

## ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ

### ΑΓΩΝΕΣ ΠΑΡΘΕΝΟΥ ΔΑΣΟΥΣ ΠΑΡΑΝΕΣΤΙΟΥ

Ο Δήμος Παρανεστίου και η Περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας Θράκης Ελλάδας διοργανώνουν τους 15<sup>ους</sup> **Αγώνες Παρθένου Δάσους Παρανεστίου 2021** τη **Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή 8,9 και 10 Οκτωβρίου 2021** με εκκίνηση και τερματισμό στο Παρανέστι.

Το παρόν σχέδιο περιλαμβάνει όλους τους κανόνες διεξαγωγής, τα μέτρα υγειονομικής προστασίας και τις διαδικασίες, που θα τηρηθούν κατά τη διάρκεια της διοργάνωσης και στο πλαίσιο αυτής. Στο βαθμό, που κρίνεται απαραίτητο και αξιολογώντας την κατάσταση, που θα διαμορφώνεται σταδιακά στη χώρα μας το επόμενο διάστημα και μέχρι την τέλεση του αγώνα, **το παρόν θα επικαιροποιείται σύμφωνα με τις οδηγίες και εισηγήσεις των ειδικών επιστημόνων-συνεργατών, με βάση τα επιδημιολογικά δεδομένα και τις υποδείξεις της Υγειονομικής Επιτροπής της ΓΓΑ.**

### ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ – ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Η διοργάνωση αφορά τη διεξαγωγή των παρακάτω αγώνων :

- Αγώνας VFUT 162 χλμ
- Αγώνας NTR 110 χλμ
- Αγώνας PP 46 χλμ

Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων αθλούμενων

- 120 άτομα στον αγώνα VFUT
- 120 άτομα στον αγώνα NTR
- 200 άτομα στον αγώνα PP

### ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ & ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Δικαίωμα Εγγραφής & συμμετοχής στη διοργάνωση του **Παρθένου Δάσους Παρανεστίου 2021**, έχουν οι δρομείς, που θα είναι **πλήρως εμβολιασμένοι έναντι της νόσου COVID 19**, οι έχοντες **πιστοποιητικό νόσησης (εκδίδεται 30 ημέρες μετά τον πρώτο θετικό έλεγχο και ισχύει έως 180 ημέρες μετά τη νόσηση)** και όσοι έχουν προχωρήσει σε μοριακό τεστ **PCR** ή **rapid test εντός 48ώρου** πριν τον αγώνα (δηλωμένο στην πλατφόρμα του gov.gr)

### ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ

Για τους σκοπούς της διοργάνωσης των αγώνων του **VFT 2021**, το σύνολο των συμμετεχόντων στη διοργάνωση καλούνται να προσέλθουν στη Γραμματεία, προκειμένου να παραλάβουν τον αριθμό και το υλικό συμμετοχής τους στον αγώνα. Η γραμματεία της διοργάνωσης του **VFT 2021** θα φιλοξενηθεί στην παλιά Λέσχη Αξιωματικών (σε ανοικτό χώρο,εφόσον το

επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες). Θα υπάρχει και κλειστός χώρος για την εξυπηρέτηση της γραμματείας και γραφείο αποκλειστικά για την εξυπηρέτηση της διοργάνωσης και την φύλαξη του τεχνολογικού εξοπλισμού της εταιρίας χρονομέτρησης.

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΣ

Προκειμένου να εξυπηρετηθεί το σύνολο των εγγεγραμμένων δρομέων στη διοργάνωση, η Γραμματεία θα λειτουργήσει με τους παρακάτω κανόνες:

1. Πέμπτη 7/10 - Ώρες λειτουργίας: 12.00 - 19.00 - Λειτουργία για την εξυπηρέτηση των αθλητών του VFUT
2. Παρασκευή 8/10 – Ώρες λειτουργίας : 12.00 – 19.00 – Λειτουργία για την εξυπηρέτηση των αθλητών του NTR
3. Παρασκευή 8/10 – Ώρες λειτουργίας: 12.00 – 19.00 – Λειτουργία για την εξυπηρέτηση των αθλητών του P.P. ( σε διαμετρικά αντίθετη κατεύθυνση προς αποφυγή συγχρωτισμού).
4. Σάββατο 9/10 – Ώρες λειτουργίας: 06.00 – 08.00 – Λειτουργία για την εξυπηρέτηση των αθλητών του P.P.

Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να προσέλθουν να παραλάβουν τον αριθμό και το υλικό συμμετοχής τους συγκεκριμένες ώρες, με βάση τον αγώνα στον οποίο συμμετέχουν.

Η παραλαβή των αριθμών και του υλικού συμμετοχής από τους δρομείς θα γίνεται από τους σταθμούς διανομής υλικού. Οι σταθμοί διανομής θα απέχουν μεταξύ τους τουλάχιστον 2μ. δεξιά και αριστερά και τουλάχιστον 6μ, όταν είναι απέναντι.

