

# ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ «6<sup>ο</sup> Σύζαθλου»

## ΚΑΝΟΝΕΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΒΟΥΝΟΥ «6<sup>ο</sup> ΣΥΖΑΘΛΟΣ»

Το παρόν Πρωτόκολλο αφορά στη διεξαγωγή του αγώνα βουνού «6<sup>ο</sup> Σύζαθλος» και καταρτίστηκε με σκοπό να συμβάλει στην ασφαλέστερη δυνατή παρουσία των συμμετεχόντων δρομέων, διοργανωτών, εθελοντών, εργαζομένων, ιατρικού και βοηθητικού προσωπικού.

Το Πρωτόκολλο περιλαμβάνει όλους τους κανόνες διεξαγωγής, τα μέτρα υγειονομικής προστασίας και τις διαδικασίες που θα τηρηθούν κατά τη διάρκεια της διοργάνωσης και στο πλαίσιο αυτής και θα επικαιροποιείται σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ.

## ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

1. Μέγιστος επιτρεπόμενος αριθμός συμμετεχόντων δρομέων και εκκίνηση ορίζονται  
- 100 άτομα για τη διαδρομή των 27 χλμ., με ώρα εκκίνησης 9:00  
- 100 άτομα για τη διαδρομή των 15 χλμ. με ώρα εκκίνησης 9:30  
- 150 άτομα για τη διαδρομή των 5 χλμ. με ώρα εκκίνησης 10:00
2. Η συμμετοχή θα επιτρέπεται μόνο σε δρομείς που θα προσκομίσουν, όπως ορίζεται παρακάτω, συμπληρωμένο και υπογεγραμμένο, το σχετικό «Δελτίο Καταγραφής Αθλούμενου», σύμφωνα με το οποίο πληρούν τα κριτήρια για την ασφαλή συμμετοχή στον αγώνα.
3. Το σύνολο εθελοντών-διοργανωτών-συνεργατών θα φορά προστατευτική μάσκα και γάντια.
4. Μέχρι τη στιγμή της τοποθέτησής τους στο σημείο εκκίνησης (κατά τη διάρκεια προσέλευσης στον χώρο και της προθέρμανσης), συνιστάται οι δρομείς να φορούν προστατευτική μάσκα.

## ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

### Α. ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ

Οι μετακινήσεις συμμετεχόντων-διοργανωτών-εθελοντών-συνεργατών για τους σκοπούς της διοργάνωσης τόσο πριν, όσο και μετά τον αγώνα θα πραγματοποιηθούν σύμφωνα με το Υγειονομικό Πρωτόκολλο του ΕΟΔΥ.

### Β. ΧΩΡΟΣ ΠΑΡΑΛΑΒΗΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Σε περίπτωση λειτουργίας χώρου για παραλαβή του αγωνιστικού εξοπλισμού, αυτό θα λειτουργεί με κατανομή των δρομέων σε ημέρες και ώρες.

Αν επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες, θα λειτουργεί σε ανοικτό χώρο και σίγουρα θα υπάρχει προγραμματισμός ώστε να αποφεύγεται ο συνωστισμός των δρομέων. Αν υπάρχουν γραμμές αναμονής των δρομέων, αυτοί θα ακολουθούν αυστηρά τον κανόνα του 1,5 μέτρου απόστασης (προς όλες τις κατευθύνσεις) μεταξύ τους.

Οι συμμετέχοντες θα καλούνται (με τηλεφωνικό ή ηλεκτρονικό μήνυμα) να προσέλθουν για να παραλάβουν τον αριθμό και το υλικό συμμετοχής τους συγκεκριμένες ημέρες και ώρες, ώστε να αποφευχθεί ο συνωστισμός.

Η παραλαβή του αριθμού και του υλικού συμμετοχής ανά αγώνα θα γίνεται το αργότερο μέσα σε 5 ημέρες πριν τον αγώνα και ΜΟΝΟΝ εφόσον ο συμμετέχων ή εκπρόσωπός του παραδίδει συμπληρωμένο και υπογεγραμμένο (από τον συμμετέχοντα) το Δελτίο Καταγραφής Αθλούμενου.

