

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΟΣ
ΕΝΙΠΕΑΣ 2021



**ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΟΣ
ΕΝΙΠΕΑΣ**

BY OLYMPUS MARATHON

HELLAS
OLYMPUS MARATHON
HEALTH PROTOCOL

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΕΡΟΣ Α: ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ.....	2
Αγώνες διοργάνωσης.....	2
Αθλητές – Συμμετέχοντες	2
Γραμματεία και παραλαβή αριθμών bib.....	2
Τεχνική ενημέρωση	3
Εκκίνηση.....	3
Εθελοντές – Προσωπικό διοργάνωσης.....	4
Σταθμοί τροφοδοσίας - υδροποσίας.....	4
Πρώτες βοήθειες	4
Εγκαταλείψεις.....	5
Τερματισμοί.....	5
Απονομές	5
Θεατές.....	5
Μετακινήσεις.....	5
ΜΕΡΟΣ Β: ITRA COVID-19 OPERATING GUIDELINES.....	6
FACE MASKS.....	6
PHYSICAL DISTANCING.....	6
DISPOSABLE GLOVES AND HAND WASHING.....	6
ΜΕΡΟΣ Γ: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΥΠΟΠΤΟΥ ή ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΜΕΝΟΥ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΗ.....	7
Ασυμπτωματικός αθλητής με εργαστηριακή επιβεβαίωση Covid-19 λοίμωξης	7
Συμπτωματικός αθλητής με εργαστηριακή επιβεβαίωση Covid-19 λοίμωξης.....	7
ΣΤΕΝΕΣ ΕΠΑΦΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΑΘΛΗΤΗ ΜΕ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ COVID-19 ΛΟΙΜΩΞΗΣ .	7
ΜΕΡΟΣ Δ: ΑΠΟΔΟΧΗ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ	8

ΜΕΡΟΣ Α: ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Αγώνες διοργάνωσης

Θα πραγματοποιηθούν δυο (2) αγώνες με μέγιστο αριθμό συμμετοχών ανά αγώνα τους τριακόσιους (300) αθλητές. Οι αγώνες αυτοί θα πραγματοποιηθούν την Κυριακή 12 Δεκεμβρίου με διαφορετική ώρα εκκίνησης (Μια ώρα διαφορά μεταξύ τους). Αυτοί είναι :

1. **Χειμωνιάτικος Ενιπέας.** Αγώνας ορεινού τρεξίματος 22,5κμ. (αριθμός συμμετοχών, 300 αθλητές)
2. **Ολύμπια Μονοπάτια.** Αγώνας ορεινού τρεξίματος 11κμ. (αριθμός συμμετοχών, 300 αθλητές)

Αθλητές – Συμμετέχοντες

- **Αθλητές κάτοικοι χωρών** θα ακολουθήσουν το πρωτόκολλο του Ελληνικού κράτους για τους ταξιδιώτες εξωτερικού. Ειδικότερα (έως σήμερα ισχύει), υποχρεούνται να επιδεικνύουν αρνητικό αποτέλεσμα μοριακού ελέγχου (PCR) για τον κορωνοϊό, που να έχει διενεργηθεί μέχρι 72 ώρες πριν την άφιξή τους στην Ελλάδα ή να έχουν στην κατοχή τους κάρτα εμβολιασμού (που αποδεικνύει ότι έχουν ολοκληρώσει τον εμβολιασμό τους και με τις 2 δόσεις 14 μέρες πριν) και ταυτόχρονα, παραμένει σε ισχύ η υποχρέωση συμπλήρωσης του Passenger Locator Form (PLF) τουλάχιστον 24 ώρες πριν την άφιξη στην Ελλάδα.
- **Για να συμμετάσχουν στους αγώνες οι αθλητές θα πρέπει να έχουν:**
 - ο ή Πιστοποιητικό Εμβολιασμού (Απαραίτητο να έχουν πραγματοποιήσει τη δεύτερη δόση του εμβολίου 14 ημέρες πριν)
 - ο ή Πιστοποιητικό Νόσησης (τελευταίων 6 μηνών)
 - ο ή Μοριακό (PCR) τεστ (72ώρου)
 - ο ή Rapid τεστ (48ώρου)

Ο έλεγχος των πιστοποιητικών / βεβαιώσεων θα γίνει μέσω της επίσημης εφαρμογής του gov.gr στον χώρο της γραμματείας της διοργάνωσης και μόνο με αρνητικό αποτέλεσμα θα μπορούν οι αθλητές να παραλάβουν τον αριθμό bib, διαφορετικά δεν θα μπορούν να συμμετάσχουν στον αγώνα.