Μπροστά σε κάθε σταθμό θα υπάρχουν αυτοκόλλητες ενδείξεις στο έδαφος που θα υποδεικνύουν τις θέσεις αναμονής για όσους περιμένουν να εξυπηρετηθούν. Οι αυτοκόλλητες αυτές ενδείξεις θα είναι τοποθετημένες σε απόσταση 2μ. μεταξύ τους.

Στο χώρο δύναται να παραβρίσκονται ταυτόχρονα 30 συμμετέχοντες προς εξυπηρέτηση. Υπολογίζεται ότι ο χρόνος παραμονής κάθε συμμετέχοντα-επισκέπτη θα κυμαίνεται από 5' έως 10'.

Η γραμματεία θα στελεχώνεται από προσωπικό 15 ατόμων ανά πάσα στιγμή. Ο αριθμός αυτός ενδέχεται να είναι μικρότερος ή μεγαλύτερος με βάση τις ανάγκες ανά ημέρα και τη χρονική στιγμή της ημέρας.

Οι συμμετέχοντες δρομείς θα έχουν ενημερωθεί προηγουμένως με ηλεκτρονική επικοινωνία για τη διαδικασία που θα πρέπει να ακολουθηθεί από τη στιγμή της εισόδου τους στο χώρο και **θα είναι υποχρεωτικό να φέρουν προστατευτική μάσκα.**

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

Στην είσοδο της γραμματείας και πριν την είσοδο στον χώρο το προσωπικό ελέγχει όσους πληρούν τις προϋποθέσεις συμμετοχής, όπως αυτές αναφέρονται και ισχύουν με βάση τις διευκρινιστικές οδηγίες της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, πριν την ημερομηνία διεξαγωγής της διοργάνωσης

## **ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ- ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ – ΣΤΑΘΜΟΙ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ**

Οι εθελοντές, το προσωπικό και οι συνεργάτες που θα βρίσκονται στο χώρο της Γραμματείας θα φορούν προστατευτική μάσκα και θα πραγματοποιείται συχνή απολύμανση των χεριών με αντισηπτικό υγρό για όσο χρόνο θα παραβρίσκονται στους συγκεκριμένους χώρους.

Θα υπάρχει διαθέσιμο αντισηπτικό σε κάθε σταθμό ανεφοδιασμού τόσο για εθελοντές / εργαζόμενους / συνεργάτες, όπως και για τους συμμετέχοντες.

Ο χώρος της Γραμματείας θα καθαρίζεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας αλλά και μετά το πέρας αυτής. Η απολύμανση /καθαρισμός των χώρων και του εξοπλισμού θα γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για καθαρισμό/απολύμανση μη υγειονομικών χώρων:

<https://eody.gov.gr/odigies-gia-ton-perivallontiko-katharismo-mi-ygeionomikon-adon-roy-echoyn-ektethei-ston-io-sars-cov-2/>

Θα προσδιορισθεί 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 / εργαζομένων / συνεργατών είτε μεταξύ των συμμετεχόντων επισκεπτών/ δρομέων.

Στο χώρο θα υπάρχει υγειονομικό προσωπικό, το οποίο θα έχει και την ευθύνη λειτουργίας του παραπάνω χώρου απομόνωσης. Στον κλειστό χώρο απομόνωσης ύποπτου κρούσματος συστήνεται αυστηρά η χρήση διπλής μάσκας.

Για τη διαχείριση κρούσματος σε συμμετέχοντες, τεχνικό ή εθελοντικό προσωπικό, ακολουθούνται οι οδηγίες του ΕΟΔΥ για τον γενικό πληθυσμό:

<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/11/COVID19-lixi-karantinas-aromonosis.pdf>

## **ΣΗΜΑΝΣΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΣ**

Σε όλους τους χώρους της Γραμματείας θα υπάρχει σήμανση που θα υπενθυμίζει στους επισκέπτες τους κανόνες υγιεινής που πρέπει να τηρούν, καθώς και την ανάγκη τήρησης των κανόνων φυσικής απόστασης (2μ), αλλά και των οδηγιών της διοργάνωσης.

## **ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ**

Οι μετακινήσεις συμμετεχόντων / εθελοντών / εργαζομένων / συνεργατών για τους σκοπούς της διοργάνωσης τόσο πριν, όσο και μετά τον αγώνα θα πραγματοποιηθούν σύμφωνα με το Υγειονομικό Πρωτόκολλο του ΕΟΔΥ, που αφορά στις μετακινήσεις και θα ισχύει τον Οκτώβριο 2021. Στις περιπτώσεις που χρησιμοποιούνται οχήματα της διοργάνωσης ορίζεται ως απαραίτητη η χρήση διπλής μάσκας για οδηγούς/συνοδούς και όλους τους συνεπιβάτες

## ΈΚΘΕΣΗ ΜΕ ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ (EXPO AREA)

Για τους σκοπούς της διοργάνωσης των αγώνων Παρθένου Δάσους Παρανεστίου 2021, δίνεται η δυνατότητα να λειτουργήσει Έκθεση με 4 περίπτερα στην Πλατεία Σιδηροδρομικού Σταθμού.

