

**29 ΜΑΡΤΙΟΥ 2021**

**ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ  
ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ 20χλμ.  
ΒΑΔΗΝ ΕΚΤΟΣ ΣΤΑΔΙΟΥ  
(ΜΕ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ - ΑΘΛΗΤΩΝ)**

**Μέγαρα, 18 Απριλίου 2021**

## **1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Ο ΣΕΓΑΣ προχώρησε στον καταρτισμό Υγειονομικού Πρωτοκόλλου (εφεξής Πρωτόκολλο) που αφορά τη Διεξαγωγή Αγώνων Βάδην Εκτός Σταδίου, θέλοντας να συμβάλλει στην ασφαλέστερη δυνατή παρουσία τόσο των αθλητριών και των αθλητών, όσο και όλων των εμπλεκόμενων με τη διοργάνωση (προπονητών, κριτών, εργαζομένων ΣΕΓΑΣ ή διοργανωτή, ιατρικού και εργατικού προσωπικού κ.α.).

Το παρόν Πρωτόκολλο συμβάλλει στη δημιουργία ενός πιο αυστηρού πλαισίου Υγειονομικής διασφάλισης των διοργανώσεων, καθορίζει τις απαραίτητες διαδικασίες που πρέπει να ακολουθήσουν όλοι οι εμπλεκόμενοι με τις διοργανώσεις καθώς και τα μέτρα που θα πρέπει να λαμβάνονται με στόχο:

- την ασφαλή συμμετοχή των αθλητριών-τών,
- τη μέγιστη δυνατή προστασία της ατομικής και δημόσιας υγείας από την COVID-19 καθώς και
- την ομαλή ολοκλήρωση των εγχώριων διοργανώσεων Βάδην για το 2021.

Το παρόν Πρωτόκολλο θα επικαιροποιείται ανάλογα με τις εξελίξεις, τη διεθνή πρακτική της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου (World Athletics), τις οδηγίες των ειδικών επιστημόνων – συνεργατών του ΣΕΓΑΣ, τα συνεχώς εξελισσόμενα επιστημονικά δεδομένα, τις υποδείξεις της Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής της ΓΓΑ και του ΕΟΔΥ καθώς και τις οδηγίες της Παγκόσμιας (World Athletics) καθώς και της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Στίβου (European Athletics).

## **2. ΠΑΡΑΔΟΧΕΣ**

### **2.1. Γενικές οδηγίες**

Το Πρωτόκολλο περιλαμβάνει τους κανόνες διεξαγωγής, περιγράφει διαδικασίες, δίνει οδηγίες και περιγράφει μέτρα προστασίας που αφορούν τη διοργάνωση Αγώνα Βάδην Εκτός Σταδίου, την προετοιμασία των χώρων που θα χρησιμοποιηθούν (αγωνιστική διαδρομή, αίθουσα κλήσης κ.α.), τις μετακινήσεις των εμπλεκόμενων κ.α.

## **2.2. Εκτίμηση υγειονομικού κινδύνου**

Το Πρωτόκολλο βασίζεται στην εκτίμηση υγειονομικού κινδύνου από την COVID-19, από τα πρόσφατα διαθέσιμα εθνικά και διεθνή δεδομένα και συντάχθηκε σύμφωνα με τις οδηγίες της Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής της ΓΓΑ και του ΕΟΔΥ.

## **2.3. Επικαιροποίηση πρωτοκόλλου**

Τα δεδομένα μπορεί να μεταβληθούν στα πλαίσια μίας νέας έξαρσης της επιδημίας και σε αυτή την περίπτωση το περιεχόμενο του Πρωτοκόλλου θα επικαιροποιείται ανάλογα με τις εξελίξεις, τα επιστημονικά ευρήματα και τις οδηγίες των αρμόδιων Εθνικών Αρχών με απόφαση του ΔΣ του ΣΕΓΑΣ, κατόπιν εισήγησης της Υγειονομικής του Επιτροπής, και εν συνεχεία θα υποβάλλεται εκ νέου για έγκριση στην Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή της ΓΓΑ.

## **2.4. Υγειονομική Επιτροπή ΣΕΓΑΣ**

Η Υγειονομική Επιτροπή του ΣΕΓΑΣ αποτελεί το σύνδεσμο με την Ειδική Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή της ΓΓΑ και του ΕΟΔΥ. Συμβουλεύει το ΔΣ του ΣΕΓΑΣ για τα υφιστάμενα μέτρα της Πολιτείας και για το πιθανό επίπεδο κινδύνου μίας διοργάνωσης χρησιμοποιώντας και τα διαθέσιμα εργαλεία Risk Assessment της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου καθώς και της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Στίβου. Επίσης συμβουλεύει για οποιοδήποτε θέμα για το οποίο δεν υπάρχουν οδηγίες στο παρόν Πρωτόκολλο.

