

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ COVID-19 ΤΗΣ Η.Α.Ρ.Τ.Α. ΓΙΑ ΤΟ ΟΡΕΙΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ

Ιούνιος 2021

Το παρόν υγειονομικό πρωτόκολλο απηχεί την προσέγγιση της HARTA στο ζήτημα, με βάση κοινώς αποδεκτές αρχές γενικότερης αντιμετώπισης της πανδημίας από την κεντρική κυβέρνηση της Ελλάδας (μέσω του ΕΟΔΥ), την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (ΓΓΑ) και τις αναλυτικές οδηγίες που εξέδωσε, τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.), την “International Trail Running Association” (ITRA) και την συσσωρευμένη εμπειρία των Ελλήνων διοργανωτών αγώνων ορεινού τρεξίματος από το 2020. Τα μέτρα που παρουσιάζονται πιο κάτω κατηγοριοποιούνται σε δύο ενότητες:

α) τα υποχρεωτικά, όπως υποδεικνύονται από το «Έγγραφο Προδιαγραφών Σύνταξης Υγειονομικών Πρωτοκόλλων για εκτός Σταδίου Διοργανώσεις»

β) τις αναλυτικές οδηγίες, που έχουν υποβοηθητικό ρόλο στο έργο των διοργανώσεων. Οι οδηγίες/συμβουλές συνάδουν με τα προβλεπόμενα της Α ενότητας των υποχρεωτικών μέτρων.

Η HARTA δεν έχει άμεσο ελεγκτικό ρόλο, παρά μόνο υποστηρικτικό στο χώρο του ορεινού τρεξίματος. Η τήρηση των προβλεπόμενων μέτρων επαφίεται στην ευθύνη των διοργανωτών αγώνων.

Το παρόν πρωτόκολλο επιβάλλει μέτρα στην παρούσα χρονική συγκυρία, κάτω από τις επικρατούσες υγειονομικές συνθήκες και θα προσαρμόζεται σε βάθος χρόνου ανάλογα με την πορεία της πανδημίας και τις οδηγίες που εντέλει κάθε φορά η αρμόδια υγειονομική υπηρεσία της πολιτείας.

Hellenic Adventure Running & Trail Association

A > ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΒΑΣΕΙ ΤΩΝ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΕΙΑΣ ΜΕΣΩ Γ.Γ.Α.

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ: Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων αθλούμενων ανά αγώνα -όχι ανά διοργάνωση- τα 300 (τριακόσια) άτομα.

COVID-19 ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΗ: Επίδειξη σε έντυπη ή ψηφιακή μορφή, αρνητικού αποτελέσματος, μοριακού ή rapid τεστ!

ΠΟΛΛΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΣΕ ΜΙΑ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ: Σε περίπτωση διοργάνωσης με περισσότερους από έναν αγώνες, ο μέγιστος επιτρεπόμενος αριθμός ισχύει ανά αγώνα, υπό την προϋπόθεση ότι κάθε αγώνας έχει διαφορετική ώρα εκκίνησης. 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.

ΕΚΚΙΝΗΣΗ / ΤΗΡΗΣΗ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ: Η εκκίνηση δίνεται κατά μέγιστο 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 2μ προς κάθε κατεύθυνση. Επιτρέπονται οι ατομικές εκκινήσεις, εφόσον τηρούνται τα περί αποστάσεων, όπως αναφέρονται εδώ.

ΤΕΛΕΤΗ ΑΠΟΝΟΜΩΝ : Δεν επιτρέπονται τελετές απονομών. Μπορεί να γίνει όμως μια προσαρμογή και οι αγωνιζόμενοι να παραλαμβάνουν οι ίδιοι τα μετάλλιά τους από ένα τραπέζι, χωρίς επαφή με μέλη της διοργάνωσης και χωρίς συνωστισμό.

ΘΕΑΤΕΣ: Απαγορεύεται η παρουσία θεατών στους αγώνες.

ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ ΧΩΡΩΝ : Αυτή γίνεται με βάση τα οριζόμενα από τον ΕΟΔΥ (λεπτομέρειες εδώ <https://eody.gov.gr/odigies-gia-ton-perivallontiko-katharismo-mi-ygeionomikon-monadon-poy-echoyn-ektethei-ston-io-sars-cov-2/>)

ΜΑΣΚΕΣ: Είναι υποχρεωτική η χρήση μάσκας σε όλους τους χώρους, εσωτερικούς ή εξωτερικούς! Εξαιρούνται οι αγωνιζόμενοι, μόνο όμως κατά τη διάρκεια του αγώνα!