Σε αυτή την περίπτωση η λειτουργία τους θα περιοριστεί στις ημέρες Παρασκευή και Σάββατο. Η λειτουργία τους θα διέπεται από τους κανονισμούς λειτουργίας τέτοιου είδους εκδηλώσεων της Ελληνικής Πολιτείας και θα είναι σύμφωνη με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ που θα ισχύει τον Οκτώβριο 2021.

Η τοποθέτηση περιπτέρων θα γίνει λαμβάνοντας υπόψη όλους τους κανόνες και οδηγίες για την τηρήση φυσικών αποστάσεων, ώστε να περιοριστούν οι επαφές και να αποφευχθεί τυχόν συγχρωτισμός.

## ΦΙΛΟΞΕΝΙΑ

Οι αθλητές που θα φιλοξενηθούν στον οικισμό Κ.Π.Ε. Παρανεστίου θα συνοδευτούν στους χώρους διαμονής τους από τον Υπεύθυνο Φιλοξενίας, ο οποίος θα δίνει και τις τελευταίες οδηγίες – συστάσεις για τα πρωτόκολλα (μάσκες-αποστάσεις) που ακολουθούνται και αφού έχουν περάσει από τη Γραμματεία.

Σε κάθε οίκημα, το οποίο αποτελείται από 3 ξεχωριστούς χώρους θα διαμένουν 6 άτομα.

Σε όλους τους χώρους της οικίας θα υπάρχουν αντισυπτικά προς χρήση. Οι χώροι θα έχουν απολυμανθεί πριν την έλευση των αθλητών και θα απολυμανθούν και κατά τη διάρκεια της παραμονής τους σε αυτά.

Έχει προβλεφθεί χώρος απομακρυσμένος από τα υπόλοιπα κτίσματα, ο οποίος θα χρησιμοποιηθεί σε περίπτωση ύποπτου ή επιβεβαιωμένου κρούσματος. Ακολουθούνται όλες οι οδηγίες του ΕΟΔΥ για τις συγκεκριμένες διαδικασίες.

Τα γεύματα των αθλητών θα διανεμηθούν από catering, συσκευασμένα όπως ορίζει το πρωτόκολλο του ΕΟΔΥ

## ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Το σύνολο των εγγεγραμμένων δρομέων στη διοργάνωση θα ενημερωθεί πλήρως για όλες τις πτυχές της διοργάνωσης, τους κανονισμούς και τις διαδικασίες που θα ακολουθηθούν. Για την ενημέρωση των δρομέων θα χρησιμοποιηθεί:

1. Ηλεκτρονική Επικοινωνία ανά τακτά χρονικά διαστήματα
2. Δια ζώσης τεχνική ενημέρωση σε ανοιχτό χώρο και εφόσον οι καιρικές συνθήκες το επιτρέψουν, τηρώντας **ΑΥΣΤΗΡΑ** όλα τα μέτρα και τις οδηγίες του ΕΟΔΥ

**Η διάταξη των blocks ορίζεται επί της Πλατείας του Σιδηροδρομικού Σταθμού Παρανεστίου με κατεύθυνση προς την εκκλησία Αγ.Κωνσταντίνου και Ελένης με διαστάσεις πλάτους 12μ και μήκους 100μ.**

## ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΤΩΝ 162χλμ :

Ωρα Εκκίνησης 08.00

### Πριν την Εκκίνηση

Προσέλευση/Άφιξη συμμετεχόντων στο χώρο εκκίνησης

- Η προσέλευση των συμμετεχόντων θα γίνει με συγκεκριμένες οδηγίες και συστάσεις / προτροπή / καθοδήγηση, από τις 06:30 έως τις 07:30
- Το 50% των συμμετεχόντων θα κληθούν να προσέλθουν στο χώρο της εκκίνησης του αγώνα το διάστημα από τις 06.30 έως τις 06.50
- Το δεύτερο 50% των συμμετεχόντων θα κληθούν να προσέλθουν στο χώρο της εκκίνησης από τις 07.00 έως τις 07.20
- Οι οδηγίες προσέλευσης θα κοινοποιηθούν στους συμμετέχοντες λεπτομερώς μέσω ηλεκτρονικής ενημέρωσης ώστε να αποφευχθεί ο συγχρωτισμός.
- Υποχρεωτική προς όλους τους συμμετέχοντες δρομείς η προστατευτική μάσκα από την άφιξή τους στο χώρο του αγώνα μέχρι και την εκκίνησή τους, δηλαδή μέχρι να λάβουν θέση στις ειδικές ενδείξεις σταθερής θέσης. Για την απόρριψη της προστατευτικής μάσκας θα υπάρχουν κάδοι απορριμμάτων σε ενδεδειγμένα σημεία στα blocks μετά την εκκίνηση.
- Συστήνεται στους δρομείς που το επιθυμούν να προθερμαίνονται ατομικά (τρέξιμο, διατάσεις, κλπ) στους χώρους πίσω από την εκκίνηση, αποφεύγοντας να τρέχουν σε ομάδες και αποφεύγοντας σημεία που παρατηρείται συγχρωτισμός δρομέων ή συνοδών προσώπων.
- Συνιστάται στους δρομείς **να μην έχουν μαζί τους** κατά την άφιξη τους και γενικά την παραμονή τους στους χώρους των αγώνων **συνοδευτικά πρόσωπα – θεατές**.