## **2.5. Υπεύθυνος COVID-19**

Ο ΣΕΓΑΣ έχει ήδη αποστείλει στην Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή της ΓΓΑ τα στοιχεία του Υπεύθυνου COVID-19, για άμεση επικοινωνία σε θέματα που αφορούν τη λοίμωξη COVID-19 σε Διοικητικό και Υγειονομικό επίπεδο.

## **2.6. Διαχείριση κρούσματος COVID-19**

Η διαχείριση ενός ύποπτου ή επιβεβαιωμένου κρούσματος αποτελεί μία δύσκολη διαδικασία, Σε κάθε περίπτωση θα ακολουθούνται οι επικαιροποιημένες Οδηγίες Διαχείρισης Κρούσματος στον Αθλητισμό, οι οποίες είναι αναρτημένες στον ιστότοπο της ΓΓΑ:

**Επικαιροποιημένες Οδηγίες για τη διαδικασία ελέγχων COVID-19 και για τη διαχείριση κρούσματος στον αθλητισμό (13/03/2021).**

## **2.7. Αποδοχή Πρωτοκόλλου**

Με την δήλωση συμμετοχής των Συλλόγων στη διοργάνωση, όλοι οι συμμετέχοντες συμφωνούν και δεσμεύονται να ακολουθούν αυστηρά τους κανόνες και τις διαδικασίες του παρόντος Πρωτοκόλλου. Η παραβίαση των κανόνων και των διαδικασιών του Πρωτοκόλλου θα μπορεί να οδηγήσει στην ακύρωση της συμμετοχής στη διοργάνωση ή την ακύρωση του αποτελέσματος αθλήτριας-ή ή στην επιβολή κυρώσεων από το ΔΣ του ΣΕΓΑΣ.

### **3. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ**

#### **3.1. Ειδικές οδηγίες ΓΓΑ**

Ισχύουν και εφαρμόζονται όλα τα γενικά μέτρα που αφορούν την τήρηση αρχείου με την λεπτομερή καταγραφή εισερχόμενων – αφίξεων στο χώρο διεξαγωγής της διοργάνωσης, της υγιεινής των χώρων, της τήρησης ασφαλών αποστάσεων και ατομικής υγιεινής καθώς και των διαδικασιών απολύμανσης των χώρων και του αθλητικού εξοπλισμού. Σε κάθε περίπτωση οι νέες ειδικές οδηγίες από τη ΓΓΑ θα ενσωματώνονται στις επικαιροποιημένες εκδόσεις του Πρωτοκόλλου.

#### **3.2. Γρήγορα τεστ ανίχνευσης αντιγόνου (Ag-RDTs) του κορωνοϊού SARS-CoV-2 (Rapid test)**

Προκειμένου να περιορισθεί στο μέτρο του δυνατού η διασπορά του ιού στις διοργανώσεις του ΣΕΓΑΣ, σαν ελάχιστο μέτρο επιδημιολογικής παρακολούθησης καθορίζεται η υποχρεωτική πραγματοποίηση τεστ αντιγόνου του κορωνοϊού SARS-CoV-2 (Rapid test), για όλους τους εμπλεκόμενους με τη διοργάνωση (αθλήτριες, αθλητές, προπονητές, κριτές, προσωπικό διοργάνωσης κ.α.). Όλοι οι εμπλεκόμενοι θα πρέπει να επιδεικνύουν, όταν τους ζητείται από τους υπεύθυνους της διοργάνωσης, την βεβαίωση από διαπιστευμένα εργαστήρια ή τον ΕΟΔΥ. Ο έλεγχος πριν από τους αγώνες μπορεί να είναι μοριακός (RT-PCR) 48 ώρες πριν τον αγώνα ή με άμεσο τεστ αντιγόνου (Rapid Antigen Test, RAT) την ημέρα του αγώνα ή αν αυτό δεν είναι δυνατόν, το τελευταίο 24ώρο πριν τον αγώνα.

#### **3.3. Επιστροφή αθλητριών-τών και προπονητών από το εξωτερικό**

Εφαρμόζονται οι επικαιροποιημένες αποφάσεις της Πολιτείας αναφορικά με την επιστροφή των αθλητριών-τών καθώς και των προπονητών τους από τη συμμετοχή τους σε διοργανώσεις σε χώρες με υψηλό κίνδυνο μετάδοσης της COVID-19, οι οποίες αναρτώνται στην ιστοσελίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού.

Δεδομένου ότι η επιδημιολογική εικόνα είναι μεταβαλλόμενη τα περιστατικά θα αντιμετωπίζονται κατά περίπτωση σύμφωνα με τις ισχύουσες οδηγίες του ΕΟΔΥ.