- **Όλοι οι αθλητές** υποχρεούνται να προσκομίσουν στην γραμματεία του αγώνα υπογεγραμμένη την υπεύθυνη δήλωση με τους όρους της φετινής διοργάνωσης ειδικά διαμορφωμένη λόγω της κατάστασης με την πανδημία του Κορωνοϊού. Χωρίς αυτή δεν θα μπορεί να παραλάβει τον αριθμό bib και φυσικά δεν θα μπορεί να συμμετάσχει στον αγώνα. *(αποδοχή αστικής ευθύνης σε περίπτωση που είναι φορέας του Κορωνοϊού συμπτωματικός ή μη, αποδοχή αποποίησης ευθύνης των διοργανωτών για πιθανή μετάδοση του Κορωνοϊού).*

Γραμματεία και παραλαβή αριθμών bib

- Η γραμματεία του αγώνα θα λειτουργεί σε εξωτερικό χώρο. Ο αριθμός των γραμματειών θα είναι ανάλογος του αριθμού των συμμετεχόντων δρομέων. **Δηλαδή 2 Γραμματείες για 300 συμμετέχοντες για τον Χειμωνιάτικο Ενιπέα και 2 Γραμματείες για 300 συμμετέχοντες για τα Ολύμπια Μονοπάτια.** Ο διαχωρισμός των γραμματειών θα γίνεται με αλφαβητική σειρά.

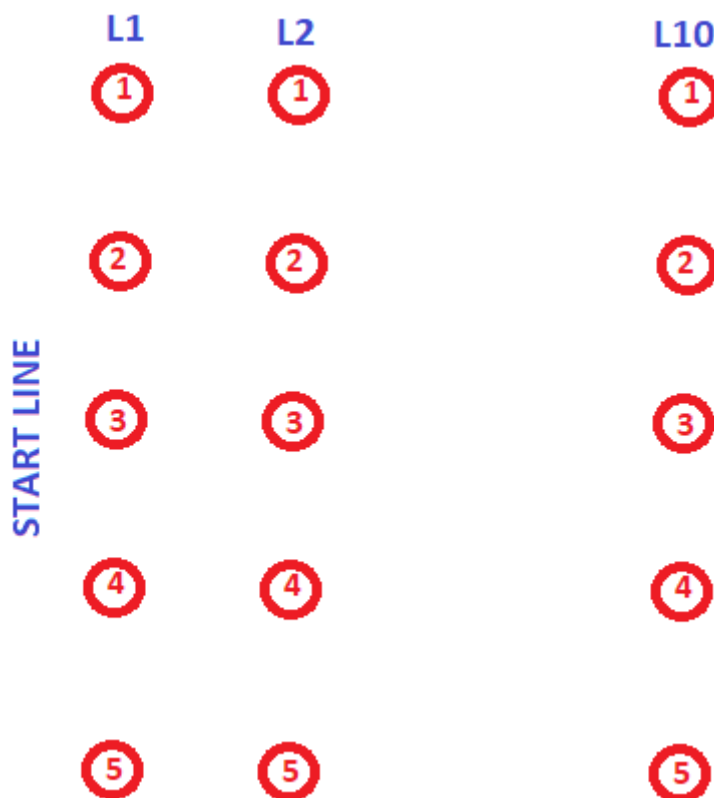
- Το ωράριο της γραμματείας θα είναι διευρυμένο, για την αποφυγή του συνωστισμού.
- Θα υπάρχει σήμανση (αποστάσεις 1,5 μέτρου) στο δάπεδο της κάθε γραμματείας και θα τηρηθεί αυστηρή σειρά.
- Η χρήση μάσκας θα είναι **υποχρεωτική για όλους** στο χώρο της Γραμματείας.
- Αντισηπτικά θα υπάρχουν στην αρχή της “ουράς” κάθε γραμματείας.
- Διαχωριστικό plexiglass θα υπάρχει στα τραπέζια της γραμματείας.
- Για την παραλαβή του πακέτου του αθλητή απαραίτητη η επίδειξη της βεβαίωσης αρνητικού τέστ ή πιστοποιητικού εμβολιασμού ή νόσησης και επίδειξη ταυτότητας ή διαβατηρίου.