### Εκκίνηση – Διαδικασία Εκκίνησης

- Οι δρομείς θα κατανεμηθούν σε διαφορετικά blocks και θα περιλαμβάνει 60 άτομα. Η επιλογή των αθλητών σε κάθε Block θα γίνει βάσει αύξοντα αριθμού δεκάδων από τον αριθμό συμμετοχής τους (bib number)
- Κάθε block θα έχει μήκος περίπου 15μ προκειμένου να επιτρέπει στους δρομείς να τηρούν τον κανόνα της φυσικής απόστασης 1,5 με 2μ μεταξύ των, σε οριζόντια και κάθετη κατεύθυνση. Σημειώνεται ότι το πλάτος του κάθε block είναι 12μ.
- Όταν οι δρομείς εισέλθουν στο block της εκκίνησης, καθώς και στο επόμενο block, θα τοποθετούνται - με βάση τον κανόνα του 1,5μ-2μ. φυσική απόσταση - σε συγκεκριμένες σειρές των 5-6 ατόμων έκαστη. Στο block εκκίνησης θα υπάρχει σαφής οδηγία για την (υποχρεωτική) θέση/στάση αναμονής εκκίνησης κάθε δρομέα.
- Έχοντας νωρίτερα **υποχρεωτική** θέση/στάση αναμονής για την εκκίνηση, οι δρομείς **εκκινούν διαδοχικά**—εκ των πραγμάτων διατηρώντας τις μεταξύ τους προ-υπάρχουσες αποστάσεις προς κάθε κατεύθυνση. Η εκκίνηση των δρομέων θα πραγματοποιείται **ανά 10 σειρές** (ανά περίπου 60 συμμετέχοντες).
- Η απόσταση από το τέλος του 1ου μέχρι την αρχή του 2ου block εκκίνησης ορίζεται σε **15μ**.
- Από block σε block η χρονοκαυστέρηση εκκίνησης μπορεί να εκτείνεται μέχρι 5'. Στον χρόνο που απαιτείται για την εκκένωση του block που εκκινεί, προστίθεται α) ο χρόνος που απαιτείται για την τοποθέτηση των δρομέων του

επόμενου block στις υποχρεωτικές ατομικές θέσης/στάσης αναμονής για την επόμενη εκκίνηση και β) επιπλέον χρόνος 3-4'.

• Για απόσταση περίπου 200μ μετά την εκκίνηση, θα υπάρχει ένδειξη ροής προκειμένου να υποδεικνύονται στους δρομείς η πορεία που πρέπει να ακολουθήσουν και οι αποστάσεις που συνιστάται να τηρούν

## **ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ & ΜΕΤΑ**

### **Διαδικασία Αγώνα – Τερματισμός και Μετά τον Τερματισμό**

Κατά τη διάρκεια του αγώνα **συνιστάται και εποπτεύεται** οι δρομείς να διατηρούν 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 2μ.

Το τρέξιμο των δρομέων σε ομάδες με αποστάσεις μεταξύ των μικρότερες από αυτές που αναφέρονται παραπάνω θα πρέπει να αποφεύγεται.

Το πρόγραμμα του αγώνα και η τμηματική εκκίνηση των block των δρομέων γίνεται κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να καθιστούν απόλυτα διαχειρίσιμη και ελεγχόμενη τη συνάθροιση των δρομέων, τόσο κατά τη διαδρομή, όσο και στον τερματισμό.

Οι Τελετές Απονομών θα γίνουν με απόλυτη τήρηση των κανόνων φυσικής απόστασης, αποφυγής επαφής, μασκών **τη Κυριακή 10/10/2021**

Μετά τον τερματισμό οι δρομείς παραλαμβάνουν από τους ειδικούς σταθμούς τροφοδοσίας και μεταλλίων το εμφιαλωμένο νερό, αναψυκτικό και/ή ιστονικό ποτό. Παράλληλα παραλαμβάνουν και το μετάλλιο τερματισμού. Οι εθελοντές που στελεχώνουν τους συγκεκριμένους σταθμούς τροφοδοσίας και μεταλλίων **εποπτεύουν** την διανομή των προϊόντων και του μεταλλίου στους δρομείς, ακουμπώντας τα επάνω σε ένα τραπέζι από όπου ο δρομέας τα παραλαμβάνει ο ίδιος, χωρίς άμεση φυσική επαφή με τον εθελοντή.

Τέλος, οι δρομείς κατευθύνονται προς το χώρο όπου παρέδωσαν τα ρούχα τους και παραλαμβάνουν την ειδική τσάντα που παρέδωσαν κατά την άφιξή τους.

Οι δρομείς καλούνται να απολυμάνουν τα χέρια τους με αντισηπτικό διάλυμα που θα τους παρέχεται στο χώρο αυτό.

Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες αναχωρούν για τον τόπο διαμονής τους σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ περί μετακινήσεων.

Οι μετακινήσεις συμμετεχόντων / εθελοντών / εργαζομένων / κριτών / συνεργατών για τους σκοπούς της διοργάνωσης τόσο πριν, όσο και μετά τον αγώνα θα πραγματοποιηθούν σύμφωνα με το Υγειονομικό Πρωτόκολλο του ΕΟΔΥ που αφορά τις μετακινήσεις και θα ισχύει τον Οκτώβριο 2021. **Στις περιπτώσεις που χρησιμοποιούνται οχήματα της διοργάνωσης ορίζεται απαραίτητη η χρήση διπλής μάσκας.**

## ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΤΩΝ 110χλμ :

Ωρα Εκκίνησης 07.00

### Πριν την Εκκίνηση

Προσέλευση/Άφιξη συμμετεχόντων στο χώρο εκκίνησης

- Η προσέλευση των συμμετεχόντων θα γίνει με συγκεκριμένες οδηγίες και συστάσεις / προτροπή / καθοδήγηση, από τις 06:00 έως τις 06:20
- Το 50% των συμμετεχόντων θα κληθούν να προσέλθουν στο χώρο της εκκίνησης του αγώνα το διάστημα από τις 06.30 έως τις 06.40
- Το δεύτερο 50% των συμμετεχόντων θα κληθούν να προσέλθουν στο χώρο της εκκίνησης από τις 06.50 έως τις 07.00
- Οι οδηγίες προσέλευσης θα κοινοποιηθούν στους συμμετέχοντες λεπτομερώς μέσω ηλεκτρονικής ενημέρωσης ώστε να αποφευχθεί ο συγχρωτισμός.
- Σύσταση προς όλους τους συμμετέχοντες δρομείς να φορούν προστατευτική μάσκα από την άφιξή τους στο χώρο του αγώνα μέχρι και την εκκίνησή τους, δηλαδή μέχρι να λάβουν θέση στις ειδικές ενδείξεις σταθερής θέσης. Για την απόρριψη της προστατευτικής μάσκας θα υπάρχει μεγάλος αριθμός κάδων απορριμμάτων σε ενδεδειγμένα σημεία στα blocks προς εκκίνηση.
  - Συστήνεται στους δρομείς που το επιθυμούν να προθερμαίνονται ατομικά (τρέξιμο, διατάσεις, κλπ) στους χώρους πίσω από την εκκίνηση, αποφεύγοντας να τρέχουν σε ομάδες και αποφεύγοντας σημεία που παρατηρείται συγχρωτισμός δρομέων ή συνοδών προσώπων.
- Συνιστάται στους δρομείς **να μην έχουν μαζί τους** κατά την άφιξη τους και γενικά την παραμονή τους στους χώρους των αγώνων **συνοδευτικά πρόσωπα – θεατές**.

### Εκκίνηση – Διαδικασία Εκκίνησης

- Οι δρομείς θα κατανεμηθούν σε διαφορετικά blocks και θα περιλαμβάνει 40 άτομα. Η επιλογή των αθλητών σε κάθε Block θα γίνει βάσει αύξοντα αριθμού δεκάδων από τον αριθμό συμμετοχής τους (bib number)
- Κάθε block θα έχει μήκος περίπου 15μ προκειμένου να επιτρέπει στους δρομείς να τηρούν τον κανόνα της φυσικής απόστασης 1,5 με 2μ μεταξύ των, σε οριζόντια και κάθετη κατεύθυνση. Σημειώνεται ότι το πλάτος του κάθε block είναι 12μ.
- Όταν οι δρομείς εισέλθουν στο block της εκκίνησης, καθώς και στο επόμενο block, θα τοποθετούνται - με βάση τον κανόνα του 1,5μ-2μ. φυσική απόσταση - σε συγκεκριμένες σειρές των 5-6 ατόμων έκαστη. Στο block εκκίνησης θα υπάρχει σαφής οδηγία για την (υποχρεωτική) θέση/στάση αναμονής εκκίνησης κάθε δρομέα.
- Οι δρομείς θα εισέρχονται στο χώρο του block ασφαλούς θέσης, στον οποίο έχουν τοποθετηθεί με βάση το παρακάτω χρονοδιάγραμμα:
- Έχοντας νωρίτερα **υποχρεωτική** θέση/στάση αναμονής για την εκκίνηση, οι δρομείς **εκκινούν διαδοχικά**—εκ των πραγμάτων διατηρώντας τις μεταξύ τους προ-υπάρχουσες αποστάσεις προς κάθε κατεύθυνση. Η εκκίνηση των δρομέων θα πραγματοποιείται **ανά 6-7 σειρές** (ανά περίπου 40 συμμετέχοντες).