#### **3.4. Όριο αριθμού συμμετοχής αθλητών-τριών**

Οι αγώνες θα διεξάγονται με δραστική μείωση του αριθμού των συμμετεχόντων σε σχέση με διοργανώσεις προηγούμενων ετών. Στους αγώνες θα μετέχει συγκεκριμένος αριθμός επιλεγμένων αθλητριών-τών, οι οποίοι και θα πρέπει να εκπληρώνουν τα κριτήρια συμμετοχής που θεσπίζει ο ΣΕΓΑΣ ή ο διοργανωτής για τη συμμετοχή τους στη συγκεκριμένη διοργάνωση. Ως μέγιστος αριθμός συμμετοχών ορίζονται τα 20 άτομα ανά αγώνισμα.

#### **3.5. Αγωνιστική διαδρομή**

Η διοργάνωση θα διεξαχθεί σε κυκλική διαδρομή συνολικού μήκους 2χλμ. (Παράρτημα 1: Αγωνιστική διαδρομή).

#### **3.6. Κατάρτιση ωρολογίου προγράμματος**

Το ωρολόγιο πρόγραμμα θα καταρτίζεται με τέτοιο τρόπο ώστε δεν θα πραγματοποιούνται ταυτόχρονα εκκινήσεις σε περισσότερα του ενός (1)

αγωνίσματος. Αυτό βέβαια θα εξαρτάται από τον συνολικό αριθμό των συμμετεχόντων στα αγωνίσματα (περισσότερες πληροφορίες στην παράγραφο 4.2.3.2.). Σε περίπτωση που το πρόγραμμα περιλαμβάνει περισσότερα του ενός αγωνίσματα, τότε οι εκκινήσεις θα πρέπει να απέχουν μεταξύ τους ένα τέτοιο χρονικό διάστημα ώστε κατά τη διάρκεια διεξαγωγής των αγωνισμάτων να μην υπάρχει περίπτωση να δημιουργηθεί συγχρωτισμός στην εκκίνηση καθώς και στη διαδρομή μεταξύ των συμμετεχόντων. Το χρονικό διάστημα αυτό θα αποφασίζεται από τους υπεύθυνους Τεχνικούς του ΣΕΓΑΣ ή του διοργανωτή, ανάλογα με την διανυόμενη απόσταση κάθε αγωνίσματος καθώς και το σημείο εκκίνησης (ίδιο ή διαφορετικό σημείο εκκίνησης εντός της αγωνιστικής διαδρομής). Κατά το ίδιο χρονικό διάστημα δεν θα διεξάγονται ταυτόχρονα στην αγωνιστική διαδρομή περισσότερα των τριών (3) αγωνισμάτων.

### **3.7. Πρόσβαση στο χώρο διεξαγωγής της διοργάνωσης**

Πρόσβαση στο χώρο διεξαγωγής της διοργάνωσης, αγωνιστική διαδρομή και υποστηρικτικές υποδομές, έχουν υποχρεωτικά μόνο όσοι εμπλέκονται με οιονδήποτε τρόπο με τη διοργάνωση (αθλήτριες-τες, προπονητές, κριτές προσωπικό ΣΕΓΑΣ ή διοργανωτή, τεχνικοί ΣΕΓΑΣ, ιατρικό προσωπικό και εργ. προσωπικό) και σύμφωνα πάντα με όσα περιγράφονται στο παρόν Πρωτόκολλο. Το προσωπικό, όλων των εμπλεκόμενων στη διοργάνωση του αγώνα, θα πρέπει να περιοριστεί στο απολύτως απαραίτητο για την ομαλή και ασφαλή διεξαγωγή του.

### **3.8. Παρουσία φιλάθλων**

Εφαρμόζονται οι αποφάσεις της Πολιτείας αναφορικά με τη παρουσία φιλάθλων στο χώρο διεξαγωγής της διοργάνωσης. Συνεπώς, με τα σημερινά δεδομένα, **οι αγώνες θα πραγματοποιηθούν χωρίς την παρουσία φιλάθλων.** Σε περίπτωση που επιτραπεί η παρουσία φιλάθλων θα ακολουθηθούν οι οδηγίες της Πολιτείας και θα επικαιροποιηθεί και το παρόν Πρωτόκολλο.

### **3.9. Χρήση μάσκας** (ιατρική χειρουργική μάσκα προσώπου, μάσκα προστασίας N95 ή FFP-2)

Η χρήση μάσκας, η οποία απαραίτητα πρέπει να καλύπτει το στόμα και τη μύτη, θα είναι υποχρεωτική εντός της αγωνιστικής διαδρομής και των υποστηρικτικών υποδομών για όλους τους εμπλεκόμενους με τη διοργάνωση. Από το μέτρο αυτό εξαιρούνται οι αθλήτριες-τες κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης καθώς και όταν αγωνίζονται.