Τεχνική ενημέρωση

Τεχνική ενημέρωση θα πραγματοποιηθεί ηλεκτρονικά (newsletter, Facebook και ιστοσελίδα) και διαζώσης σε μεγάλο ανοιχτό χώρο μεγάλης έκτασης (πάρκο, πλατεία) της πόλης που φιλοξενεί τους αγώνες.

Εκκίνηση

1. Τμηματικές εκκινήσεις με γκρουπ των 50 ατόμων (ανά 10 λεπτά). Ειδικές αριθμημένες σημάσεις θα υπάρχουν στο έδαφος που θα υποδεικνύουν την θέση του κάθε αθλητή στην 50αδα. Αυτές θα έχουν 2 μέτρα απόσταση μεταξύ τους από όλες τις πλευρές (αριστερά, δεξιά, μπρος και πίσω). Ο κάθε αθλητής θα γνωρίζει από πριν σε ποιο γκρουπ (50άδα), σε ποιο κύκλο και σε ποια σειρά της 50αδας (L1, L2 κλπ) θα βρίσκεται. Οι εκκινήσεις θα δίνονται ανά 10 λεπτά.



2. Ο τελικός χρόνος θα υπολογίζεται με ηλεκτρονική χρονομέτρηση.

3. Οι αθλητές θα υποχρεούνται να φοράνε την μάσκα τους συνέχεια και μέχρι και 500μ μετά την εκκίνηση (θα υπάρχει άτομο της διοργάνωσης που θα ενημερώνει για αφαίρεσή της).
4. Η ταξινόμηση των γκρουπ, καθώς και σε ποιο κύκλο της 50άδας θα πραγματοποιηθεί με βάση την βαθμολογία ITRA. Αναλυτικός πίνακας των γκρουπ και των θέσεων σε κάθε γκρουπ θα ανακοινώνεται μετά το κλείσιμο των εγγραφών.

Εθελοντές – Προσωπικό διοργάνωσης

Όλο το προσωπικό της διοργάνωσης θα απαρτίζεται από άτομα που έχουν στην κατοχή τους :

- ο ή Πιστοποιητικό Εμβολιασμού (Απαραίτητο να έχουν πραγματοποιήσει τη δεύτερη δόση του εμβολίου 14 ημέρες πριν)
- ο ή Πιστοποιητικό Νόσησης (τελευταίων 6 μηνών)
- ο ή Μοριακό (PCR) τεστ (72ώρου)
- ο ή Rapid τεστ (48ώρου)

Ο έλεγχος θα γίνει πριν αναλάβουν το πόστο τους, από άτομο της διοργάνωσης που είναι πλήρως εμβολιασμένο.

Σταθμοί τροφοδοσίας - υδροποσίας

Οι σταθμοί του αγώνα Χειμωνιάτικου Ενιπέα θα είναι δύο (2) και θα είναι πλήρεις.

1. Οι Εθελοντές του σταθμού υποχρεωτικά θα φοράνε μάσκα και γάντια.
2. Η διανομή των αγαθών του σταθμού θα γίνεται αποκλειστικά από τους εθελοντές του σταθμού.
3. Οι αθλητές θα είναι 1,5 μέτρο πίσω από τον πάγκο (θα υπάρχει σήμανση) με τα αγαθά και δεν θα έχουν καμία πρόσβαση σε αυτά.
4. Κάθε φορά που ο εθελοντής θα τροφοδοτεί τον αθλητή, είτε θα αλλάζει γάντια, είτε θα απολυμαίνει τα χέρια του με αντισηπτικό.
5. Ο κάθε αθλητής θα έχει μαζί του παγούρι ή ποτήρι για την υδροποσία και σακουλάκι τύπου rolpack (σακουλάκι θα δίνεται από την διοργάνωση και κάθε αθλητής θα πρέπει να κολλήσει τον αριθμό bib σε αυτό). Η ίδια σακούλα θα χρησιμοποιείται από τον αθλητή καθ' όλη την διάρκεια του αγώνα.
6. Ο κάθε αθλητής θα υποχρεούται να απολυμαίνει τα χέρια του με αντισηπτικό που θα υπάρχει στην είσοδο κάθε σταθμού.
7. **Όλοι οι εθελοντές θα έχουν κάνει self-test με ευθύνη της διοργάνωσης.**

