

## ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ

### 7<sup>ος</sup> Νυχτερινός Αγώνας Δρόμου Λαμίας 2021

Η ΚΟΙΝ.Σ.ΕΠ. ΕΡΙΒΩΛΟΣ ΦΘΙΑ με την υποστήριξη του Δήμου Λαμιέων και της Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας διοργανώνει τον 7<sup>ο</sup> **Νυχτερινό Αγώνα Δρόμου Λαμίας 2021** το **Σάββατο 18 Σεπτεμβρίου 2021** με εκκίνηση και τερματισμό στην Πλατεία Πάρκου.

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.**

### ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ & ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Δικαίωμα Εγγραφής & συμμετοχής στη διοργάνωση του **Νυχτερινός Αγώνας Δρόμου Λαμίας 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. Ειδικότερα για τους ανήλικους δρομείς (κάτω των 18 ετών) γίνεται δεκτό και το self test την ημέρα του αγώνα.

### ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ – ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Η διοργάνωση του 7<sup>ος</sup> Νυχτερινός Αγώνας Δρόμου Λαμίας 2021 αφορά τη διεξαγωγή των παρακάτω αγώνων δρόμου:

- Αγώνας Δρόμου 10 χλμ
- Αγώνας Δρόμου 3 χλμ
- Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων αθλούμενων 300 άτομα (ανά αγώνα), και ανά block εκκίνησης έως 50 άτομα.
- Τμηματικές εκκινήσεις των block με χρονική απόσταση μεταξύ τους τουλάχιστον 10 λεπτά. Σε κάθε block, αποστάσεις μεταξύ των συμμετεχόντων 1,5μ.-2μ προς κάθε κατεύθυνση.
- Η χρονική απόσταση μεταξύ της εκκίνησης του τελευταίου μπλοκ του κάθε αγώνα και της πρώτης εκκίνησης του επόμενου αγώνα θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 30 λεπτά.

**Η διάταξη των blocks ορίζεται επί της Πλατείας Πάρκου με κατεύθυνση προς Πλατεία Ελευθερίας επί της οδού Ρήγα Φεραίου με διαστάσεις πλάτους 12μ και μήκους 100μ, 1-2 στρεμμάτων για κάθε block.**

### 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, που αφορά στις μετακινήσεις και θα ισχύει τον Σεπτέμβριο 2021. Στις περιπτώσεις που χρησιμοποιούνται οχήματα της διοργάνωσης ορίζεται ως απαραίτητη η χρήση διπλής μάσκας για οδηγούς/συνοδούς και όλους τους συνεπιβάτες.

## ΚΕΝΤΡΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ

### Κέντρο Εγγραφών

Για τους σκοπούς της διοργάνωσης του **7ος Νυχτερινός Αγώνας Δρόμου Λαμίας 2021**, το σύνολο των συμμετεχόντων στη διοργάνωση καλούνται να προσέλθουν στο Κέντρο Εγγραφών, προκειμένου να παραλάβουν τον αριθμό και το υλικό συμμετοχής τους στον αγώνα. Το Κέντρο Εγγραφών της διοργάνωσης του **7ος Νυχτερινός Αγώνας Δρόμου Λαμίας 2021** θα φιλοξενηθεί στην Πλατεία Πάρκου (σε ανοικτό χώρο). Θα υπάρχει και ενοικιαζόμενος χώρος στην Πλατεία Πάρκου (γραφείο) αποκλειστικά για την εξυπηρέτηση της διοργάνωσης και την φύλαξη του τεχνολογικού εξοπλισμού.

### ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΕΝΤΡΟΥ ΕΓΓΡΑΦΩΝ

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

Λειτουργία 3 εβδομάδων, από Δευτέρα 30.08.2021 έως Σάββατο 18.09.2021.

✓ Η διαδικασία παραλαβής θα γίνεται στην Πλατεία Πάρκου όπου θα διαμορφωθούν σταθμοί εξυπηρέτησης ανά 5μ.