### **3.10. Χρήση αποδυτηρίων**

Κατά τη διάρκεια των διοργανώσεων Βάδην Εκτός Σταδίου δεν θα γίνεται χρήση αποδυτηρίων.

### **3.11. Παρουσία ατόμων στο χώρο διεξαγωγής της διοργάνωσης**

Ο μέγιστος αριθμός όλων των παρευρισκόμενων, ανά πάσα στιγμή, στο χώρο διεξαγωγής της διοργάνωσης (αγωνιστικός χώρος, υποστηρικτικές υποδομές και περιβάλλον χώρος) σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τα 150 άτομα.

### **3.12. Παρουσία ατόμων εντός της αγωνιστικής διαδρομής**

Εντός της αγωνιστικής διαδρομής δεν θα βρίσκονται ταυτόχρονα περισσότερα από 60 άτομα από τις ακόλουθες κατηγορίες εμπλεκόμενων με τη διοργάνωση:

- Αθλήτριες-τες,
- Κριτές Αγωνοδίκου Επιτροπής,

### **3.13. Παρουσία ατόμων εκτός αγωνιστικής διαδρομής (περιμετρικά της διαδρομής)**

Οι αγώνες θα πραγματοποιηθούν χωρίς θεατές και περιμετρικά της αγωνιστικής διαδρομής καθώς και στον περιβάλλοντα χώρο θα βρίσκονται μόνο όσοι αναφέρονται παρακάτω και οι οποίοι σε καμία περίπτωση δεν θα ξεπερνούν τα 70 άτομα:

- Προπονητές των αθλητριών και αθλητών που αγωνίζονται,
- Ιατρικό προσωπικό (ιατρός & φυσιοθεραπευτής),
- Το απαραίτητο για τη διεξαγωγή των αγώνων προσωπικό του ΣΕΓΑΣ ή του διοργανωτή,
- Τα μέλη της Ελλανοδίκου Επιτροπής,
- Περιορισμένος αριθμός μελών ΔΣ του ΣΕΓΑΣ ή ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ,
- Οι Εθνικοί Προπονητές (3), Διευθυντής Αγώνων (1) και οι Τεχνικοί Ανάπτυξης του ΣΕΓΑΣ (3) ή οι Τεχνικοί του διοργανωτή,
- Περιορισμένος αριθμός δημοσιογράφων (μέλη των ΠΣΑΤ / ΕΣΗΕΑ).
- Φωτογράφος ΣΕΓΑΣ ή διοργανωτή.

Όσοι παρευρίσκονται στο χώρο διεξαγωγής της διοργάνωσης θα πρέπει απαραίτητα να φορούν μάσκα, να τηρούν τις αποστάσεις μεταξύ τους και να κινούνται αποκλειστικά περιμετρικά της αγωνιστικής διαδρομής, δηλ. δεξιά ή αριστερά της αγωνιστικής διαδρομής, η οποία είναι προς αποκλειστική χρήση των συμμετεχόντων στα αγωνίσματα αθλητριών-των καθώς και των κριτών.

Με συνεχείς ανακοινώσεις του Εκφωνητή της διοργάνωσης, μέσω μεγαφωνικού συστήματος, αλλά και με παρότρυνση του προσωπικού της διοργάνωσης, θα γίνεται σύσταση προς όλους τους εμπλεκόμενους με τη διοργάνωση για την τήρηση των φυσικών αποστάσεων, τη χρήση μάσκας καθώς και των κανόνων της διοργάνωσης.

### **3.14. Προθέρμανση αθλητών-τριών**

Οι αθλητές-τριες θα πρέπει να πραγματοποιούν την προθέρμανσή τους σε χώρους εκτός της αγωνιστικής διαδρομής, εκτός από τους αθλητές που μετέχουν στο πρώτο αγώνισμα του ωρολογίου προγράμματος.

### **3.15 Αίθουσα Κλήσης**

Η Αίθουσα Κλήσης θα πρέπει να φιλοξενείται σε ανοικτό χώρο, εφ' όσον το επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες. Σε περίπτωση που απαιτηθεί η χρήση κλειστού χώρου για τη λειτουργία της Αίθουσας Κλήσης, τότε θα πρέπει να τηρούνται οι οδηγίες της ΓΓΑ που αφορούν τους κλειστούς χώρους. Σε κάθε περίπτωση ο εξοπλισμός της Αίθουσας Κλήσης θα πρέπει να απολυμαίνεται συχνά και η χρήση μάσκας στο συγκεκριμένο χώρο θα είναι απαραίτητη από όλους.