Σταθμοί αγώνων :

- Χειμωνιάτικος Ενιπέας – 1 σταθμοί
- Ολύμπια Μονοπάτια – 1 σταθμοί

Πρώτες βοήθειες

Παρέχεται από άτομα με ειδική εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες (Σαμαρείτες του Ερυθρού σταυρού) και υγειονομικούς που γνωρίζουν και ακολουθούν την υγειονομική κάλυψη εναρμονισμένη στις ειδικές συνθήκες της πανδημίας της Covid-19.

Εγκαταλείψεις

Η διοργάνωση θα μεταφέρει αθλητές που εγκαταλείπουν από σημεία που υπάρχει πρόσβαση με αυτοκίνητο. Η διοργάνωση είναι υπεύθυνη, να παρέχει στον αθλητή αντισηπτικό και μάσκα μιας χρήσης πριν την είσοδό του στο όχημα της διοργάνωσης για την διακομιδή τους. Θα τηρείται αυστηρά το πρωτόκολλο του κράτους για τις μεταφορές.

Τερματισμοί

Ο χώρος των τερματισμών πρέπει να είναι αρκετά μεγάλος χώρος, με αποτέλεσμα να μην χρειάζονται ειδικά μέτρα εκεί. Παρ όλα αυτά :

1. 500 μέτρα πριν τον τερματισμό, εθελοντής της διοργάνωσης θα υπενθυμίζει στους αθλητές να φορέσουν την μάσκα την οποία θα έχουν μαζί τους σε όλη την διαδρομή του αγώνα.
2. **Μετά τον τερματισμό του αθλητή θα του δίνεται σακούλα που θα περιέχει νερό, αναψυκτικό, φρούτα και φυσικά το μετάλλιο του αθλητή. Εθελοντές με όλα τα μέτρα προστασίας (Γάντια και μάσκα), θα τα παραδίδουν στους τερματίσαντες.**
3. Ο αριθμός των εθελοντών θα είναι ο απολύτως απαραίτητος.
4. Ο κάθε αθλητής δεν θα μπορεί να παραμένει στον χώρο του τερματισμού πάνω από 15 λεπτά.
5. Οι τουαλέτες θα καθαρίζονται συνέχεια και θα υπάρχουν και εκεί αντισηπτικά.
6. Δεν θα επιτρέπεται κανείς εκτός των διαπιστευμένων ατόμων της διοργάνωσης να βρίσκονται μέσα στον χώρο του τερματισμού.
7. Αντισηπτικά θα υπάρχουν στον χώρο του τερματισμού. Ο κάθε αθλητής θα υποχρεούται να απολυμάνει τα χέρια του με αντισηπτικό κατά τον τερματισμό του.

Απονομές

Για την αποφυγή συνωστισμού, οι απονομές δεν θα γίνουν. Ωστόσο οι αθλούμενοι θα μπορούν να παραλάβουν τα έπλαθλά τους από ένα τραπέζι, χωρίς επαφή τρίτων.

Θεατές

Απαγορεύεται η παρουσία θεατών σε όλους τους αγώνες.

Μετακινήσεις

Οι μετακινήσεις συμμετεχόντων αθλούμενων, προσωπικού, κριτών κτλ. για τους σκοπούς της διοργάνωσης θα γίνονται σύμφωνα με τα πρωτόκολλα του ΕΟΔΥ για τις μεταφορές.

ΜΕΡΟΣ Β: ITRA COVID-19 OPERATING GUIDELINES

FACE MASKS

Do not suggest that face masks should be a substitute for physical distancing measures at any stage of the event e.g. a crowded start area. Guidance from the European Centre for Disease Prevent and Control reinforces this advice, *“It should be emphasized that use of face masks in the community should be considered only as a complementary measure and not as a replacement of the core preventive measures that are recommended to reduce community transmission including physical distancing, ... respiratory etiquette, meticulous hand hygiene and avoiding touching the face, nose, eyes and mouth.”*

PHYSICAL DISTANCING

WHO states that, *“Physical distancing helps limit the spread of COVID-19. This means we keep a distance of at least 1m from each other and avoid spending time in crowded places or in groups.”* 4

It is important to check and follow local guidance about physical distancing as national advice may differ from WHO guidance in some countries.