✓ 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 προσέλευση τις δύο αυτές μέρες θα γίνει με βάση τον αριθμό συμμετοχής, ώστε να υπάρξει καταμερισμός του συνόλου των προς εξυπηρέτηση συμμετεχόντων στις δύο μέρες.

✓ 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 60 συμμετέχοντες προς εξυπηρέτηση. Υπολογίζεται ότι ο χρόνος παραμονής κάθε συμμετέχοντα-επισκέπτη θα κυμαίνεται από 5' έως 15'.

Το Κέντρο Εγγραφών θα στελεχώνεται από προσωπικό 30 ατόμων ανά πάσα στιγμή. Ο αριθμός αυτός δύναται 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 ακολουθούν από τη στιγμή της εισόδου τους στο χώρο και **θα είναι υποχρεωτικό να φέρουν προστατευτική μάσκα** κατά τη διάρκεια παραμονής τους στο Κέντρο Εγγραφών.

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

Στην είσοδο του Κέντρου Εγγραφών 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**

Οι εθελοντές, το έμμισθο προσωπικό και οι συνεργάτες που θα βρίσκονται στο χώρο του Κέντρου Εγγραφών 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 διανομής και εξυπηρέτησης τόσο για εθελοντές / εργαζόμενους / συνεργάτες, όπως και για τους συμμετέχοντες/επισκέπτες.

Ο χώρος του Κέντρου Εγγραφών 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-poy-echoyn-ektethei-ston-io-sars-cov-2/>

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 / 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-lix-i-karantinas-apomonosis.pdf>

## **ΣΗΜΑΝΣΗ**

Σε όλους τους χώρους του Κέντρου Εγγραφών 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.

Επιπλέον, θα αποσταλεί ηλεκτρονικά υλικό σε όλους τους σχετιζόμενους με τη διοργάνωση, με τους κανόνες λειτουργίας του Κέντρου Εγγραφών, αλλά και τους κανόνες που θα πρέπει να τηρούν οι δρομείς την ημέρα του Αγώνα και κατά τη διάρκεια αυτού.

## **Έκθεση με περίπτερα**

Για τους σκοπούς της διοργάνωσης του 7ου Νυχτερινός Αγώνας Δρόμου Λαμίας 2021, δίνεται η δυνατότητα να λειτουργήσει Έκθεση με περίπτερα στην Πλατεία Πάρκου.

Σε αυτή την περίπτωση η λειτουργία του θα περιοριστεί στις ημέρες Παρασκευή και Σάββατο. Η λειτουργία του θα διέπεται από τους κανονισμούς λειτουργίας τέτοιους

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 τήρηση φυσικών αποστάσεων, ώστε να περιοριστούν οι επαφές και να αποφευχθεί τυχόν συγχρωτισμός.

### **ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ:**

#### **A. Αγώνας Δρόμου 3χλμ**

Ώρα Εκκίνησης 07.30μμ / Ώρα Ολοκλήρωσης Αγώνα 08.00μμ

#### **Πριν την Εκκίνηση**

Προσέλευση/Αφιξη συμμετεχόντων στους χώρους εκκίνησης (Πλατεία Πάρκου)

- Η προσέλευση των συμμετεχόντων θα γίνει με συγκεκριμένες οδηγίες και συστάσεις / προτροπή / καθοδήγηση, από τις 06:30μμ έως τις 07:00μμ.
- Το 50% των συμμετεχόντων θα κληθούν να προσέλθουν στο χώρο της εκκίνησης του αγώνα το διάστημα από τις 06.30μμ έως τις 06.45μμ
- Το δεύτερο 50% των συμμετεχόντων θα κληθούν να προσέλθουν στο χώρο της εκκίνησης από τις 06.45μμ έως τις 07.00μμ.
- 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.
- Συνιστάται στους δρομείς και λόγω της μικρής διαδρομής του αγώνα να μη παραδώσουν την ειδική τσάντα με τα ρούχα την οποία μπορούν να φέρουν μαζί τους στην διαδρομή.
- Συνιστάται στους δρομείς που το επιθυμούν να προθερμαίνονται ατομικά (τρέξιμο, ασκήσεις ευλυγισίας, 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**.