Μπροστά στον χώρο παραλαβής θα υπάρχουν αυτοκόλλητες ενδείξεις στο δάπεδο / δρόμο που θα υποδεικνύουν τις θέσεις αναμονής για όσους περιμένουν να εξυπηρετηθούν. Οι αυτοκόλλητες αυτές ενδείξεις θα είναι τοποθετημένες σε απόσταση 1,5 μ μεταξύ τους.

Εάν λειτουργεί σε κλειστό χώρο, τότε τα άτομα που επιτρέπεται να παραβρίσκονται ταυτόχρονα στον χώρο παραλαβής ορίζονται από τη σχέση: 1 άτομο ανά 5 τετραγωνικά μέτρα.

Στην είσοδο του χώρου παραλαβής θα υπάρχει προσωπικό που θα παρακολουθεί τη ροή των δρομέων και θα διακόπτει προσωρινά την είσοδο σε περίπτωση που ήδη βρίσκεται εντός του χώρου ο μέγιστος αριθμός επισκεπτών.

Οι δρομείς θα έχουν ενημερωθεί προηγουμένως με ηλεκτρονική επικοινωνία για τη διαδικασία που θα πρέπει να ακολουθούν από τη στιγμή της εισόδου τους στον χώρο.

Οι εθελοντές / διοργανωτές στο χώρο παραλαβής θα φορούν προστατευτική μάσκα.

Συνιστάται οι δρομείς / επισκέπτες να φορούν κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στον χώρο παραλαβής προστατευτική μάσκα.

Στον χώρο παραλαβής θα υπάρχει διαθέσιμο αντισηπτικό τόσο για τους εθελοντές / διοργανωτές όσο και για τους συμμετέχοντες / επισκέπτες.

Ο χώρος παραλαβής θα καθαρίζεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας αλλά και στο πέρας αυτής.

Θα προσδιοριστεί συγκεκριμένος κλειστός χώρος που θα βρίσκεται σε απόσταση από τους υπόλοιπους χώρους που χρησιμοποιεί η διοργάνωση, ο οποίος θα χρησιμοποιείται για την περίπτωση που παρουσιαστεί ύποπτο κρούσμα είτε μεταξύ των εθελοντών / διοργανωτών, είτε μεταξύ των συμμετεχόντων δρομέων.

Στον χώρο θα υπάρχει υγειονομικό προσωπικό, το οποίο θα έχει και την ευθύνη λειτουργίας του παραπάνω χώρου απομόνωσης.

Σε όλους τους χώρους παραλαβής (εσωτερικά και εξωτερικά) θα υπάρχει σήμανση που θα υπενθυμίζει στους επισκέπτες τους κανόνες υγιεινής που πρέπει να τηρούν καθώς και την ανάγκη τήρησης των κανόνων φυσικής απόστασης (1,5 μ) αλλά και των οδηγιών των υπευθύνων της διοργάνωσης.

Επιπλέον θα υπάρχει τοιχοκολλημένο έντυπο υλικό με τους κανόνες λειτουργίας του χώρου παραλαβής και θα διανέμεται έντυπο υλικό με τους κανόνες που θα πρέπει να τηρούν οι δρομείς την ημέρα του Αγώνα.

## **ΗΜΕΡΑ ΑΓΩΝΑ – ΕΚΚΙΝΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ WAVE START (ΚΥΜΑΤΑ) ΤΩΝ BLOCKS**

Οι δρομείς κατανέμονται σε blocks, κάθε ένα από τα οποία θα έχει έκταση τουλάχιστον 250 τμ. και θα περιλαμβάνει το πολύ 100 άτομα. Συνεπώς, σε κάθε block —με ατομική ευθύνη του συμμετέχοντα δρομέα— θα τηρείται για κάθε δρομέα ο κανόνας της φυσικής απόστασης 1,5 μ μεταξύ τους, σε οριζόντια και κάθετη κατεύθυνση, δηλαδή κάθε δρομέας αντιστοιχεί περίπου σε 2,5 τμ. Έτσι για παράδειγμα ένα μπλοκ με 100 άτομα θα χρειαστεί τουλάχιστον  $100 \times 2,5 \text{ τμ} = 250 \text{ τμ}$  επιφάνεια.

