



ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ OLYMPUS MARATHON
2021



HELLAS
OLYMPUS MARATHON
HEALTH PROTOCOL

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΕΡΟΣ Α: ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ.....	2
Αθλητές – Συμμετέχοντες – Θεατές.....	2
Εγκαταστάσεις	2
Γραμματεία και παραλαβή αριθμών bib.....	2
Τεχνική ενημέρωση	3
Μεταφορές	3
Εκκίνηση.....	3
Σταθμοί τροφοδοσίας - υδροποσίας.....	4
Drop Bag και Baggage	5
Πρώτες βοήθειες	5
Εγκαταλείψεις.....	5
Τερματισμοί.....	6
Απονομές	6
ΜΕΡΟΣ Β: ITRA COVID-19 OPERATING GUIDELINES.....	7
FACE MASKS.....	7
PHYSICAL DISTANCING.....	7
DISPOSABLE GLOVES AND HAND WASHING.....	7
ΜΕΡΟΣ Γ: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΥΠΟΠΤΟΥ ή ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΜΕΝΟΥ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΗ.....	8
Ασυμπτωματικός αθλητής με εργαστηριακή επιβεβαίωση Covid-19 λοίμωξης	8
Συμπτωματικός αθλητής με εργαστηριακή επιβεβαίωση Covid-19 λοίμωξης.....	8
ΣΤΕΝΕΣ ΕΠΑΦΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΑΘΛΗΤΗ ΜΕ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ COVID-19 ΛΟΙΜΩΞΗΣ .	8
ΜΕΡΟΣ Δ: ΑΠΟΔΟΧΗ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ	9

ΜΕΡΟΣ Α: ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Η σύνταξη του παρακάτω πρωτοκόλλου έγινε με βάση τις γενικές οδηγίες για τα υποχρεωτικά μέτρα που όρισε το κράτος μέσω της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού.

Αθλητές – Συμμετέχοντες – Θεατές

- **Μέγιστος Αριθμός συμμετεχόντων :** Ο μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων ορίζεται στα 300 (τριακόσια) άτομα ανά αγώνα (και όχι ανά διοργάνωση). Η διοργάνωση του Olympus Marathon έχει διάρκεια 3 (τρεις) ημέρες. Στις 2 από τις 3 ημέρες της διοργάνωσης θα υπάρχουν 2 αγώνες από 300 αθλητές, με διαφορετική ώρα εκκίνησης και τουλάχιστον με διαφορά 1 (μιας) ώρας από την εκκίνηση του τελευταίου block του πρώτου αγώνα της ημέρας.
- Όλοι οι **συμμετέχοντες**, θα πρέπει υποχρεωτικά να κάνουν **rapid test (COVID 19 Ag Rapid test)** την ημέρα του αγώνα ή το 24ωρο πριν τον πρώτο αγώνα, ή **PCR test (RT-PCR)** εντός 48ωρου πριν τον πρώτο αγώνα. Εφόσον το τεστ που θα κάνουν πριν την μετακίνησή τους προς το μέρος διεξαγωγής του αγώνα, είναι εντός των χρονικών ορίων της παραπάνω παραγράφου (48ωρου PCR, 24ωρου rapid) δεν απαιτείται να διενεργηθεί και 2^ο τεστ με την άφιξή του στην περιοχή.
- Προς το παρόν δεν έχει παρθεί απόφαση από την επιτροπή εμπειρογνομόνων του Υπ. Υγείας για απαλλαγή των πλήρως εμβολιασμένων από το testing. Εάν υπάρχει κάποια εξέλιξη επί του θέματος θα αναγραφεί στις διευκρινιστικές οδηγίες της Γ.Γ.Α.
- 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).*
- **Θεατές :** Απαγορεύεται η παρουσία θεατών στο χώρο εκκίνησης και τερματισμού των αγώνων.