ΓΑΝΤΙΑ : Η χρήση γαντιών μιας χρήσης επιβάλλεται μόνο κατά τη μεταφορά ρούχων και κατά την παροχή ιατρικής βοήθειας. Αντί για τη χρήση γαντιών σε όλες τις υπόλοιπες περιπτώσεις, συστήνεται η συχνή απολύμανση των χεριών.

COVID TESTING ΑΘΛΗΤΩΝ: Μοριακός (RT-PCR) 24-48 ώρες πριν τον αγώνα ή με άμεσο τεστ αντιγόνου (Rapid Antigen Test, RAT) την ημέρα του αγώνα ή αν αυτό δεν είναι δυνατόν, το τελευταίο 24ώρο πριν τον αγώνα (αν υπάρχουν διαδοχικές μέρες αγώνες, π.χ. Παρ-Σαβ-Κυρ, 1 τεστ πριν τον πρώτο αγώνα. Αν οι αγωνιστικές μέρες είναι πάνω από τρεις (3) τότε 1 τεστ ανά τρία (3) 24ωρα.) Εάν θα γίνει ομαδική μετακίνηση των συμμετεχόντων για τους αγώνες, συστήνεται το testing να γίνει πριν την μετακίνηση (πριν την επιβίβαση σε λεωφορείο), εφόσον όμως τηρούνται τα όρια της ως άνω παραγράφου.

COVID TESTING ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ: Επιβάλλεται υποχρεωτικό self testing σε όλο το προσωπικό της διοργάνωσης την ημέρα του αγώνα.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ: Για κρούσμα covid-19 που θα εμφανιστεί κατά τη διάρκεια της διοργάνωσης, σε αγωνιζόμενους ή προσωπικό, ακολουθούνται οι οδηγίες του ΕΟΔΥ για τον γενικό πληθυσμό. Οδηγίες εδώ <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/11/COVID19-lix-i-karantinas-apomonosis.pdf>

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ: Οι μετακινήσεις συμμετεχόντων αθλητών, προσωπικού, κλπ. για τους σκοπούς της διοργάνωσης, γίνονται σύμφωνα με τα πρωτόκολλα του ΕΟΔΥ για τις μεταφορές.

B > ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ ΑΓΩΝΩΝ ΟΡΕΙΝΟΥ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

1. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

1. Σχεδιάζουμε το γεγονός με τρόπο που να μη δημιουργεί αυξημένη συγκέντρωση ανθρώπων
2. Μειώνουμε τον αριθμό αθλητών στους αγώνες μας σε περιόδους έξαρσης της πανδημίας, ανάλογα και με τα οριζόμενα από την Πολιτεία (βλέπε Α ενότητα)
3. Εκπαιδεύουμε το προσωπικό της διοργάνωσης για τις ιδιαίτερες συνθήκες

4. Προτρέπουμε ευπαθείς πληθυσμιακές ομάδες με υποκείμενα νοσήματα να απέχουν από αγώνες
5. Συμμορφωνόμαστε με τους γενικούς νόμους και κανόνες του Κράτους, που ισχύουν για τον γενικό πληθυσμό (εμβολιασμοί, τεστ)

2. ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

1. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ : Προγραμματίζουμε τις εκδηλώσεις του γεγονότος ώστε να γίνονται κατά το δυνατόν σε ανοικτούς, υπαίθριους χώρους.
2. ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ : Αποφεύγουμε να οργανώσουμε χώρους αποδυτηρίων, ντους, αίθουσες συνεντεύξεων, ενημέρωσης, συναλλαγών με αθλητές ή επισκέπτες γενικότερα.
3. ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ : Μεγιστοποιούμε τις ηλεκτρονικές διαδικασίες στην περίοδο εγγραφών των αθλητών, με συχνή διαδικτυακή ενημέρωσή τους για τα βήματα προετοιμασίας του γεγονότος και για τις δικές τους ευθύνες και υποχρεώσεις. Ενημερώνουμε έγκαιρα τους συμμετέχοντες αθλητές για το πλαίσιο υγειονομικών μέτρων που η διοργάνωση σκοπεύει να τηρήσει κατά το γεγονός.
4. ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ : Προειδοποιούμε τους αθλητές ότι είναι υποχρεωμένοι να πραγματοποιήσουν είτε μοριακό τεστ είτε rapid-test 48 ώρες πριν το γεγονός.
5. ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ : Βασικό εργαλείο ακριβούς διεκπεραίωσης ενός αγώνα είναι η ηλεκτρονική χρονομέτρηση (chips). Εξασφαλίζει σε μέγιστο βαθμό την αποφυγή συνωστισμού στην εκκίνηση των αγώνων και πρέπει να λάβουμε σοβαρά υπόψιν το ενδεχόμενο να την υιοθετήσουμε αν δεν την είχαμε μέχρι σήμερα.
6. ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ : Ορίζουμε υγειονομικό υπεύθυνο της διοργάνωσης, ο οποίος αναλαμβάνει τον συντονισμό ενημέρωσης και την εκπαίδευση του προσωπικού για τα θέματα covid.
7. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ : Φροντίζουμε για την εκπαίδευση του προσωπικού, ώστε να μπορεί να ανταποκριθεί με υγειονομική πληρότητα στα καθήκοντά του. Επίσης, όπως ισχύει για όλους τους αθλητές το προληπτικό “self-test” πριν το γεγονός, έτσι ισχύει και για το σύνολο του προσωπικού της διοργάνωσης. Με συγκροτημένο τρόπο ο υγειονομικός υπεύθυνος οργανώνει την παραμονή του γεγονότος τη διαδικασία, καταγράφοντας τα αποτελέσματα σε ειδική ονομαστική κατάσταση.
8. ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ : Τροποποιούμε όπου είναι αναγκαίο τους κανονισμούς του γεγονότος, προκειμένου να ενσωματώσουμε εκεί όσα μέτρα αφορούν την προστασία αθλητών, προσωπικού και θεατών.
9. ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΕΓΓΡΑΦΕΣ : Δεν πραγματοποιούμε εγγραφές αθλητών δια ζώσης την παραμονή του γεγονότος! Φροντίζουμε όλες οι εγγραφές να έχουν κλείσει μέσω διαδικτύου και η μόνη φυσική παρουσία των αθλητών πριν τον αγώνα στη Γραμματεία, να είναι για την παραλαβή των αριθμών τους.

10. ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ : Στις online εγγραφές του αγώνα, ο κάθε αθλητής που εγγράφεται, είναι υποχρεωμένος να δηλώσει ότι αποδέχεται τους υγειονομικούς όρους και προφυλάξεις που θα τηρηθούν στο γεγονός, όπως επίσης να δηλώσει ότι θα φροντίσει να τηρήσει και ο ίδιος ότι προβλέπεται από τη νομοθεσία για τους ασθενείς από covid-19, όπως και την πραγματοποίηση κάποιας μορφής ελέγχου (rapid / μοριακό) τις παραμονές του αγώνα.

11. ΣΥΜΒΑΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ : Φροντίζουμε να οργανωθούν όλα τα προβλεπόμενα γενικά μέτρα υγιεινής, παντού στη διάρκεια του γεγονότος : αντισηπτικά, μάσκες, γάντια, κοινωνική απόσταση, σήμανση, διάδρομοι μονής κατεύθυνσης, αποφυγή κλειστών χώρων, αποφυγή επαφής μεταξύ προσωπικού και τρίτων προσώπων.

12. ΠΑΙΔΙΚΟΙ & FUN ΑΓΩΝΕΣ : Σε περιόδους τήρησης αυστηρών μέτρων γενικότερα, αποφεύγουμε τη διοργάνωση συμπληρωματικών γεγονότων μικρότερης εμβέλειας και παράλληλα με το βασικό, για λόγους αποφυγής εξάπλωσης του ιού. Οι παιδικοί αγώνες συγκεντρώνουν εκτός από τα ίδια τα παιδιά και τους γονείς τους, που παρευρίσκονται για λόγους προστασίας των παιδιών, άρα αυξάνεται ο κίνδυνος μετάδοσης από τους ενήλικες συνοδούς. Ωστόσο, εφόσον τηρούνται τα οριζόμενα από την ΓΓΑ (διαφορετικός αγώνας, όριο συμμετοχών μέχρι 300 παιδιά και εκκινήσεις σε κύματα των 50), τότε ο παιδικός αγώνας μπορεί να διεξαχθεί.

13. ΘΕΑΤΕΣ : Απαγορεύεται η παρουσία θεατών στο γεγονός, τόσο στην εκκίνηση-τερματισμό, όπου παρατηρείται στατιστικά η μεγαλύτερη συγκέντρωση ανθρώπων. Μέσα στη διαδρομή, εφόσον δεν πρόκειται για σταθμούς υποστήριξης αλλά μονοπάτια ή δρόμους μέσα σε δασικές ή ορεινές εκτάσεις, η παρουσία μεμονωμένων θεατών επιτρέπεται.

