

ΚΑΝΟΝΕΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΓΩΝΩΝ ΔΡΟΜΟΥ ΕΚΤΟΣ ΣΤΑΔΙΟΥ

Ο ΣΕΓΑΣ προχώρησε στην κατάρτιση Πρωτοκόλλου που αφορά στη διεξαγωγή αγώνων δρόμου εκτός σταδίου, θέλοντας να συμβάλλει στην ασφαλέστερη δυνατή παρουσία τόσο των συμμετεχόντων δρομέων, όσο και των προπονητών, κριτών, 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 μιας διοργάνωσης και στο πλαίσιο αυτής και θα αναθεωρείται σε τακτά χρονικά διαστήματα, σύμφωνα με τις οδηγίες των ειδικών επιστημόνων-συνεργατών του ΣΕΓΑΣ, με βάση τα επιδημιολογικά δεδομένα και τις υποδείξεις της Υγειονομικής Επιτροπής της ΓΓΑ.

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- 1.** Μέγιστος επιτρεπόμενος αριθμός συμμετεχόντων δρομέων σε έναν αγώνα δρόμου εκτός σταδίου ορίζεται αυτός των 5000. Σε περίπτωση διοργάνωσης με περισσότερους από έναν αγώνες (π.χ. Ημιμαραθώνιος και Αγώνας 5χλμ ή Αγώνας 5χλμ και Αγώνας 10χλμ) ο μέγιστος επιτρεπόμενος αριθμός ισχύει ανά αγώνα (π.χ. 5000 στον Ημιμαραθώνιο Δρόμο και 5000 στον Αγώνα 5χλμ), υπό την προϋπόθεση ότι κάθε αγώνας έχει διαφορετική ώρα εκκίνησης. Η χρονική απόσταση μεταξύ της πρώτης εκκίνησης του κάθε αγώνα θα πρέπει να είναι τουλάχιστον μία ώρα.
- 2.** Η συμμετοχή θα επιτρέπεται μόνο σε δρομείς που θα προσκομίσουν, όπως ορίζεται παρακάτω, συμπληρωμένο και υπογεγραμμένο, το σχετικό «Δελτίο Καταγραφής Αθλούμενου» που έχει ανακοινώσει η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, σύμφωνα με το οποίο πληρούν τα κριτήρια για την ασφαλή επιστροφή στην αθλητική δραστηριότητα.
- 3.** Το σύνολο του προσωπικού / εθελοντών / κριτών / συνεργατών θα φορά προστατευτική μάσκα και γάντια.
- 4.** Μέχρι τη στιγμή της τοποθέτησής τους στο σημείο εκκίνησης (κατά τη διάρκεια προσέλευσης στο χώρο και της προθέρμανσης), συνίσταται οι δρομείς να φορούν προστατευτική μάσκα.

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

A. ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ

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.

B. ΚΕΝΤΡΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ – ΕΧΡΟ (όπου υπάρχουν)

Σε περίπτωση λειτουργίας Κέντρου Εγγραφών (Παραλαβής Αριθμών), αυτό θα πρέπει να λειτουργεί με κατανομή των δρομέων σε ημέρες / ώρες και σταθμούς εξυπηρέτησης.

Συνίσταται το Κέντρο Εγγραφών να λειτουργεί σε ανοικτό χώρο, εφόσον το επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες.

Στο Κέντρο Εγγραφών λειτουργούν σταθμοί εξυπηρέτησης – παραλαβής αριθμών, αναλόγως του αριθμού των δρομέων (συνίσταται ένας σταθμός να μην εξυπηρετεί την ημέρα πάνω από 500 άτομα). Οι σταθμοί εξυπηρέτησης (οι ζωτικοί χώροι λειτουργίας του προσωπικού εξυπηρέτησης) θα πρέπει να έχουν μεταξύ τους απόσταση τουλάχιστον 1,5μ δεξιά και αριστερά και τουλάχιστον 6μ όταν είναι τοποθετημένοι απέναντι. Οι γραμμές αναμονής των δρομέων ακολουθούν αυστηρά τον κανόνα του 1,5 μέτρων απόστασης (προς όλες τις κατευθύνσεις) μεταξύ των δρομέων της κάθε γραμμής αναμονής και μεταξύ των δρομέων των διαφορετικών γραμμών αναμονής.

Οι συμμετέχοντες θα καλούνται (με SMS ή email) να προσέλθουν 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 σε κάθε σταθμό 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 1,5μ μεταξύ τους.

Εάν το Κέντρο Εγγραφών λειτουργεί σε κλειστό χώρο, τότε τα άτομα που επιτρέπεται να παραβρίσκονται ταυτοχρόνως στο χώρο ορίζονται από τη σχέση: 1 άτομο ανά 5 τετραγωνικά μέτρα.