### **3.16 Σταθμός τροφοδοσίας** (νερό, αναψυκτικά & σφουγγάρια)

Κατά τη διάρκεια διοργάνωσης Βάδην εκτός Σταδίου θα λειτουργεί ένας (1) σταθμός τροφοδοσίας ο οποίος θα περιέχει ένα (1) τραπέζι με νερά, ένα (1) τραπέζι με αναψυκτικά (αν απαιτηθεί) και ένα (1) τραπέζι με σφουγγάρια για την καλύτερη εξυπηρέτηση των συμμετεχόντων αθλητριών-των. Η απόσταση μεταξύ των τραπεζιών του σταθμού θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 10μ. Στις αθλήτριες και τους αθλητές θα προσφέρονται μόνο κλειστά μπουκάλια με νερό. Το προσωπικό που θα είναι υπεύθυνο για τη λειτουργία του σταθμού θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικό κατά τη διαδικασία παράδοσης των μπουκαλιών στους συμμετέχοντες, να φορά μάσκα και γάντια, να αλλάζει συχνά γάντια και να απολυμαίνει ανά τακτά χρονικά διαστήματα τα χέρια του και τα τραπέζια. Τα παραγόμενα απόβλητα του σταθμού θα πρέπει να αντιμετωπίζονται ως δυνητικά μολυσμένα απόβλητα.

### **3.17 Σταθμός προσωπικών ποτών**

Επιπλέον του σταθμού τροφοδοσίας που αναφέρεται στην παράγραφο 3.16 στην αγωνιστική διαδρομή θα λειτουργεί και σταθμός προσωπικών ποτών, για τις αθλήτριες και τους αθλητές που το επιθυμούν. Τα προσωπικά ποτά, θα είναι τοποθετημένα σε δύο (2) ή περισσότερα τραπέζια (αν απαιτείται) και θα απέχουν μεταξύ τους τουλάχιστον 10μ. Υπεύθυνοι για την παράδοση των προσωπικών ποτών στις αθλήτριες και τους αθλητές θα είναι οι προπονητές τους, οι οποίοι και θα πρέπει να στέκονται σε απόσταση από τα τραπέζια και να πλησιάζουν σε αυτά μόνο αν πρόκειται να παραδώσουν το προσωπικό ποτό στην αθλήτρια ή τον αθλητή τους. Επίσης θα πρέπει να φορούν μάσκα και γάντια, να αλλάζουν συχνά γάντια και να απολυμαίνουν ανά τακτά χρονικά διαστήματα τα χέρια τους καθώς και τα τραπέζια. Όσον αφορά τα απόβλητα του σταθμού θα ακολουθείται η διαδικασία που αναφέρετε στην παράγραφο 3.15.

### **3.18 Διάθεση μασκών σε τερματίσαντες**

Ο διοργανωτής θα φροντίσει να ορίσει συγκεκριμένο προσωπικό το οποίο θα παρέχει μάσκες στις αθλήτριες και στους αθλητές που περνούν τη γραμμή τερματισμού.

### **3.19 Χημικές τουαλέτες στη διαδρομή**

Σε περίπτωση που θα χρησιμοποιηθούν χημικές τουαλέτες στη διαδρομή, αυτές θα πρέπει να απολυμαίνονται συχνά και στην είσοδό τους θα πρέπει να υπάρχει αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα (ή gel) 70% για απολύμανση των χεριών,

### **3.20. Απονομές**

Για την αποφυγή συνωστισμού ΔΕΝ θα πραγματοποιηθούν τελετές απονομών.

### **3.21. Χώρος απομόνωσης**

Σε συνεργασία της Ιατρικής Υπηρεσίας του ΣΕΓΑΣ ή του διοργανωτή και των Υπευθύνων του Δήμου ή της πλησιέστερης αθλητικής εγκατάστασης διεξαγωγής της διοργάνωσης, θα πρέπει να έχει οριστεί εκ των προτέρων ένας απομονωμένος χώρος, καλά αεριζόμενος, για την προσωρινή φιλοξενία ατόμων με ύποπτα συμπτώματα (π.χ. πυρετός), μέχρι να προσέλθει ο ΕΟΔΥ.

### **3.21. Χρήση κυλικείου**

Κατά τη διάρκεια των διοργανώσεων Βάδην ΔΕΝ θα γίνεται χρήση κυλικείου.