14. ΔΗΜΟΣΙΟΤΗΤΑ : Αξιοποιούμε την τεχνολογία για την δημοσιότητα του γεγονότος (live-streaming, teleconferences), μειώνοντας τις «δια ζώσης» εκδηλώσεις στο μέγιστο δυνατό βαθμό.

Hellenic Adventure Running & Trail Association

3. ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ

1. ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ: Προειδοποιούμε τους αθλητές πριν ταξιδέψουν για τον αγώνα, να το αποφύγουν εφόσον: α) έχουν πυρετό >38 τις παραμονές του αγώνα, β) είχαν συμπτώματα covid τις τελευταίες 14 μέρες, όπως βήχα, πυρετό, προβλήματα γεύσης/όσφρησης, γ) ήρθαν σε επαφή με ασθενή covid τις τελευταίες 14 μέρες, δ) ταξίδεψαν σε περιοχές όπου η covid βρίσκεται σε έντονη διασπορά, ε) δεν είναι σε θέση να προσκομίσουν αρνητικό τεστ (μοριακό ή rapid).

2. ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ: Καλό θα είναι αθλητές με υποκείμενα νοσήματα να μη συμμετέχουν στον αγώνα. Το ίδιο ισχύει και για επισκέπτες γενικά (ασθματικούς, διαβητικούς, καρδιοπαθείς, νεφροπαθείς κλπ). Αυτό τίθεται ως προτροπή αλλά και προειδοποίηση, καθώς οι διοργανωτές δεν είναι σε θέση να γνωρίζουν ποιοι πάσχουν από υποκείμενα νοσήματα.

3. ΣΗΜΑΝΣΗ ΣΕ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ: Τοποθετούμε σήμανση κοινωνικής απόστασης στα δάπεδα χώρων όπου ενδέχεται να υπάρξει αυξημένη συγκέντρωση για συγκεκριμένο λόγο (Γραμματεία).

4. ΚΑΔΟΙ ΑΠΟΡΡΙΜΑΤΩΝ : Τοποθετούμε σε συχνά διαστήματα κάδους σκουπιδιών, ώστε άχρηστες συσκευασίες που χρησιμοποιήθηκαν να μπορούν να απορριφθούν το συντομότερο δυνατόν.

5. ΧΗΜΙΚΕΣ ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ : Εφόσον χρησιμοποιηθούν, θα πρέπει να ληφθεί μέριμνα για τον διαρκή καθαρισμό τους από εξειδικευμένο προσωπικό, για λόγους διασποράς του ιού. Παρόμοια αντιμετώπιση για σταθερές τουαλέτες σε κτίρια.

6. ΜΑΖΙΚΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ : Εφόσον πρέπει η διοργάνωση να αναλάβει τη μετακίνηση αθλητών σε άλλο ή από άλλο χώρο (εκκίνηση / τερματισμός) με λεωφορεία, θα πρέπει να τηρηθούν σε συνεργασία με τους υπεύθυνους των λεωφορείων όλα τα απαραίτητα υγειονομικά μέτρα που ισχύουν για τα ΜΜΜ από τον ΕΟΔΥ.

7. ΑΝΑΜΝΗΣΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ : Εάν ως διοργάνωση εμπορευόμαστε αναμνηστικά προϊόντα, θα πρέπει να τηρούμε ένα πρωτόκολλο συμβατό με εκείνα των καταστημάτων με παρόμοια δραστηριότητα, μη επιτρέποντας παράλληλα στους ενδιαφερόμενους να δοκιμάζουν ή να πιάνουν στα χέρια τους τα προϊόντα.

8. ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΓΕΥΜΑ : Αποφεύγουμε τον συνωστισμό των αθλητών στο προαγωνιστικό γεύμα (pre-race meal) με κάθε τρόπο. Φροντίζουμε να τους παρασχεθεί συσκευασμένο και τους ενθαρρύνουμε να απομακρυνθούν ώστε να υπάρχει μια διασπορά των ανθρώπων στον χώρο. Το ίδιο φυσικά ισχύει και για τυχόν μεταγωνιστικό γεύμα (post-race meal).

4. ΔΙΑΠΙΣΤΕΥΣΗ

1. ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ : Φροντίζουμε η Γραμματεία να στεγαστεί σε υπαίθριο και καλά αεριζόμενο χώρο. Μόνο σε περίπτωση κακοκαιρίας, μεταφέρεται σε κλειστό χώρο, τηρώντας πάντα όλα τα προβλεπόμενα μέτρα.