Στην είσοδο του Κέντρου Εγγραφών θα υπάρχει προσωπικό που θα παρακολουθεί τη ροή των δρομέων και θα διακόπτει προσωρινά την είσοδο σε περίπτωση που ήδη βρίσκεται εντός του Κέντρου Εγγραφών 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 στο χώρο.

Το προσωπικό του Κέντρου Εγγραφών θα φορά προστατευτική μάσκα.

Συνίσταται οι δρομείς / επισκέπτες να φορούν κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στο χώρο του Κέντρου Εγγραφών προστατευτική μάσκα.

Θα υπάρχει διαθέσιμο αντισηπτικό σε κάθε σταθμό διανομής και εξυπηρέτησης τόσο για εθελοντές και εργαζόμενους όσο και για τους συμμετέχοντες/επισκέπτες.

Ο χώρος του Κέντρου Εγγραφών 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 και του έμμισθου προσωπικού, είτε μεταξύ των συμμετεχόντων δρομέων.

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

Σε όλους τους χώρους του Κέντρου Εγγραφών (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 (1,5μ) αλλά και των οδηγιών των υπευθύνων της διοργάνωσης.

Επιπλέον θα διανέμεται έντυπο υλικό με τους κανόνες λειτουργίας του Κέντρου Εγγραφών αλλά και τους κανόνες που θα πρέπει να τηρούν οι δρομείς την ημέρα του Αγώνα.

Σε περίπτωση λειτουργίας EXPO, η λειτουργία της θα διέπεται από τους κανονισμούς λειτουργίας Εκθέσεων της Ελληνικής Πολιτείας και θα είναι σύμφωνη με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για τη διοργάνωση Εκθέσεων.

ΗΜΕΡΑ ΑΓΩΝΑ - ΕΚΚΙΝΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ WAVE START (ΚΥΜΑΤΑ) ΤΩΝ BLOCKS

Οι δρομείς κατανέμονται σε blocks, το κάθε ένα από τα οποία διάστασης τουλάχιστον 1000τμ. θα περιλαμβάνει το πολύ 500 άτομα. Συνεπώς, σε κάθε block - με ατομική ευθύνη του συμμετέχοντα δρομέα - θα τηρείται για κάθε δρομέα ο κανόνας της φυσικής απόστασης 1,5μ μεταξύ των, σε οριζόντια και κάθετη κατεύθυνση, δηλαδή κάθε δρομέας αντιστοιχεί περίπου σε 2.5τμ. Έτσι για παράδειγμα ένα μπλοκ με 500 άτομα θα χρειαστεί τουλάχιστον 500 x 2.5τμ= 1250τμ 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 την 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 6μ.-8μ. προτού ξεκινήσει η επόμενη.

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

Ταυτόχρονη εκκίνηση, χωρίς την απόσταση του 1,5 μέτρου και την τήρηση χρονικής απόστασης ανάμεσα σε κάθε σειρά, επιτρέπεται μόνο σε περιπτώσεις Πανελληνίων Πρωταθλημάτων που διοργανώνει ο ΣΕΓΑΣ, για αθλητές και αθλήτριες που έχουν Δελτίο και ΜΟΝΟ εφόσον προσκομίσουν βεβαίωση ιατρού (το πολύ 2 ημερών πριν τον αγώνα) ότι δεν εμφανίζουν συμπτώματα της COVID-19.

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.

Συνίσταται 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 την γραμμή εκκίνησης. Για την απόρριψη των масκών 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 παράδοση 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 1,5μ.
- 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.
- Το τρέξιμο των δρομέων σε ομάδες με αποστάσεις μεταξύ των μικρότερες από αυτές που αναφέρονται παραπάνω θα πρέπει να αποφεύγεται.

Η τμηματική εκκίνηση των δρομέων, όπως έχει ήδη περιγραφεί, αποτρέπει το 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 συμβάλει 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 το 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, μέταλλιο 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.

Οι Τελετές Απονομών συνιστάται να αποφεύγονται, αλλά αν γίνονται θα γίνονται με απόλυτη τήρηση των κανόνων απόστασης και περιορισμού των επαφών και με την παρουσία μόνο των απολύτως απαραίτητων ατόμων.

Τέλος, οι δρομείς παραλαμβάνουν την ειδική τσάντα με το 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 του προσωπικού και 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 масκών 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 1,5μ.

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 περισσοτέρων) είτε μεταξύ των συμμετεχόντων είτε μεταξύ των εθελοντών / εργαζομένων / 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 την 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 το Κέντρο Εγγραφών. Το υλικό θα περιλαμβάνει και όλες τις οδηγίες και συστάσεις του ΕΟΔΥ για την πρόληψη και αντιμετώπιση πιθανού κρούσματος
- Ειδική Σήμανση τόσο στους χώρους του Κέντρου Εγγραφών όσο και την ημέρα του Αγώνα 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.