### **3.22. Αποστολή οδηγιών εφαρμογής Υγειονομικού Πρωτοκόλλου της Διοργάνωσης**

Την εβδομάδα διεξαγωγής της διοργάνωσης ο ΣΕΓΑΣ ή ο διοργανωτής θα πρέπει να αποστείλει προς όλους τους Συλλόγους που οι αθλήτριες και οι αθλητές τους θα συμμετέχουν στον αγώνα, αναλυτικές οδηγίες εφαρμογής του Υγειονομικού Πρωτοκόλλου της συγκεκριμένης διοργάνωσης, προκειμένου να ενημερωθούν και να έχουν τον χρόνο να εξοικειωθούν με αυτές.

## **4. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ**

### **4.1 ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ**

#### **4.1.1. Μετακίνηση αθλητών / προπονητών / εργαζομένων**

Σύμφωνα με το Υγειονομικό Πρωτόκολλο του ΕΟΔΥ που αφορά τις μετακινήσεις.

#### **4.1.2 Προετοιμασία χώρων διεξαγωγής διοργάνωσης**

4.1.2.1 Με μέριμνα των υπευθύνων της διοργάνωσης, πριν τον αγώνα όλοι οι χώροι θα πρέπει να έχουν καθαριστεί – απολυμανθεί επιμελώς, ιδιαίτερα αν χρησιμοποιηθούν κλειστοί υποστηρικτικοί χώροι, όπως Αίθουσα Κλήσης, σταθερές και χημικές τουαλέτες κ.α. Μετά από τον καθαρισμό με κοινό απορρυπαντικό θα γίνεται απολύμανση με κατάλληλο διάλυμα σύμφωνα με τις επικαιροποιημένες οδηγίες του ΕΟΔΥ για μη υγειονομικούς χώρους,

4.1.2.2. Σε εμφανή σημεία του χώρου διεξαγωγής θα πρέπει να υπάρχουν αναρτημένες ενημερωτικές αφίσες της ΓΓΑ με τα μέτρα προστασίας από τη μετάδοση του ιού Covid-19,

4.1.2.3. Ο διοργανωτής θα πρέπει να καθορίσει τις ροές (διαδρομές κίνησης) όλων των εμπλεκόμενων με τη διοργάνωση, έτσι ώστε να μη δημιουργείται συγχρωτισμός ατόμων που στέκονται ή κινούνται σε οποιοδήποτε σημείο του χώρου διεξαγωγής της διοργάνωσης.

4.1.2.4. Σε όλους τους χώρους που θα χρησιμοποιηθούν θα πρέπει να υπάρχει διαθέσιμο αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα (ή gel) 70% για απολύμανση των χεριών,

4.1.2.5. Στις σταθερές τουαλέτες και σε όλους τους νιπτήρες θα πρέπει να υπάρχει υγρό σαπούνι χεριών και χειροπετσέτες μιας χρήσης, ενώ στα αποχωρητήρια θα αναρτάται σύσταση για κλείσιμο της λεκάνης πριν το συνήθη καταιονισμό νερού. Χρήσιμο είναι να υπάρχει σύστημα αυτόματης απελευθέρωσης χλωρίου ταυτόχρονα με τον καταιονισμό νερού,

4.1.2.6. Μετά την απολύμανση, όλοι οι κοινόχρηστοι χώροι της εγκατάστασης ή του χώρου διεξαγωγής που θα χρησιμοποιηθούν για τις ανάγκες της διοργάνωσης

θα πρέπει να παραμένουν κλειστοί (να ασφαλιστούν), έως και το άνοιγμά τους για τον αγώνα. Ομοίως, μετά το τέλος της διοργάνωσης, όλοι οι χώροι θα πρέπει να απολυμανθούν με κατάλληλο διάλυμα, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ, αφού πρώτα έχουν καθαριστεί με κοινό απορρυπαντικό.