- Η απόσταση από το τέλος του 1ου μέχρι την αρχή του 2ου block εκκίνησης ορίζεται σε **15μ**.
- Από block σε block η χρονοκαθυστέρηση εκκίνησης μπορεί να εκτείνεται μέχρι 5'. Στον χρόνο που απαιτείται για την εκκένωση του block που εκκινεί, προστίθεται α) ο χρόνος που απαιτείται για την τοποθέτηση των δρομέων του επόμενου block στις υποχρεωτικές ατομικές θέσης/στάσης αναμονής για την επόμενη εκκίνηση και β) επιπλέον χρόνος 3-4'.
- Για απόσταση περίπου 200μ μετά την εκκίνηση, θα υπάρχει ένδειξη ροής προκειμένου να υποδεικνύονται στους δρομείς η πορεία που πρέπει να ακολουθήσουν και οι αποστάσεις που συνιστάται να τηρούν.

## **ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ & ΜΕΤΑ**

### **Διαδικασία Αγώνα – Τερματισμός και Μετά τον Τερματισμό**

Κατά τη διάρκεια του αγώνα **συνιστάται και εποπτεύεται** οι δρομείς να διατηρούν 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 2μ.

Το τρέξιμο των δρομέων σε ομάδες με αποστάσεις μεταξύ των μικρότερες από αυτές που αναφέρονται παραπάνω θα πρέπει να αποφεύγεται.

Το πρόγραμμα του αγώνα και η τμηματική εκκίνηση των block των δρομέων γίνεται κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να καθιστούν απόλυτα διαχειρίσιμη και ελεγχόμενη τη συνάθροιση των δρομέων, τόσο κατά τη διαδρομή, όσο και στον τερματισμό.

Οι Τελετές Απονομών στους τρεις πρώτους/πρώτες νικητές/νικήτριες του αγώνα θα γίνουν με απόλυτη τήρηση των κανόνων φυσικής απόστασης και περιορισμού των επαφών και **με την παρουσία μόνο των συμμετεχόντων νικητών τη Κυριακή 10/10/2021**

Μετά τον τερματισμό οι δρομείς παραλαμβάνουν από τους ειδικούς σταθμούς τροφοδοσίας και μεταλλίων το εμφιαλωμένο νερό, αναψυκτικό και/ή ιστονικό ποτό. Παράλληλα παραλαμβάνουν και το μετάλλιο τερματισμού. Οι εθελοντές που στελεχώνουν τους συγκεκριμένους σταθμούς τροφοδοσίας και μεταλλίων **εποπτεύουν** την διανομή των προϊόντων και του μεταλλίου στους δρομείς, ακουμπώντας τα επάνω σε ένα τραπέζι από όπου ο δρομέας τα παραλαμβάνει ο ίδιος, χωρίς άμεση φυσική επαφή με τον εθελοντή.

Τέλος, οι δρομείς κατευθύνονται προς το χώρο όπου παρέδωσαν τα ρούχα τους και παραλαμβάνουν την ειδική τσάντα που παρέδωσαν κατά την άφιξή τους.

Οι δρομείς καλούνται να απολυμάνουν τα χέρια τους με αντισηπτικό διάλυμα που θα τους παρέχεται στο χώρο αυτό.

Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες αναχωρούν για τον τόπο διαμονής τους σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ περί μετακινήσεων.

Οι μετακινήσεις συμμετεχόντων / εθελοντών / εργαζομένων / κριτών / συνεργατών για τους σκοπούς της διοργάνωσης τόσο πριν, όσο και μετά τον αγώνα θα πραγματοποιηθούν σύμφωνα με το Υγειονομικό Πρωτόκολλο του ΕΟΔΥ που αφορά τις μετακινήσεις και θα ισχύει τον Οκτώβριο 2021. **Στις περιπτώσεις που χρησιμοποιούνται οχήματα της διοργάνωσης ορίζεται απαραίτητη η χρήση διπλής μάσκας.**



## ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ:

### A. Αγώνας Δρόμου 46χλμ

Ωρα Εκκίνησης 09.00

#### Πριν την Εκκίνηση

Προσέλευση/Αφιξη συμμετεχόντων στο χώρο εκκίνησης

- Η προσέλευση των συμμετεχόντων θα γίνει με συγκεκριμένες οδηγίες και συστάσεις / προτροπή / καθοδήγηση, από τις 08:00 έως τις 08:20
- Το 50% των συμμετεχόντων θα κληθούν να προσέλθουν στο χώρο της εκκίνησης του αγώνα το διάστημα από τις 08.30 έως τις 08.40
- Το δεύτερο 50% των συμμετεχόντων θα κληθούν να προσέλθουν στο χώρο της εκκίνησης από τις 08.50 έως τις 09.00
- Οι οδηγίες προσέλευσης θα κοινοποιηθούν στους συμμετέχοντες λεπτομερώς μέσω ηλεκτρονικής ενημέρωσης ώστε να αποφευχθεί ο συγχρωτισμός.
- Σύσταση προς όλους τους συμμετέχοντες δρομείς να φορούν προστατευτική μάσκα από την άφιξή τους στο χώρο του αγώνα μέχρι και την εκκίνησή τους, δηλαδή μέχρι να λάβουν θέση στις ειδικές ενδείξεις σταθερής θέσης. Για την απόρριψη της προστατευτικής μάσκας θα υπάρχει μεγάλος αριθμός κάδων απορριμμάτων σε ενδεδειγμένα σημεία στα blocks προς εκκίνηση.
- Συστήνεται στους δρομείς που το επιθυμούν να προθερμαίνονται ατομικά (τρέξιμο, διατάσεις, κλπ) στους χώρους πίσω από την εκκίνηση, αποφεύγοντας να τρέχουν σε ομάδες και αποφεύγοντας σημεία που παρατηρείται συγχρωτισμός δρομέων ή συνοδών προσώπων.
- Συνιστάται στους δρομείς **να μην έχουν μαζί τους** κατά την άφιξη τους και γενικά την παραμονή τους στους χώρους των αγώνων **συνοδευτικά πρόσωπα – θεατές**.