Εγκαταστάσεις

- Οι εγκαταστάσεις του αγώνα στον χώρο εκκίνησης και τερματισμού θα είναι με φορητές τέντες σε εξωτερικό χώρο, σε μεγάλης έκτασης πλατεία.
- Ο μόνος εσωτερικός χώρος θα είναι οι τουαλέτες, όπου έχει ληφθεί μέριμνα για συνεχή καθαρισμό από εξειδικευμένο προσωπικό. Παρόμοια διαδικασία θα ακολουθηθεί και για τις χημικές τουαλέτες που θα υπάρχουν στον χώρο της εκκίνησης.

Γραμματεία και παραλαβή αριθμών bib

- Οι εγγραφές των αγώνων γίνονται αποκλειστικά με ηλεκτρονικό τρόπο. Η γραμματεία του αγώνα θα λειτουργεί σε εξωτερικό χώρο με ανοιχτές αεριζόμενες τέντες. Ο αριθμός των γραμματειών θα είναι ανάλογος του αριθμού των συμμετεχόντων δρομέων. **Δηλαδή 3 Γραμματείες για τον Olympus Marathon, 1 γραμματεία για τον Olympus Vertical και 3 Γραμματείες για την Κόψη των Αετών.** Ο διαχωρισμός των γραμματειών θα γίνεται με αλφαβητική σειρά. Η γραμματείες του κάθε αγώνα θα πραγματοποιηθούν διαφορετική μέρα. Η γραμματείες των αγώνων θα λειτουργούν μόνο για την παράδοση του πακέτου συμμετοχής

του αθλητή και έλεγχο των προσωπικών εγγράφων καθώς και των αποδεικτικών του Test Covid-19 (Rapid ή PCR).

- Το ωράριο της γραμματείας θα είναι διευρυμένο, για την αποφυγή του συνωστισμού.
- Θα υπάρχει σήμανση (αποστάσεις 1,5 μέτρου) στο δάπεδο του διαμορφωμένου διαδρόμου από κάγκελα της κάθε γραμματείας και θα τηρηθεί αυστηρή σειρά.
- Αντισηπτικά θα υπάρχουν στην αρχή της “ουράς” του διαδρόμου της κάθε γραμματείας.
- Διαχωριστικό plexiglass θα υπάρχει στα τραπέζια της γραμματείας, ώστε να ελαχιστοποιηθεί η επαφή αθλητών – εθελοντών.
- Για την παραλαβή του πακέτου του αθλητή απαραίτητη η επίδειξη ταυτότητας ή διαβατηρίου, αποδεικτικό αρνητικού covid-test (Rapid ή PCR).

Τεχνική ενημέρωση

Τεχνική ενημέρωση θα πραγματοποιηθεί ηλεκτρονικά (newsletter, Facebook, ιστοσελίδα και YouTube). Ενημερωτικό αρχείο με την τεχνική ενημέρωση θα σταλεί σε όλους τους συμμετέχοντες.