## 4.2 ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

### 4.2.1 Άφιξη στο χώρο διεξαγωγής της διοργάνωσης

- Κατά την άφιξη στο χώρο διεξαγωγής της διοργάνωσης θα γίνεται θερμομέτρηση από προσωπικό της διοργάνωσης. Θα υπάρχει μια είσοδος και έξοδος στην οποία θα καταγράφονται σε έντυπο οι εισερχόμενοι και οι εξερχόμενοι με τα στοιχεία επικοινωνίας τους ώστε να υπάρχει η δυνατότητα ιχνηλάτησης σε περίπτωση κρούσματος Covid 19 από τον ΕΟΔΥ. ([https://gga.gov.gr/images/Κατάλογος\\_Εισερχ-Εξερχ\\_στην\\_αθλητική\\_εγκατάσταση\\_v9.pdf](https://gga.gov.gr/images/Κατάλογος_Εισερχ-Εξερχ_στην_αθλητική_εγκατάσταση_v9.pdf)),
- Σε εμφανείς χώρους θα πρέπει να υπάρχει σήμανση για την τήρηση αποστάσεων καθώς και των μέτρων ατομικής προστασίας,
- Όλοι οι εμπλεκόμενοι θα επιδεικνύουν στους υπευθύνους υποδοχής αρνητικό αποτέλεσμα μοριακού τεστ (RT-PCR) ή άμεσου τεστ αντιγόνου (Rapid Antigen Test, RAT) που θα έχουν πραγματοποιηθεί από 48 ώρες για το μοριακό & 24 ώρες για το rapid,
- Οι αθλήτριες, οι αθλητές καθώς και όλοι οι εμπλεκόμενοι με τη διοργάνωση θα φορούν μάσκα κατά την άφιξή τους καθώς και κατά την παραμονή τους στους χώρους της διοργάνωσης. Τη μάσκα οι αθλητές θα την βγάλουν ΜΕΤΑ τη δήλωση της παρουσίας τους στην Αίθουσα Κλήσης, σύμφωνα πάντα με το ωρολόγιο πρόγραμμα παρουσίας στην Αίθουσα Κλήσης, και πριν το ξεκίνημα της προθέρμανσης,
- Κατά τη διάρκεια παρουσίας όλων των εμπλεκόμενων θα πρέπει να τηρούνται οι προβλεπόμενες αποστάσεις ασφαλείας που ορίζονται από τον ΕΟΔΥ και πάντα τηρώντας την αρχή της ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ.
- Σε περίπτωση που θα επιτραπεί η παρουσία θεατών, θα πρέπει να προβλεφθούν ειδικά σημεία από όπου θα μπορούν να παρακολουθούν τον αγώνα,

**Προσοχή:** Σε περίπτωση που οποιοδήποτε άτομο αναφέρει συμπτώματα πυρετού (ή θερμομετρηθεί με θερμοκρασία πάνω από 37,1), βήχα, δύσπνοιας, μυαλγίας, διάρροιας, πονόλαιμου, ανοσμίας ή υπέρμετρης κόπωσης, δε θα του επιτρέπεται η παραμονή στο χώρο διεξαγωγής της διοργάνωσης και θα του δίνονται συστάσεις επικοινωνίας με τον Υπεύθυνο του Συλλόγου του ή με τον ΕΟΔΥ εφόσον αφορά άλλο προσωπικό.

### 4.2.2. Δήλωση - παρουσία αθλητριών και αθλητών στην Αίθουσα Κλήσης

Οι αθλήτριες και οι αθλητές θα προσέρχονται στην Αίθουσα Κλήσης σύμφωνα με το ωρολόγιο πρόγραμμα λειτουργίας της ανά αγώνισμα, φορώντας τη μάσκα τους και θα παραδίδουν στους υπευθύνους τη βεβαίωση αρνητικού αποτελέσματος μοριακού ή rapid test. Μετά τη δήλωση παρουσίας θα κατευθύνονται προς το χώρο προθέρμανσης που θα έχει οριστεί από τους διοργανωτές, όπου μπορούν να αποθέσουν τη μάσκα τους στους ειδικούς κάδους



απορριμμάτων που θα έχουν τοποθετηθεί στο χώρο για το σκοπό αυτό και να ξεκινήσουν την προθέρμανσή τους.

### **4.2.3. Διαδικασίες διεξαγωγής των αγωνισμάτων**

#### **4.2.3.1. Γενικά**

- Οι αθλήτριες και αθλητές θα προσέρχονται στο χώρο εκκίνησης μετά από ειδοποίηση των Κριτών και σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα από την προβλεπόμενη ώρα εκκίνησης του αγωνίσματος (περίπου 1'), τηρώντας απόσταση μεταξύ τους τουλάχιστον 2μ.,
- Ο Αφέτης θα καλεί τις αθλήτριες και τους αθλητές να λάβουν θέση στην εκκίνηση, τοποθετώντας τους τον έναν δίπλα στον άλλον, περίπου 3'' πριν την ώρα εκκίνησης,
- Οι Κριτές Βάδην (κρίση) κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των καθηκόντων τους, δεν θα πλησιάζουν τους αθλητές, για την επίδειξη κίτρινης κάρτας, σε απόσταση μικρότερη των 2μ.,
- Οι υπόλοιποι Κριτές κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των καθηκόντων τους θα είναι αραιωμένοι μεταξύ τους (τουλάχιστον 1,5μ.) καθώς και απομακρυσμένοι από τους συμμετέχοντες αθλητές,
- Οι Κριτές θα μπορούν να κάνουν συστάσεις στους αθλητές για την τήρηση των μέτρων ατομικής προστασίας πριν και μετά την ολοκλήρωση του αγώνισματός τους,
- Οι Κριτές και το εργατικό προσωπικό θα φορούν μάσκα και γάντια.
- Σε ειδικό χώρο στην εκκίνηση – τερματισμό θα υπάρχουν αντισηπτικό, μάσκες καθώς και γάντια για τη χρήση από αθλητές, κριτές, προσωπικό κ.α.

