

[Δείτε το πρωτόκολλο της ΓΓΑ εδώ](#)

## ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ COVID -19 ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΓΩΝΩΝ ΗΜΙ ΟΡΕΙΝΟΥ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ ΟΡΕΙΝΗΣ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ

### ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ - ΕΟΔΥ

1. Τηρούμε τους κανόνες υγιεινής
2. Πλένουμε συχνά και σχολαστικά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα.
3. Όταν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε, καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη μας με τον αγκώνα ή ένα χαρτομάντηλο και πλένουμε αμέσως μετά τα χέρια μας.
4. Απορρίπτουμε το χαρτομάντηλο, αμέσως μετά τη χρήση, σε κλειστό κάδο.
5. Αποφεύγουμε τις κοντινές επαφές όταν παρουσιάζουμε συμπτώματα όπως βήχα, πυρετό, καταρροή, πονόλαιμο, ή με άτομα που παρουσιάζουν αυτά τα συμπτώματα.
6. Αν παρουσιάζουμε συμπτώματα πυρετού, βήχα ή δυσκολίας στην αναπνοή, επικοινωνούμε με το γιατρό μας ή με τον ΕΟΔΥ (τηλ. 210 5212054) και παραμένουμε σπίτι μας.
7. Πλένουμε τα χέρια μας: όταν μαγειρεύουμε, όταν φροντίζουμε ασθενείς, όταν ερχόμαστε σε επαφή με ζώα.

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ

1. Τηρούμε την απόσταση των 2 μέτρων και όπου είναι ασφαλές ακόμα πιο μεγάλη.
2. Αποφεύγουμε τη φυσική επαφή με τους συναθλητές και δεν αγγίζουμε το πρόσωπό μας
3. Οι αγωνιζόμενοι χρησιμοποιούν μόνο τα προσωπικά τους είδη, παγουράκι καθώς και φαγητό.
4. Το φύσημα της μύτης, καθώς και η ελευθέρωση υγρών από το στόμα, πρέπει να γίνεται με προσοχή και σε μεγάλη απόσταση από τους άλλους αθλητές.
5. Σε περίπτωση επαφής με άλλο άτομο, πλενόμαστε αμέσως καλά ή κάνουμε χρήση αντισηπτικού.

## ΔΙΑΜΟΝΗ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ

Τα ξενοδοχεία, ξενώνες, καφέ, εστιατόρια κλπ. της περιοχής εφαρμόζουν αυστηρά της υγειονομικές οδηγίες του ΕΟΔΥ, προσφέροντας στους επισκέπτες ασφαλή διαμονή στη περιοχή.

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ – ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΑΓΩΝΩΝ

Για τη πιο ασφαλή διεξαγωγή των αγώνων όλες οι επικοινωνίες και εγγραφές με τους ενδιαφερόμενους γίνονται υποχρεωτικά ηλεκτρονικά και χωρίς καμία επαφή με τη διοργάνωση.

1. Η γενική ενημέρωση των ενδιαφερομένων γίνεται μέσω e mail /social media & ΜΜΕ
2. Η πιο ειδική ενημέρωση παρέχεται με αναλυτικές πληροφορίες και διαδικασίες, μέσω του **site** [www.prasinomple.gr](http://www.prasinomple.gr) στη σελίδα **1<sup>st</sup> NAFPAKTIA RUNNING** η επικοινωνώντας στο **e mail** [info@prasinomple.gr](mailto:info@prasinomple.gr) και σελίδες **fb** [prasinomple.ecomagazine](http://prasinomple.ecomagazine) και **in** [PrasinoMple](http://PrasinoMple)
3. Πριν την εγγραφή ο ενδιαφερόμενος είναι υποχρεωμένος να έχει διαβάσει τη προκήρυξη αγώνων και το παρών υγειονομικό πρωτόκολλο.
4. Να συμπληρώσει υποχρεωτικά την υπεύθυνη [δήλωση συμμετοχής](#) και να την αποστείλει.

## ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ – ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΑΡΙΘΜΩΝ ΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΩΝ

Για τη πιο ασφαλή διαχείριση του προσωπικού της γραμματείας και των αγωνιζομένων:

1. Η προσέλευση στη γραμματεία γίνεται μόνο μια & μισή (1.30 ) ώρα πριν τον κάθε αγώνα και μόνο για τους αγωνιζόμενους
2. Ο αγωνιζόμενος θερμομετρείτε λίγο πριν την επαφή του με τη γραμματεία, παίρνοντας έγκριση για συμμετοχή στον αγώνα **παραδίδοντας υποχρεωτικά φωτοτυπία εμβολιασμού του ή φωτοτυπία rapid-test 48 ωρών, ή απόδειξη νοσηλίας covid-19.**  
[Δείτε το πρωτόκολλο της ΓΓΑ εδώ](#)
3. Σε σηματοδοτημένο διάδρομο τηρείται σειρά προτεραιότητας με διαγραμμισεις δαπέδου, απόστασης ασφαλείας 1,5 μέτρων μεταξύ αγωνιζομένων.
4. Ο χώρος της γραμματείας προστατεύεται από διαφανή προστατευτικό υλικό, το προσωπικό φορά μάσκες και γάντια μιας χρήσης και διατίθεται κοινόχρηστα υγρά αντισηπτικό.
5. Η γραμματεία επιβεβαιώνει την ηλεκτρονική συμμετοχή και την υπεύθυνη δήλωση.
6. Παραδίδει σε σφραγισμένο φάκελο τον αριθμό και ηλεκτρονικό chip με οδηγίες τοποθέτησης.
7. Παραδίδει σε τσάντα: μπανάνα/ νερό / και συσκευασμένα προϊόντα χορηγών
8. Ο χώρος της γραμματείας απολυμαίνεται με ψεκασμούς πριν και μετά κάθε αγώνα.
9. Στο χώρο υπάρχουν κλειστοί κάδοι απόρριψης με ποδοβαλβίδα και σακούλα
10. Όλα τα υλικά παραδίνονται μετά από 48ωρη καραντίνα σε ασφαλή χώρο.