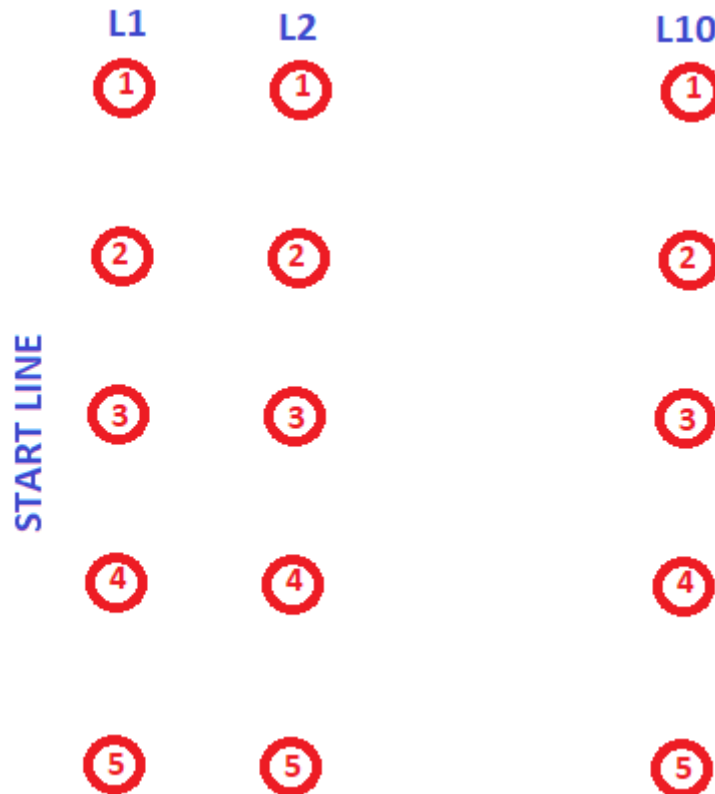
Μεταφορές

Θα ακολουθηθεί το πρωτόκολλο του κράτους για τις μεταφορές με τα τουριστικά λεωφορεία.

1. Με πληρότητα 85% του λεωφορείου (42 επιβάτες για λεωφορείο 50 θέσεων και 64 επιβάτες για λεωφορείο 75 θέσεων)
2. Όλοι οι επιβάτες-αθλητές κατά την μεταφορά τους, θα φοράνε μάσκα.
3. Θα υπάρχει αντισηπτικό στην είσοδο του λεωφορείου. Κάθε αθλητής – επιβάτης υποχρεούται να απολυμαίνει τα χέρια του κατά την είσοδο και έξοδο από το λεωφορείο.
4. Άφιξη 2 λεωφορεία την φορά (περισσότερες λεπτομέρειες στην παράγραφο της εκκίνησης)

Εκκίνηση

1. Τμηματικές εκκινήσεις με γκρουπ των 50 ατόμων (ανά 10 λεπτά) και από τους 50, τμηματικές εκκινήσεις ανά 5 αθλητές (L1 μετά από 5”, L2 ... κ.ο.κ.). 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 μεταξύ της 50αδας.



2. Το κάθε γκρουπ θα αντιστοιχεί σε 1 λεωφορείο συν 8 άτομα από το δεύτερο (γιατί οι αθλητές θα φτάνουν στον χώρο της εκκίνησης ανά 2 λεωφορεία) . Θα δίνεται η εκκίνηση και μετά θα έρχονται οι αθλητές του επόμενου γκρουπ από το πίσω μέρος της εκκίνησης. Έτσι θα αποφύγουμε ο μεγάλος όγκος αθλητών στον χώρο της εκκίνησης.
3. Ο τελικός χρόνος θα υπολογίζεται με ηλεκτρονική χρονομέτρηση.
4. 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). Οι αθλητές θα υποχρεούνται να κρατήσουν την μάσκα τους μέχρι το τέλος, ώστε να την φορέσουν λίγο πριν τον τερματισμό τους (αναφορά στην παράγραφο τερματισμού).
5. Η ταξινόμηση των γκρουπ, καθώς και σε ποιο κύκλο της 50άδας θα πραγματοποιηθεί με βάση την βαθμολογία ITRA και με βάση της παλιότερες επιδόσεις στον εκάστοτε αγώνα. Αναλυτικός πίνακας των γκρουπ και των θέσεων σε κάθε γκρουπ θα ανακοινώνεται μετά το κλείσιμο των εγγραφών.
6. Ο χώρος εκκίνησης των αγώνων είναι σε χώρο όπου οι αθλητές μεταφέρονται με ευθύνη της διοργάνωσης.

Σταθμοί τροφοδοσίας - υδροποσίας

Οι σταθμοί του αγώνα Olympus Marathon θα είναι ανάλογοι της χιλιομετρικής διαδρομής (6 για 44 χλμ.) και θα είναι πλήρεις.