#### Εκκίνηση – Διαδικασία Εκκίνησης

- Οι δρομείς θα κατανεμηθούν σε διαφορετικά blocks και θα περιλαμβάνει 40 άτομα. Η επιλογή των αθλητών σε κάθε Block θα γίνει βάσει αύξοντα αριθμού δεκάδων από τον αριθμό συμμετοχής τους (bib number)
- Κάθε block θα έχει μήκος περίπου 15μ προκειμένου να επιτρέπει στους δρομείς να τηρούν τον κανόνα της φυσικής απόστασης 1,5 με 2μ μεταξύ των, σε οριζόντια και κάθετη κατεύθυνση. Σημειώνεται ότι το πλάτος του κάθε block είναι 12μ.
- Όταν οι δρομείς εισέλθουν στο block της εκκίνησης, καθώς και στο επόμενο block, θα τοποθετούνται - με βάση τον κανόνα του 1,5μ-2μ. φυσική απόσταση - σε συγκεκριμένες σειρές των 5-6 ατόμων έκαστη. Στο block εκκίνησης θα υπάρχει σαφής οδηγία για την (υποχρεωτική) θέση/στάση αναμονής εκκίνησης κάθε δρομέα.
- Οι δρομείς θα εισέρχονται στο χώρο του block ασφαλούς θέσης, στον οποίο έχουν τοποθετηθεί με βάση το παρακάτω χρονοδιάγραμμα:
- Έχοντας νωρίτερα **υποχρεωτική** θέση/στάση αναμονής για την εκκίνηση, οι δρομείς **εκκινούν διαδοχικά**—εκ των πραγμάτων διατηρώντας τις μεταξύ τους προ-υπάρχουσες αποστάσεις προς κάθε κατεύθυνση. Η εκκίνηση των δρομέων θα πραγματοποιείται **ανά 6-7 σειρές** (ανά περίπου 40 συμμετέχοντες).

- Η απόσταση από το τέλος του 1ου μέχρι την αρχή του 2ου block εκκίνησης ορίζεται σε **15μ**.
- Από block σε block η χρονοκαθυστέρηση εκκίνησης μπορεί να εκτείνεται μέχρι 5'. Στον χρόνο που απαιτείται για την εκκίνηση του block που εκκινεί, προστίθεται α) ο χρόνος που απαιτείται για την τοποθέτηση των δρομέων του επόμενου block στις υποχρεωτικές ατομικές θέσης/στάσης αναμονής για την επόμενη εκκίνηση και β) επιπλέον χρόνος 3-4'.
- Για απόσταση περίπου 200μ μετά την εκκίνηση, θα υπάρχει ένδειξη ροής προκειμένου να υποδεικνύονται στους δρομείς η πορεία που πρέπει να ακολουθήσουν και οι αποστάσεις που συνιστάται να τηρούν.

## **ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ & ΜΕΤΑ**

### **Διαδικασία Αγώνα – Τερματισμός και Μετά τον Τερματισμό**

Κατά τη διάρκεια του αγώνα **συνιστάται και εποπτεύεται** οι δρομείς να διατηρούν 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 2μ.

Το τρέξιμο των δρομέων σε ομάδες με αποστάσεις μεταξύ των μικρότερες από αυτές που αναφέρονται παραπάνω θα πρέπει να αποφεύγεται.

Το πρόγραμμα του αγώνα και η τμηματική εκκίνηση των block των δρομέων γίνεται κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να καθιστούν απόλυτα διαχειρίσιμη και ελεγχόμενη τη συνάθροιση των δρομέων, τόσο κατά τη διαδρομή, όσο και στον τερματισμό.

Οι Τελετές Απονομών στους τρεις πρώτους/πρώτες νικητές/νικήτριες του αγώνα θα γίνουν με απόλυτη τήρηση των κανόνων φυσικής απόστασης και περιορισμού των επαφών και **με την παρουσία μόνο των συμμετεχόντων νικητών τη Κυριακή 10/10/2021**

Μετά τον τερματισμό οι δρομείς παραλαμβάνουν από τους ειδικούς σταθμούς τροφοδοσίας και μεταλλίων το εμφιαλωμένο νερό, αναψυκτικό και/ή ιστονικό ποτό. Παράλληλα παραλαμβάνουν και το μετάλλιο τερματισμού. Οι εθελοντές που στελεχώνουν τους συγκεκριμένους σταθμούς τροφοδοσίας και μεταλλίων **εποπτεύουν** την διανομή των προϊόντων και του μεταλλίου στους δρομείς, ακουμπώντας τα επάνω σε ένα τραπέζι από όπου ο δρομέας τα παραλαμβάνει ο ίδιος, χωρίς άμεση φυσική επαφή με τον εθελοντή.