#### **Τοποθέτηση στην Εκκίνηση – Διαδικασία Εκκίνησης**

- Οι δρομείς των 3χλμ θα κατανεμηθούν σε διαφορετικά blocks, το κάθε ένα από τα οποία θα έχει διάσταση 1.000τμ και θα περιλαμβάνει 300 άτομα τελική συμμετοχή. Η παράταξη των blocks ορίζεται στο μήκος της Πλατείας Πάρκου με κατεύθυνση προς Πλατεία Ελευθερίας.
- Κάθε block θα έχει μήκος περίπου 100μ 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 8-9 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 5-6 σειρές** (ανά περίπου 50 συμμετέχοντες).
- Να σημειωθεί ότι, οι δρομείς κατανέμονται στα blocks εκκίνησης (χωρίς δυνατότητα αυθαίρετης αλλαγής) με βάση τις επιδόσεις τους, οπότε εξασφαλίζεται ενιαίος ρυθμός κίνησης για τους ανήκοντες σε συγκεκριμένο block εκκίνησης, με επακόλουθο τα λιγότερα πιθανά προσπεράσματα δρομέων σε ολόκληρη την εξέλιξη του αγώνα και τον μικρότερο δυνατό συγχρωτισμό με άλλους δρομείς, πέραν των τριγύρω ευρισκομένων.
- Η απόσταση από το τέλος του 1ου μέχρι την αρχή του 2ου block εκκίνησης ορίζεται σε **8-10μ.**
- Από block σε block η χρονοκαυστέρηση εκκίνησης μπορεί να εκτείνεται μέχρι 10'. 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 τουλάχιστον 200μ – 300μ. 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 κλιμακωτό σχηματισμό (ο ένας μπροστά και ο άλλος πίσω δεξιά ή αριστερά) είναι ασφαλές μόνο όταν τηρείται νοητή πλαινή απόσταση μεταξύ των δρομέων 2μ.
  - ✓ Το τρέξιμο των δρομέων σε ομάδες με αποστάσεις μεταξύ των μικρότερες από αυτές που αναφέρονται παραπάνω θα πρέπει να αποφεύγεται.
- 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.
- Το ωρολόγιο πρόγραμμα του αγώνα και η τμηματική εκκίνηση των block των δρομέων γίνεται κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να καθιστούν απόλυτα διαχειρίσιμη και ελεγχόμενη τη συνάντησή των δρομέων, τόσο κατά τη διαδρομή, όσο και στον τερματισμό.

- Η περιοχή Τερματισμού βρίσκεται στην Πλατεία Πάρκου.
- 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.**
- Μετά τον τερματισμό οι δρομείς παραλαμβάνουν από τους ειδικούς σταθμούς τροφοδοσίας και μεταλλίων το εμφιαλωμένο νερό, αναψυκτικό και/ή ισοτονικό 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 Σεπτέμβριο 2021. **Στις περιπτώσεις που χρησιμοποιούνται οχήματα της διοργάνωσης ορίζεται απαραίτητη η χρήση διπλής μάσκας.**

## **B. Αγώνας Δρόμου 10χλμ**

Η εκκίνηση-τερματισμός λαμβάνει χώρα στην Πλατεία Πάρκου.

