σε ζευγάρια αθλητών/αθλητριών, χρήση μάσκας και συχνή απολύμανση εξοπλισμού ( μπάλες ) μεταξύ sessions κλπ.

#### ΟΔΗΓΙΕΣ

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.:

<https://gga.gov.gr/images/athlites.pdf>

<https://gga.gov.gr/images/proponites.pdf>

[https://gga.gov.gr/images/odigies\\_asfalous\\_askisis.pdf](https://gga.gov.gr/images/odigies_asfalous_askisis.pdf)

ΑΘΗΝΑ / 12-5-2020