Τέλος, οι δρομείς κατευθύνονται προς το χώρο όπου παρέδωσαν τα ρούχα τους και παραλαμβάνουν την ειδική τσάντα που παρέδωσαν κατά την άφιξή τους.

Οι δρομείς καλούνται να απολυμάνουν τα χέρια τους με αντισηπτικό διάλυμα που θα τους παρέχεται στο χώρο αυτό.

Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες αναχωρούν για τον τόπο διαμονής τους σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ περί μετακινήσεων.

Οι μετακινήσεις συμμετεχόντων / εθελοντών / εργαζομένων / κριτών / συνεργατών για τους σκοπούς της διοργάνωσης τόσο πριν, όσο και μετά τον αγώνα θα πραγματοποιηθούν σύμφωνα με το Υγειονομικό Πρωτόκολλο του ΕΟΔΥ που αφορά τις μετακινήσεις και θα ισχύει τον Οκτώβριο 2021. **Στις**

**περιπτώσεις που χρησιμοποιούνται οχήματα της διοργάνωσης ορίζεται απαραίτητη η χρήση διπλής μάσκας.**

#### **ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΓΩΝΑ – ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ - ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ**

Το σύνολο των εργαζομένων / εθελοντών / κριτών / συνεργατών που θα απασχοληθούν την ημέρα του αγώνα θα είναι πλήρως καταρτισμένο και εκπαιδευμένο αναφορικά με τις διαδικασίες και τους κανονισμούς της διοργάνωσης.

Όλο το ανθρώπινο δυναμικό, που συμμετέχει στην διοργάνωση θα είναι **πλήρως εμβολιασμένο έναντι της νόσου COVID 19 ή θα έχει**

**πιστοποιητικό νόσησης** ή θα έχει προχωρήσει σε self test πριν τον αγώνα, αλλά και πριν από κάθε διαδικασία (Κέντρο Εγγραφών).

Εργαζόμενοι / εθελοντές / κριτές / συνεργάτες θα φορούν προστατευτική μάσκα. Γάντια θα φορούν οι εθελοντές των σταθμών υδροδοσίας καθ' όλη τη διάρκεια της απασχόλησής τους από τη διοργάνωση. Η προστατευτική μάσκα θα αλλάζεται τακτικά, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ.

Κάδοι απορριμμάτων για την απόρριψη μασκών και γαντιών θα είναι διαθέσιμοι σε όλους τους χώρους.

#### **ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΓΩΝΑ – ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ - ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ**

Το σύνολο των εργαζομένων / εθελοντών / κριτών / συνεργατών που θα απασχοληθούν την ημέρα του αγώνα θα είναι πλήρως καταρτισμένο και εκπαιδευμένο αναφορικά με τις διαδικασίες και τους κανονισμούς της διοργάνωσης.

Όλο το ανθρώπινο δυναμικό, που συμμετέχει στην διοργάνωση θα είναι **πλήρως εμβολιασμένο έναντι της νόσου COVID 19 ή θα έχει**

**πιστοποιητικό νόσησης** ή θα έχει προχωρήσει σε **rapid test** ή **PCR test** 48 ώρες πριν τον αγώνα.

Εργαζόμενοι / εθελοντές / κριτές / συνεργάτες θα φορούν προστατευτική μάσκα. Γάντια θα φορούν οι εθελοντές των σταθμών υδροδοσίας καθ' όλη τη διάρκεια της απασχόλησής τους από τη διοργάνωση. Η προστατευτική μάσκα θα αλλάζεται 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 φυσικής απόστασης 2μ.

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 / εργαζομένων / κριτών / συνεργατών της διοργάνωσης. Στον κλειστό χώρο απομόνωσης ύποπτου κρούσματος συστήνεται αυστηρά η χρήση διπλής μάσκας.

Για τη διαχείριση κρούσματος σε συμμετέχοντες, τεχνικό ή εθελοντικό προσωπικό, ακολουθούνται οι οδηγίες του ΕΟΔΥ για τον γενικό πληθυσμό:

<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/11/COVID19-lix-i-karantinas-aromonosis.pdf>

Οι χώροι υποστήριξης θα καθαρίζονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα καθ' όλη τη διάρκεια της αγωνιστικής ημέρας, ενώ θα έχει προηγηθεί εκτεταμένη απολύμανση πριν την χρήση τους. Η απολύμανση /καθαρισμός των χώρων και του εξοπλισμού θα γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για τον καθαρισμό και την απολύμανση μη υγειονομικών χώρων:

<https://eody.gov.gr/odigies-gia-ton-perivallontiko-katharismo-mi-ygeionomikon-monadon-poy-echoyn-ektethei-ston-io-sars-cov-2/>