DISPOSABLE GLOVES AND HAND WASHING

WHO does NOT recommend routine wearing of disposable gloves. When choosing between washing your hands with soap and water versus using sanitizer, WHO recommends that you should, *“Wash your hands with soap and water when hands are visibly dirty...”* 7 and to select an alcohol-based formulation for routine hand cleaning when, *“...hands are not visibly soiled.”*

ΜΕΡΟΣ Γ: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΥΠΟΠΤΟΥ ή ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΜΕΝΟΥ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΗ

Ασυμπτωματικός αθλητής με εργαστηριακή επιβεβαίωση Covid-19 λοίμωξης

- απομόνωση του κρούσματος και περαιτέρω διαχείριση σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ
- οι **ασυμπτωματικοί αθλητές** επανέρχονται στην αθλητική δραστηριότητα εφόσον πληρούνται όλα τα παρακάτω
 - ✓ μετά από 7 ημέρες από την ημέρα της πρώτης εργαστηριακής επιβεβαίωσης COVID-19 **ΚΑΙ**
 - ✓ εφόσον έχουν δύο αρνητικά φαρυγγικά δείγματα , με ≥ 24 ώρες απόσταση το πρώτο από το δεύτερο (ιδανικά την 4^η και 5^η ημέρα) **ΚΑΙ**
 - ✓ δεν έχουν εμφανίσει εν τω μεταξύ οποιοδήποτε σύμπτωμα νόσου

Συμπτωματικός αθλητής με εργαστηριακή επιβεβαίωση Covid-19 λοίμωξης

- απομόνωση του κρούσματος και περαιτέρω διαχείριση σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ
- οι συμπτωματικοί αθλητές επανέρχονται στην αθλητική δραστηριότητα εφόσον πληρούνται όλα τα παρακάτω
 - ✓ απυρεξία χωρίς τη χρήση αντιπυρετικών για 3 ημέρες **ΚΑΙ**
 - ✓ ύφεση των συμπτωμάτων αναπνευστικού **ΚΑΙ**
 - ✓ έχουν δύο αρνητικά φαρυγγικά δείγματα , με ≥ 24 ώρες απόσταση το πρώτο από το δεύτερο

ΣΤΕΝΕΣ ΕΠΑΦΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΑΘΛΗΤΗ ΜΕ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ COVID-19 ΛΟΙΜΩΞΗΣ

- απομόνωση σε προκαθορισμένο από τη Διοργανώτρια Αρχή χώρο (για αλλοδαπούς αθλητές) για 5 ημέρες. Ημεδαποί αθλητές σε ιδιαίτερο χώρο της οικίας τους και διαχείριση σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ
- δύο αρνητικά φαρυγγικά δείγματα , με ≥ 24 ώρες απόσταση το πρώτο από το δεύτερο (3^η – 5^η ημέρα).

- εάν δεν υπάρχει δυνατότητα μοριακού ελέγχου (PCR) συστήνεται η επιστροφή στην αθλητική δραστηριότητα σε αγώνες μετά από απομόνωση 7 ημερών και εφόσον δεν έχουν εμφανίσει εν τω μεταξύ οποιοδήποτε σύμπτωμα νόσου.

Σε περίπτωση θετικού δείγματος την ιχνηλάτηση όλων των επαφών αναλαμβάνει ο ΕΟΔΥ.

Περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με την διαδικασία ελέγχων covid-19 και την διαχείριση κρουσμάτων covid-19 στον αθλητισμό υπάρχουν στο (ΕΟΔΥ 12/3/2021) :

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

ΜΕΡΟΣ Δ: ΑΠΟΔΟΧΗ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ

Με την υπογεγραμμένη υπεύθυνη δήλωση προς στην 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 και στην επιβολή απαγόρευσης συμμετοχής στις επόμενες 2 διοργανώσεις.