2. ΧΡΟΝΙΚΗ ΚΑΤΑΝΟΜΗ : Εφόσον είναι δυνατόν, προσδιορίζουμε το χρόνο κατά τον οποίον οι αθλητές θα προσέλθουν στη Γραμματεία για παραλαβή των αριθμών τους, κατανέμοντάς τους σε χρονικές ζώνες αλφαβητικά.

3. ΣΗΜΑΝΣΗ : Τοποθετούμε πρόσκαιρη σήμανση (αυτοκόλλητα) στο δάπεδο του χώρου της Γραμματείας, για τήρηση των κοινωνικών αποστάσεων.

4. ΔΙΑΔΡΟΜΟΙ : Δημιουργούμε με φράχτες ή ταινία σήμανσης διαδρόμους μονής κατεύθυνσης από και προς τη Γραμματεία, για να διασφαλίσουμε τη μικρότερη δυνατή επαφή των αθλητών μεταξύ τους. Στους διαδρόμους θα υφίσταται η σήμανση κοινωνικής απόστασης.

5. ΠΙΝΑΚΙΔΕΣ : Τοποθετούμε προειδοποιητικές πινακίδες στην αρχή των διαδρόμων ή σε εισόδους κτιρίων, που να επισημαίνουν την ανάγκη τήρησης αποστάσεων.

6. ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ : Τόσο το προσωπικό όσο και οι αθλητές που προσέρχονται στη Γραμματεία φορούν μάσκα, ακόμα και αν πρόκειται για υπαίθριο χώρο.

7. ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ : Προκειμένου ο αθλητής να παραλάβει τον αριθμό και την τσάντα με τα αναμνηστικά που προβλέπονται, οφείλει να υπογράψει υπεύθυνη δήλωση του Ν.1599/86, στην οποία, εκτός από την προσωπική ανάληψη ευθύνης για τη συμμετοχή του στο γεγονός αναφορικά με θέματα καλής υγείας και απαλλαγής των διοργανωτών από ευθύνες για τη σωματική του ακεραιότητα, θα πρέπει να δηλώσει επίσης, πως έχει λάβει όλα τα απαιτούμενα προληπτικά μέτρα σχετικά με την covid-19 (εμβολιασμό, τεστ, αυτοπροστασία) αλλά και δεν παρουσιάζει συμπτώματα της ασθένειας. Τυποποίηση κειμένου Υ.Δ. 1599/86 δεν υπάρχει διαθέσιμη και θα πρέπει ο κάθε διοργανωτής σε συνεργασία με εξειδικευμένους νομικούς συνεργάτες να συντάξει το κείμενο της επιλογής του. Σε περίπτωση που κάποιος αθλητής παρουσιάσει συμπτώματα θετικότητας στην covid-19 παραμονές του αγώνα, η διοργάνωση οφείλει να τηρήσει κάποια πολιτική επιστροφής χρημάτων για ακύρωση συμμετοχής.

8. ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΣΑΝΤΩΝ (RACE-BAGS) : Προετοιμάζουμε τις τσάντες με τα αναμνηστικά δώρα και τους αριθμούς αγώνα (bibs) τουλάχιστον 72 ώρες πριν τη διανομή τους, σε χώρο ελεγχόμενο και τα απομονώνουμε μέχρι τη μέρα της επίδοσης!

5. ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΙΣ

1. ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ (BRIEFING) : Αποφεύγουμε με κάθε τρόπο την δια ζώσης τεχνική ενημέρωση των αθλητών πριν το γεγονός! Φροντίζουμε να την υποκαταστήσουμε με ψηφιακή ενημέρωση σε γραπτή μορφή, προφορική (podcast), σε βίντεο μαγνητοσκοπημένο ή ακόμα και με live αντίστοιχη, μέσω καναλιών στο διαδίκτυο. Αυτό θα πρέπει να υλοποιηθεί λίγες ημέρες πριν το γεγονός, όταν όλοι οι αθλητές βρίσκονται στο σπίτι τους και θα έχουν τη δυνατότητα να ανταποκριθούν στις όποιες αναγκαίες αλλαγές, σχετικές με το επερχόμενο γεγονός.

2. SMS & SOCIAL MEDIA : Εφόσον υπάρχουν αλλαγές της τελευταίας στιγμής ή έκτακτες ανακοινώσεις, μπορούμε να στείλουμε μαζικά sms στα κινητά των αθλητών, όπως φυσικά και με την αξιοποίηση των social media.

3. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΤΥΠΟΥ : Τυχόν συνεντεύξεις τύπου σε κλειστό χώρο να είναι περιορισμένες, με μειωμένο αριθμό καλεσμένων δημοσιογράφων και ελίτ αθλητών, με την τήρηση όλων των προβλεπόμενων μέτρων (κάλυψη καθισμάτων, μάσκες) και για μειωμένο χρόνο διάρκειας.

6. ΕΧΡΟ

1. ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ : Επιβεβαίωση πως όλοι οι εκθέτες και το προσωπικό των περιπτέρων είναι ενήμεροι για τις υγειονομικές προδιαγραφές και περιορισμούς που ισχύουν.

2. ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΑ : Προκειμένου για δειγματοληπτικά διαφημιστικά προϊόντα που χορηγούνται δωρεάν στους επισκέπτες του γεγονότος, πρέπει να τηρούνται οι προβλεπόμενοι κανονισμοί από τους υπεύθυνους των εκθετών.

7. ΕΚΚΙΝΗΣΗ

1. ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ : Οι αθλητές μπορούν να παίρνουν ατομικές εκκινήσεις, σε χρονικό “παράθυρο” 30-60 λεπτών ή και εκκινήσεις κατά κύματα των 50 αθλητών με άνοιγμα τα 10 λεπτά μεταξύ προηγούμενου και επόμενου (ΓΓΑ) ανάλογα με το πλήθος των συμμετοχών. Οι ελίτ μπορούν να πάρουν ομαδική εκκίνηση για λόγους συναγωνισμού (βλέπε παρακάτω). Οι αθλητές όπως καταφθάνουν μεμονωμένα στο χώρο εκκίνησης, κατευθύνονται χωρίς καθυστέρηση προς τη γραμμή και εκκινούν. Προϋπόθεση φυσικά για την υλοποίηση αυτού του τύπου εκκίνησης, είναι η ύπαρξη ηλεκτρονικής χρονομέτρησης, αφού μετρά ο χρόνος αναχώρησης (chip time).

2. ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ : Οι αθλητές καταλαμβάνουν συγκεκριμένα σημεία του χώρου της εκκίνησης, σημασμένα από πριν και με αποστάσεις (2 μέτρων κατά πλάτος των αθλητών της ίδιας σειράς και 2 μέτρων μεταξύ των σειρών), όπως επίσης με τακτή χρονική απόσταση μεταξύ τους (προτεινόμενα τα 30 sec) και κατά το δυνατόν με κατάταξη φθίνουσας δυναμικότητας για το 20% τουλάχιστον του συνόλου, ώστε να αποφεύγονται οι προσπεράσεις στη διάρκεια του αγώνα. Εδώ οι διοργανωτές φέρουν την ευθύνη της σωστής χρονομέτρησης και τελικού υπολογισμού της ακριβούς επίδοσης του καθενός. Προσοχή, ο τρόπος αυτός ενέχει κινδύνους λάθους, όσο μεγαλύτερος ο αριθμός των συμμετεχόντων και όσο μικρότερη η διάρκεια του αγώνα!

3. ΕΛΙΤ ΑΘΛΗΤΕΣ : Ένα πλήθος όχι μεγαλύτερο των δέκα αθλητών –αφορά τους εν δυνάμει καλύτερους- τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες, παίρνουν ομαδικά εκκίνηση στην αρχή της διαδικασίας, για λόγους εύρυθμου συναγωνισμού. Η ομαδική εκκίνηση των ελίτ συνίσταται την διαδοχική εκκίνησή τους με διαφορά 5-10 δευτερολέπτων μεταξύ τους (εφόσον γίνεται χρήση chips) ενώ σε περίπτωση χειροκίνητης χρονομέτρησης, η εκκίνηση δίδεται για όλους ταυτόχρονα!

4. LIVE STREAMING : Εφόσον υπάρχει η τεχνική δυνατότητα, η εκκίνηση μπορεί να μεταδοθεί ζωντανά στο διαδίκτυο, ώστε να αποφευχθεί ο συνωστισμός θεατών στο χώρο της εκκίνησης.

5. ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ : Οι αθλητές φορούν μάσκα στο χώρο εκκίνησης αλλά μπορούν να την αφαιρέσουν αμέσως μετά και να την κρατήσουν πάνω τους μέχρι τον τερματισμό ή διαφορετικά να την πετάξουν σε κάδο που θα είναι τοποθετημένος λίγα μέτρα μετά τη γραμμή εκκίνησης.

6. ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΗΣΗ : Κάθε αθλητής φτάνοντας στον ελεγχόμενο χώρο της εκκίνησης θερμομετρείται και εφόσον παρουσιάζει θερμοκρασία >38 βαθμούς, δεν του επιτρέπεται η είσοδος στο χώρο και η εκκίνηση στον αγώνα, μέχρι να πραγματοποιήσει παρουσία εκπροσώπου της διοργάνωσης ένα self-test, που θα πρέπει να προκύψει αρνητικό. Εφόσον το δεύτερο αυτό τεστ προκύψει θετικό, θα ακολουθείται η προβλεπόμενη διαδικασία!

8. ΔΙΑΔΡΟΜΗ

1. ΠΡΟΣΠΕΡΑΣΕΙΣ : Οι αθλητές φροντίζουν να προσπεράσουν μόνο σε σημεία της διαδρομής με επαρκές πλάτος του μονοπατιού, ώστε να διασφαλίζεται μια ελάχιστη απόσταση ενός μέτρου μεταξύ τους στα κρίσιμα δευτερόλεπτα της προσπέρασης.

2. ΤΗΡΗΣΗ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ : Οι αθλητές οφείλουν να τηρούν αποστάσεις ασφαλείας στο μονοπάτι και να μην κινούνται πίσω ακριβώς από συναθλητές τους, σε απόσταση μικρότερη των 2-3 μέτρων. Όταν θέλουν να προσπεράσουν, πρέπει να περιμένουν να φτάσουν σε φάρδεμα του μονοπατιού και έχοντας προειδοποιήσει, τότε να επιχειρούν προσπέραση.

3. ΕΛΕΓΧΟΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ : Εφόσον προβλέπεται υποχρεωτικός εξοπλισμός, θα γίνεται με τρόπο που δεν θα αναγκάσει το προσωπικό να έρθει σε επαφή με τα αντικείμενα του αθλητή! Ζητάμε από τον αθλητή να μας επιδείξει ότι οφείλει, βγάζοντας και βάζοντας μόνος του τα αντικείμενα στο σακίδιό του.

9. ΣΤΑΘΜΟΙ

1. ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ : Οι σταθμοί πρέπει να είναι εγκατεστημένοι σε υπαίθριο χώρο! Μόνο σε περίπτωση κακοκαιρίας δικαιολογείται μετακίνησή τους σε στεγασμένο κλειστό χώρο (πχ εσωτερικό καταφυγίου).

2. ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ : Θα υπάρχει σήμανση στο έδαφος, ώστε να τηρούνται αποστάσεις ασφαλείας μεταξύ των αθλητών που φτάνουν στο σταθμό.

3. ΕΠΑΦΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΜΕ ΑΘΛΗΤΕΣ : Αποφεύγεται η επαφή προσωπικού με τους αθλητές, με την παρουσία πάγκων ή τραπεζιών ανάμεσά τους. Στα τραπέζια αυτά θα βρίσκονται τα τρόφιμα που προσφέρει η διοργάνωση στους αθλητές.

4. ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΡΟΦΗΣ : Γίνεται αποκλειστικά από το προσωπικό, έχοντας ελάχιστες ποσότητες από τις προσφερόμενες πάνω στο τραπέζι που μεσολαβεί ανάμεσα στους ίδιους και στους αθλητές. Συσσκευασμένα προϊόντα ανοίγονται εκείνη την ώρα, από τους αθλητές, οι οποίοι όμως δεν έχουν το δικαίωμα να τις πάρουν μαζί τους φεύγοντας, για να αποφευχθεί η απόρριψη σκουπιδιών στο βουνό. Τροφές εκτός συσκευασίας (φρούτα σε φέτες, σάντουιτς, σνακς κλπ) προσφέρονται σε ειδικό σκεύος από το προσωπικό, σε ποσότητα που αφορά μόνο τον εξυπηρετούμενο αθλητή, ώστε να αποφευχθεί επαφή μεγαλύτερης ποσότητας τροφής με τα χέρια του αθλητή που κάθε φορά εξυπηρετείται.