Στο block της εκκίνησης (αυτό πριν την Αψίδα Εκκίνησης) και στο προηγούμενο αυτού θα πρέπει να υπάρχει ευδιάκριτη σήμανση, με βάση τον παραπάνω κανόνα, για τη θέση κάθε δρομέα στο έδαφος, σε κάθε σειρά και σε κάθε στίχο.

Στο block της εκκίνησης θα δίνεται ξεχωριστή εκκίνηση για κάθε μια σειρά δρομέων, με χρονική απόσταση τέτοια, ώστε οι δρομείς της σειράς που προηγείται να έχουν διανύσει ικανό διάστημα περίπου 6-8 μ. προτού ξεκινήσει η επόμενη.

Οι συμμετέχοντες σε κάθε μπλοκ και σε κάθε σειρά καθορίζονται εκ των προτέρων ονομαστικά από τη γραμματεία και δεν πρέπει να αλλάζουν για λόγους πιθανής ιχνηλάτησης.

Η εκκίνηση της πρώτης σειράς των δρομέων του εκάστοτε επόμενου της εκκίνησης block θα πρέπει να έχει χρονική απόσταση τουλάχιστον 2 λεπτών από την εκκίνηση της τελευταίας σειράς των δρομέων του εκάστοτε block της εκκίνησης.

Συνιστάται σε όλους τους συμμετέχοντες δρομείς να φορούν προστατευτική μάσκα μέχρι την εκκίνησή τους, δηλαδή μέχρι και να λάβουν θέση στις ειδικές ενδείξεις σταθερής θέσης που θα πρέπει να προβλέπονται για τουλάχιστον 2 blocks πριν τη γραμμή εκκίνησης. Για την απόρριψη των μασκών θα υπάρχει μεγάλος αριθμός κάδων απορριμμάτων σε ενδεδειγμένα σημεία στα blocks προς εκκίνηση.

Η παράδοση των ρούχων των συμμετεχόντων (σε ειδικές πλαστικές τσάντες που θα πρέπει να διαθέτει η διοργάνωση) θα πρέπει να γίνεται σε μεγάλο χώρο, ανάλογα με τον αριθμό τους και τον αγώνα στον οποίο συμμετέχουν.

Κατά την παράδοσή τους, οι τσάντες ψεκάζονται με απολυμαντικό διάλυμα από τους εθελοντές που τις παραλαμβάνουν.

### **ΗΜΕΡΑ ΑΓΩΝΑ – ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ**

Κατά τη διάρκεια του αγώνα συστήνεται οι δρομείς να κρατάνε όσο δυνατό μεγαλύτερες αποστάσεις και να προσαρμόζονται με τα παρακάτω:

- Το τρέξιμο των δρομέων δίπλα-δίπλα είναι ασφαλές μόνο όταν τηρείται απόσταση ασφαλείας μεταξύ των δρομέων 1,5 μ.
- Το τρέξιμο των δρομέων σε κλιμακωτό σχηματισμό (ο ένας μπροστά και ο άλλος πίσω δεξιά ή αριστερά) είναι ασφαλές μόνο όταν τηρείται νοητή πλαϊνή απόσταση μεταξύ των δρομέων 1,5 μ.
- Το τρέξιμο των δρομέων σε ομάδες με αποστάσεις μεταξύ τους μικρότερες από αυτές που αναφέρονται παραπάνω θα πρέπει να αποφεύγεται.

Η τμηματική εκκίνηση των δρομέων, όπως έχει ήδη περιγραφεί, αποτρέπει τον συνωστισμό κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Όλοι οι δρομείς τοποθετούνται στα επιμέρους blocks εκκίνησης με βάση την καταγεγραμμένη από τους ίδιους (στην αίτηση συμμετοχής τους) καλύτερη προηγούμενη επίδοσή τους, οπότε και εκκινούν με συγκεκριμένο ρυθμό, γεγονός που επίσης συμβάλλει στην αποφυγή συνωστισμού τους κατά τη διαδρομή του αγώνα.

Οι δρομείς θα πρέπει να τρέχουν φορώντας φανέλα, την οποία σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται να αφαιρούν πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά τον τερματισμό μέχρι και την παραλαβή της τσάντας με τα ρούχα τους.