#### **4.2.3.2. Αγώνισματα - Εκκινήσεις**

##### **4.2.3.2.1. Αγώνισματα**

Στη διοργάνωση θα διεξαχθούν τα παρακάτω αγώνισματα:  
20χλμ. – 10χλμ. & 5χλμ.

##### **4.2.3.2.2. Τμηματικές εκκινήσεις αγωνισμάτων**

Οι εκκινήσεις των αγωνισμάτων στα οποία μετέχουν περισσότεροι από 20 αθλητές-τριες και έχουν κοινό σημείο αφετηρίας, θα δίνονται τμηματικά και με χρονικό κενό που θα καθορίζεται από τους Τεχνικούς του ΣΕΓΑΣ ή του διοργανωτή για την αποφυγή συγχρωτισμού κατά την εκκίνηση αλλά και κατά μήκος της διαδρομής.

##### **4.2.3.2.2. Ταυτόχρονη εκκίνηση σε αγώνισματα**

Ταυτόχρονη εκκίνηση σε μέχρι δύο (2) αγώνισματα θα μπορεί να δίνεται όταν:

- Ο συνολικός αριθμός των συμμετεχόντων και στα δύο (2) αγώνισματα δεν ξεπερνά τους 12 αθλητές-τριες,
- Εάν τα αγώνισματα ξεκινούν από διαφορετικά σημεία εκκίνησης τα οποία απέχουν μεταξύ τους 500μ. έως 1χλμ.

#### 4.2.3.4. Διαδικασία Αγώνα

Κατά τη διάρκεια (ροή) του αγώνα **ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ** οι αθλήτριες και οι αθλητές, στο μέτρο του δυνατού, να διατηρούν όσο δυνατόν μεγαλύτερες αποστάσεις και να προσπαθούν να προσαρμόζονται με τα παρακάτω:

- Το τρέξιμο των δρομέων δίπλα - δίπλα είναι ασφαλές μόνο όταν τηρείται απόσταση ασφαλείας μεταξύ των δρομέων 1,5μ. - 2μ.,
- 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 1,5μ. - 2μ.,

Οι αθλήτριες και οι αθλητές θα πρέπει να αγωνίζονται φορώντας την αγωνιστική τους εμφάνιση, την οποία σε καμία περίπτωση ΔΕΝ επιτρέπεται να αφαιρούν αλλάζουν ή αλλοιώνουν πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά τον τερματισμό.

### 4.3. ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Με το τέλος του αγωνίσματος οι αθλήτριες και οι αθλητές:

- Απολυμαίνουν τα χέρια τους με αντισηπτικό και αποφεύγουν τις κοινωνικές επαφές (εναγκαλισμοί, χειραψίες κ.α.) και συζητήσεις με τους συναθλητές τους και γενικότερα με άτομα που βρίσκονται εντός ή εκτός της αγωνιστικής διαδρομής,
- Τοποθετούν τα χρησιμοποιημένα ρούχα σε ατομικό σάκο και απομακρύνονται όσο γίνεται πιο γρήγορα από τον τόπο διεξαγωγής του αγωνίσματος,
- Μεταβαίνουν στο χώρο όπου θα πραγματοποιήσουν την αποθεραπεία τους και αμέσως μετά ή αποχωρούν από το χώρο διεξαγωγής της διοργάνωσης ή αν παραμείνουν σε αυτόν μέχρι να ολοκληρωθεί η διοργάνωση κρατούν τις προβλεπόμενες αποστάσεις και φορούν τη μάσκα τους,
- Επιστρέφοντας στην κατοικία ή στο ξενοδοχείο διαμονής τους αερίζουν για τουλάχιστον 3 ώρες τα ρούχα τους και στη συνέχεια αν υπάρχει η δυνατότητα τα πλένουν σε θερμοκρασία 60 – 90 βαθμούς με καλό στέγνωμα,
- Η υποχρεωτική και αυστηρή τήρηση των ατομικών μέτρων υγιεινής καθώς και της ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ όλων των εμπλεκόμενων στη διαδικασία των αγώνων, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην προσπάθεια της Ομοσπονδίας για την επανέναρξη της αγωνιστικής δραστηριότητας.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

### Παραλία Πάχης, Μεγάρων

**Course Details**  
*Whole Course: 2000m lap*



**Altitude**  
Start/Finish : 1m  
*Elevation change 0.0m/km*

**Separation 0%**  
Start to Finish : 0m