### **Πριν την Εκκίνηση**

Προσέλευση/Άφιξη συμμετεχόντων στους χώρους εκκίνησης στην Πλατεία Πάρκου

- Η προσέλευση των συμμετεχόντων θα γίνει από τις 07:00 έως τις 08:00μμ, και σύμφωνα με το χρονοδιάγραμμα της εκκίνησης των αγώνων.
- Οι οδηγίες προσέλευσης θα κοινοποιηθούν στους συμμετέχοντες με πολύ μεγάλη λεπτομέρεια με ηλεκτρονική ενημέρωση.
- Σύσταση προς όλους τους συμμετέχοντες δρομείς να φορούν προστατευτική μάσκα από την άφιξή τους στο χώρο του αγώνα μέχρι 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 ενδεικμένα σημεία στα blocks προς εκκίνηση.
- Η παράδοση των ρούχων των συμμετεχόντων (σε ειδικές πλαστικές τσάντες που έχει διαθέσει η διοργάνωση σε όλους τους συμμετέχοντες) θα γίνει σε ειδικό χώρο με βάση τον Αγώνα Δρόμου, στον οποίο συμμετέχουν.
- Συνιστάται στους δρομείς **να μην έχουν μαζί τους** κατά την άφιξη τους και γενικά κατά την παραμονή τους στους χώρους των αγώνων **συνοδευτικά πρόσωπα – θεατές.**

## Τοποθέτηση στην Εκκίνηση – Διαδικασία Εκκίνησης

- Οι δρομείς κάθε Αγώνα Δρόμου θα κατανεμηθούν σε διαφορετικά blocks, το κάθε ένα από τα οποία θα έχει διάσταση 1.000μ. Η παράταξη των blocks ορίζεται στο μήκος της Πλατείας Πάρκου.
- Κάθε block θα έχει μήκος περίπου 100μ προκειμένου να επιτρέψει στους δρομείς να τηρούν τον κανόνα της φυσικής απόστασης 1,5μ-2μ μεταξύ των σε οριζόντια και κάθετη κατεύθυνση. Σημειώνεται ότι το πλάτος του κάθε block είναι 10μ.
- 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 7-8 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 μεταξύ τους, προς κάθε κατεύθυνση. Η εκκίνηση των δρομέων θα πραγματοποιείται **ανά 5-6 σειρές** (ανά περίπου 50 συμμετέχοντες).
- Να σημειωθεί ότι, οι δρομείς κατανέμονται στα blocks εκκίνησης (χωρίς δυνατότητα αυθαίρετης αλλαγής) με βάση τις επιδόσεις τους, οπότε εξασφαλίζεται ενιαίος ρυθμός κίνησης για τους ανήκοντες σε συγκεκριμένο block εκκίνησης, με επακόλουθο τα λιγότερα πιθανά προσπεράσματα δρομέων σε ολόκληρη την εξέλιξη του αγώνα και τον μικρότερο δυνατό συγχρωτισμό με άλλους δρομείς, πέραν των τριγύρω ευρισκομένων.
- Η απόσταση από το τέλος του 1ου μέχρι την αρχή του 2ου block εκκίνησης ορίζεται σε **3-5μ**.
- Από block σε block η χρονοκαθυστέρηση εκκίνησης μπορεί να εκτείνεται μέχρι 10'. 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 τουλάχιστον 200μ – 300μ. μετά την εκκίνηση, θα υπάρχει ένδειξη ροής προκειμένου να υποδεικνύονται στους δρομείς η πορεία που πρέπει να ακολουθήσουν και οι αποστάσεις που θα πρέπει 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 κλιμακωτό σχηματισμό (ο ένας μπροστά και ο άλλος πίσω δεξιά ή αριστερά) είναι ασφαλές μόνο όταν τηρείται νοητή πλαινή απόσταση μεταξύ των δρομέων 2μ.
  - ✓ Το τρέξιμο των δρομέων σε ομάδες με αποστάσεις μεταξύ των μικρότερες από αυτές που αναφέρονται παραπάνω θα πρέπει να αποφεύγεται.

- 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.
- Το ωρολόγιο πρόγραμμα του αγώνα και η εκκίνηση των δρομέων 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**.
- Μετά τον τερματισμό, οι δρομείς παραλαμβάνουν από τους ειδικούς σταθμούς τροφοδοσίας και μεταλλίων το εμφιαλωμένο νερό, αναψυκτικό και/ή ισοτονικό 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 Σεπτέμβριο 2021.

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

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

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 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 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-karantinas-apomonosis.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/>

### **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:

- Ηλεκτρονική Επικοινωνία ανά τακτά χρονικά διαστήματα, η οποία θα είναι συχνότερη όσο πλησιάζουμε προς την ημέρα διεξαγωγής του αγώνα
- 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.