### **ΗΜΕΡΑ ΑΓΩΝΑ – ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ**

Η τμηματική εκκίνηση των δρομέων, όπως έχει ήδη περιγραφεί, αποτρέπει τον συνωστισμό στον τερματισμό.

Μετά τον τερματισμό, οι δρομείς παραλαμβάνουν από τους ειδικούς σταθμούς τροφοδοσίας και μεταλλίων πλαστική μικρή τσάντα, η οποία θα περιλαμβάνει τα είδη που ο διοργανωτής παρέχει (κατά περίπτωση: εμφιαλωμένο νερό, αναψυκτικό και/ή ισοτονικό ποτό, μπανάνα, μέταλλο τερματισμού). Η παραλαβή είναι ανέπαφη. Η τσάντα τοποθετείται από το προσωπικό / εθελοντές του αγώνα σε τραπέζια, από όπου ο δρομέας τα παραλαμβάνει ο ίδιος, χωρίς φυσική επαφή.

Τελετές Απονομών δεν θα πραγματοποιηθούν, ενώ οι διακριθέντες στις πρώτες θέσεις θα ειδοποιηθούν από τους διοργανωτές για παραλαβή των κυπέλλων / βραβείων με ασφαλή τρόπο.

Τέλος, οι δρομείς παραλαμβάνουν την ειδική τσάντα με τον ρουχισμό που παρέδωσαν κατά την άφιξή τους από τον ειδικό χώρο, αφού απολυμάνουν τα χέρια τους με αντισηπτικό διάλυμα που θα τους παρέχεται.

### **ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΓΩΝΑ – ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

Το σύνολο 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.

Θα υπάρχει αυστηρός έλεγχος εισόδου στους χώρους υποστήριξης της διοργάνωσης την ημέρα του αγώνα και πάντα με την επίδειξη των σχετικών διαπιστευτηρίων. Ο αριθμός των ατόμων που μπορούν να βρίσκονται στους χώρους αυτούς θα είναι ανάλογος των τετραγωνικών μέτρων του εκάστοτε χώρου, και με την προϋπόθεση τήρησης της απόστασης 1,5 μ.

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 / συνεργατών της διοργάνωσης.

Για τη λειτουργία του ιατρείου θα πρέπει να ακολουθούνται οι οδηγίες του ΕΟΔΥ και να είναι ανάλογα εξοπλισμένο.

Οι χώροι υποστήριξης θα καθαρίζονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα καθ' όλη τη διάρκεια της αγωνιστικής ημέρας, ενώ θα έχει προηγηθεί εκτεταμένη απολύμανση πριν τη χρήση τους.

### **ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ**

Το σύνολο των εγγεγραμμένων δρομέων θα ενημερώνεται πλήρως για όλες τις πτυχές της διοργάνωσης, τους κανονισμούς και τις διαδικασίες που θα ακολουθηθούν.

Για την ενημέρωση των δρομέων θα χρησιμοποιείται:

- Ηλεκτρονική Επικοινωνία ανά τακτά χρονικά διαστήματα, η οποία θα είναι συχνότερη όσο πλησιάζουμε προς την ημέρα διεξαγωγής του αγώνα
- Έντυπο Υλικό που θα δοθεί στους συμμετέχοντες κατά την παραλαβή του αριθμού και του υλικού συμμετοχής τους στη διοργάνωση από τον χώρο παραλαβής. Το υλικό θα περιλαμβάνει και όλες τις οδηγίες και συστάσεις του ΕΟΔΥ για την πρόληψη και αντιμετώπιση πιθανού κρούσματος
- Ειδική Σήμανση στα διάφορα σημεία των αγωνιστικών διαδρομών και περιοχών
- Συνεχείς Ηχητικές Ανακοινώσεις την ημέρα του αγώνα με τις οποίες θα γίνεται συνεχής υπενθύμιση στους δρομείς των οδηγιών, συστάσεων και κανονισμών τόσο της Οργανωτικής Επιτροπής όσο και του ΕΟΔΥ και της Υγειονομικής Επιτροπής της ΓΓΑ.