5. ΓΕΜΙΣΜΑ ΔΟΧΕΙΩΝ ΜΕ ΥΓΡΑ : Δεν επιτρέπεται στους αθλητές να γεμίζουν μόνοι τα κύπελλά τους ή τα δοχεία τους με νερό από τα μπουκάλια της διοργάνωσης ή από βρύση που τυχόν υπάρχει στο σταθμό, για να αποφευχθεί πιθανή μόλυνση. Μόνο το προσωπικό έχει αυτό το δικαίωμα. Εναλλακτική λύση, τα πλαστικά κύπελλα μιας χρήσης, δεν συστήνονται όμως για περιβαλλοντικούς λόγους.

6. ΣΑΚΟΙ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ (DROP BAGS) : Τους τηρούμε σε χώρο κάπως απομονωμένο από το χώρο που γίνεται η τροφοδοσία των αθλητών. Μέλος του προσωπικού αναλαμβάνει να παραδώσει τον σάκο του κάθε αθλητή και στη συνέχεια να τον τοποθετήσει πάλι στη θέση του.

7. ΚΥΠΕΛΛΑ ΥΓΡΩΝ : α) Σε αγώνες κατηγορίας Ultra, ο κάθε αθλητής είναι υποχρεωμένος να φέρει το δικό του κύπελλο, στο οποίο θα δέχεται τα προβλεπόμενα υγρά υδροδοσίας, β) σε αγώνες κατηγορίας Marathon ή Trail, η διοργάνωση μπορεί να χρησιμοποιήσει και κύπελλα μιας χρήσης για την υδροδοσία των αθλητών.

8. ΘΕΑΤΕΣ : Δεν θα επιτρέπεται η παρουσία θεατών / συνοδών σε σταθμούς υποστήριξης που δεν είναι υπαίθριοι, για αποφυγή άσκοπου συνωστισμού! Εφόσον βάσει κανονισμών επιτρέπεται η εξωτερική υποστήριξη, αυτό μπορεί να γίνεται εκτός των στενών ορίων του σταθμού αλλά σε απόσταση οπτικής επαφής από αυτόν (όχι πάνω από 50 μέτρα πριν η μετά).

10. ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ

1. ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ : Καλό είναι η αψίδα του τερματισμού να χαρακτηρίζεται ως «διαμπερής», να έχει δηλαδή συνέχεια προς κατεύθυνση εκτός χώρου εκδήλωσης, να μην οδηγεί τον αθλητή που τερματίζει σε αδιέξοδο χώρο.
2. ΑΘΛΗΤΕΣ : Κάθε αθλητής που τερματίζει, πρέπει να παροτρύνεται να εγκαταλείπει το χώρο το συντομότερο, χωρίς να καθυστερεί για φωτογραφίες ή περιμένοντας για συναθλητές του.
3. ΠΑΡΟΧΕΣ : Προσφέρονται μπουκάλια εμφιαλωμένου νερού ή/και αναψυκτικού και μόνο! Όχι τροφές που χρειάζεται για μια ακόμα φορά να θέσουν σε κίνδυνο αθλητές ή προσωπικό άσκοπα, αφού ο αγώνας μόλις τελείωσε.
4. ΜΕΤΑΛΛΙΑ : Τα αφήνουμε συσκευασμένα σε πλαστική σακούλα για λόγους ασφάλειας σε ένα τραπέζι και οι αθλητές παραλαμβάνουν ο καθένας από ένα μετά τον τερματισμό!
5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ : Καταβάλλουμε προσπάθεια να παρουσιάσουμε ζωντανά (live) τα αποτελέσματα του αγώνα στο διαδίκτυο αλλά και σε μεγάλη οθόνη σε ανοικτό χώρο ενώ αυτός βρίσκεται σε εξέλιξη, ώστε να αποφευχθεί ο συνωστισμός αθλητών, συνοδών και θεατών εν γένει στο χώρο του αγώνα.

Hellenic Adventure Running & Trail Association

11. ΑΠΟΝΟΜΕΣ

1. ΠΡΟΣΚΕΚΛΗΜΕΝΟΙ : Η τελετή απονομών δεν πραγματοποιείται, παρά μόνο με τον στοιχειώδη τρόπο και μόνο με όσα πρόσωπα είναι απαραίτητα για αυτόν το σκοπό, όπως οι απονεμόμενοι, οι απονέμοντες, εκπρόσωπος της διοργάνωσης και ένας φωτογράφος.
2. ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ : Γίνεται χρήση μάσκας από όλους τους παρευρισκόμενους και τηρούνται οι αποστάσεις ασφαλείας
3. LIVE STREAMING : Εφόσον είναι τεχνικά εφικτό, γίνεται ζωντανή μετάδοση της τελετής απονομών μέσω live streaming.



HARTA
Hellenic Adventure Running & Trail Association