1. Όλοι οι εθελοντές θα έχουν κάνει self-test με ευθύνη της διοργάνωσης.
2. Οι Εθελοντές του σταθμού υποχρεωτικά θα φοράνε μάσκα και γάντια.
3. Η διανομή των αγαθών του σταθμού θα γίνεται αποκλειστικά από τους εθελοντές του σταθμού.

4. 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.
5. Κάθε φορά που ο εθελοντής θα τροφοδοτεί τον αθλητή, είτε θα αλλάζει γάντια, είτε θα απολυμαίνει τα χέρια του με αντισηπτικό.
6. Ο κάθε αθλητής θα έχει μαζί του παγούρι ή ποτήρι για την υδροποσία και σακουλάκι τύπου rolipack (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.
7. Ο κάθε αθλητής θα υποχρεούται να απολυμαίνει τα χέρια του με αντισηπτικό που θα υπάρχει στην είσοδο κάθε σταθμού.

Σταθμοί αγώνων :

- Olympus Marathon – 6 σταθμοί
- Κόψη των Αετών – 2 σταθμοί
- Olympus Vertical – κανένας

Drop Bag και Baggage

Παραμένει ο κανονισμός περί σάκων “Baggages” (μεταφορά από εκκίνηση στον τερματισμό) και “Drop Bag” (Σάκος ανεφοδιασμού στην θέση Πριόνια).

1. **Baggages:** Στην εκκίνηση θα δίνεται οδηγία για το μέρος που θα αφήνουν οι αθλητές τα πράγματά τους σε σακίδιο ώστε να μεταφερθούν στον τερματισμό. Εθελοντής της διοργάνωσης θα τα μεταφέρει - με όλα τα απαραίτητα μέτρα προστασίας (Γάντια και μάσκα)- με όχημα της διοργάνωσης σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο που θα ορίσει η διοργάνωση. Εθελοντής της διοργάνωσης θα παραδίδει τα σακίδια στους τερματίσαντες αθλητές.
2. **Drop Bag:** Στην Εκκίνηση θα δίνεται οδηγία για το μέρος που θα αφήνουν οι αθλητές τα πράγματά τους σε σακίδιο ώστε να μεταφερθούν στην θέση Πριόνια. Εθελοντής της διοργάνωσης θα τα μεταφέρει - με όλα τα απαραίτητα μέτρα προστασίας (Γάντια και μάσκα)- με όχημα της διοργάνωσης σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο που θα ορίσει η διοργάνωση. Εθελοντής της διοργάνωσης θα παραδίδει τα σακίδια.

Πρώτες βοήθειες

Παρέχεται από άτομα με ειδική εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες (Νοσηλευτές και Σαμαρείτες του Ελληνικού 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 είναι αρκετά μεγάλος χώρος, με αποτέλεσμα να μην χρειάζονται ειδικά μέτρα εκεί. Παρ όλα αυτά :

1. 200 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, ελαφρύ γεύμα σε ειδική συσκευασία 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 μέσα στον χώρο των τερματισμών θα είναι ο απολύτως απαραίτητος.
4. Ο κάθε αθλητής δεν θα μπορεί να παραμένει στον χώρο του τερματισμού πάνω από 10 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

Με βάση τις έως τώρα ανακοινώσεις της πολιτείας, οι απονομές απαγορεύονται.

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

Περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με την διαδικασία ελέγχων covid-19 και τη διαχείριση κρούσματος σε αθλούμενους, τεχνικό επιτελείο ή προσωπικό εγκατάστασης ακολουθούνται οι οδηγίες του ΕΟΔΥ για τον γενικό πληθυσμό:

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

Οι διευκρινιστικές οδηγίες της Γ.Γ.Α. σε ισχύ είναι οι : Διευκρινιστικές Οδηγίες της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού για την άθληση στο σύνολο της Επικράτειας, υπό το καθεστώς ειδικών περιοριστικών μέτρων για την αντιμετώπιση της πανδημίας COVID 19 (31/05/2021)

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.