## ΕΚΚΙΝΗΣΗ – ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ ΑΓΩΝΩΝ

Για τη πιο ασφαλή διαχείριση των αγωνιζομένων:

1. Οι συμμετοχές, για λόγους ασφαλείας και βάση πρωτοκόλλων, δεν ξεπερνούν τους διακόσιους(200) αγωνιζόμενους ανά αγώνα ανεξάρτητα ηλικιακής κατηγορίας .
2. Ο χώρος της αφετηρίας έχει επιδαπέδια σήμανση για κάθε ποδήλατο και αναβάτη, με απόσταση 1,50 -2,00 μέτρα μεταξύ τους.
3. Η προσέλευση των αγωνιζομένων γίνεται με το κάλεσμα του αλυτάρχη της ΕΟΠ, τελευταία στιγμή πριν τον κάθε αγώνα.
4. Σημαία εκκίνησης θα πάρουν πρώτα οι αγωνιζόμενοι στα 24km με εκκινήσεις ανά 50 άτομα και κάθε 10λεπτά περίπου.
5. Με διαφορά μιας (1) ώρας από εκκινήσεις των 24km, θα πάρουν θέση στη αφετηρία οι αγωνιζόμενοι στα 13km. με εκκινήσεις ανά 50 άτομα και κάθε 10λεπτά περίπου.
6. Οι συμμετέχοντες στον αγώνα 13km θα περιμένουν το κάλεσμά τους, στις δυο πλατείες και όχι στο χώρο αφετηρίας.
7. Ο χώρος αφετηρίας (αψίδα / κάγκελα / τέντα χρονομέτρησης / τέντα υδροδοσίας /παγκάκια /κάγκελα θεατών κ.λπ.) απολυμαίνεται με ψεκασμούς πριν και μετά από κάθε αγώνα.
8. Στον τερματισμό ο αγωνιζόμενος παραλαμβάνει νερό και μπανάνα από προστατευμένο σταντ τροφοδοσίας και αποχωρεί άμεσα με δική του ευθύνη.
9. Απαγορεύεται αυστηρά ο συνωστισμός αγωνιζομένων συνοδών και επισκεπτών στο χώρο τερματισμού των αγώνων
10. Προσωπικό ασφαλείας της διοργάνωσης, θα ενημερώνει συνεχώς αγωνιζόμενους και επισκέπτες.

## ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΜΕΤΑΛΛΙΩΝ ΝΙΚΗΤΩΝ - ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Για τη πιο ασφαλή διαχείριση αγωνιζομένων και επισκεπτών:

1. Ο χώρος συνολικά (πάνω πλατεία) των απονομών θα απολυμαίνεται με ψεκασμό, πριν και μετά κάθε διαδικασία απονομών αγώνων, με την αποχώρηση επισκεπτών και αγωνιζομένων.
2. Αγωνιζόμενοι, επίσημοι και επισκέπτες ακολουθούν τις οδηγίες της ΕΟΔΥ, τήρησης απόστασης 1,5 μέτρων μεταξύ τους με επιδαπέδια σηματοδότηση θέσης.
3. Διοργανωτές και οι απονέμοντες μετάλλια εκπρόσωποι φορέων, φορούν μάσκα και γάντια κατά τη διάρκεια των απονομών.
4. Μετάλλια - βραβεία κ.α. έχουν απολυμανθεί και σφραγιστεί προ 48 ώρες.
5. Τα αποτελέσματα των αγώνων ανεβαίνουν ηλεκτρονικά στο site και στα social media

## ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΑΡΟΧΕΣ ΚΑΛΥΨΗΣ ΑΓΩΝΩΝ

Για τη πιο ασφαλή διαχείριση ατυχημάτων ή πιθανού περιστατικού covid -19:

1. 24ωρη εφημερία του Κέντρου Υγείας Άνω Χώρας, ιατρού και νοσηλευτών
2. Παρουσία ιατρού αγώνων και ασθενοφόρου με διασώστες για κάλυψη οποιουδήποτε περιστατικού ατυχήματος ή άλλου, πλην Covid-19
3. Ομάδα εκπαιδευμένων διασωστών βρίσκονται μέσα στις διαδρομές αγώνων.
4. Περιστατικά ύποπτα για Covid -19, απομονώνονται και τυγχάνουν διαχείρισης βάσει οδηγιών ΕΟΔΥ με ξεχωριστά ασθενοφόρα από Κ.Υ. Άνω Χώρας ή κλήση στο 11350

## ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΥΓΕΙΝΟΜΙΚΟΥ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ

Υπεύθυνος εφαρμογής και τήρησης του υγειονομικού πρωτοκόλλου ορίζεται ο κος Ξύδης Τάσος της ΑΜΚΕ "Πράσινο + Μπλε" τ. 693 6052 888 / ε. [info@prasinomple.gr](mailto:info@prasinomple.gr)