

# **ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ**

## **“LIFE RUN 2020”**

### **4 ΚΑΙ 8 ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ & ΑΝΔΡΕΣ**

### **ΣΑΒΒΑΤΟ 5 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2020**

#### **ΚΑΝΟΝΕΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ & ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΑ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ**

Για την ασφαλέστερη δυνατή παρουσία, τόσο των συμμετεχόντων δρομέων όσο και των προπονητών, κριτών, εθελοντών, συντελεστών του αγώνα, καθώς και του ιατρικού και βοηθητικού προσωπικού, θα εφαρμοστεί με αυστηρή σχολαστικότητα ο παρών Κανονισμός, τον οποίο εξέδωσε η Οργανωτική Επιτροπή του αγώνα, με βάση τα επιδημιολογικά δεδομένα και τις υποδείξεις της Υγειονομικής Επιτροπής της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού.

#### **ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

1. Μέγιστος επιτρεπόμενος αριθμός συμμετεχόντων στην κάθε διαδρομή, των 4 και 8 χιλιομέτρων αντίστοιχα, είναι 350 άτομα. Η χρονική διαφορά εκκίνησης μεταξύ των δύο διαδρομών θα είναι 90'.
2. Το σύνολο των συντελεστών του αγώνα, προσωπικό, εθελοντές, κριτές, και Γραμματεία, θα φορούν προστατευτική μάσκα και γάντια.
3. Μέχρι την τοποθέτησή τους στο σημείο εκκίνησης (κατά την διάρκεια προσέλευσης στον χώρο και της προθέρμανσης) συνιστάται στους συμμετέχοντες δρομείς να φορούν προστατευτική μάσκα.

#### **ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΡΑΛΑΒΗΣ ΥΛΙΚΟΥ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ**

Θα λειτουργήσει Κέντρο Παραλαβής του υλικού του αγώνα στα γραφεία της Οργανωτικής Επιτροπής, στη Λεωφόρο Βουλιαγμένης 164, στη Δάφνη, όπου θα λειτουργούν δύο Σταθμοί Παραλαβής του υλικού. Οι γραμμές αναμονής των δρομέων θα ακολουθούν αυστηρά τον κανόνα του 1,5 μέτρων απόστασης μεταξύ των δρομέων.

Για να αποφευχθεί ο συνωστισμός οι συμμετέχοντες δρομείς θα προσέρχονται να παραλάβουν το υλικό του αγώνα ύστερα από συνεννόηση με την Γραμματεία.

Οι δρομείς που συμμετέχουν στον αγώνα θα παραδίδουν συμπληρωμένο και υπογεγραμμένο το Δελτίο Καταγραφής Αθλούμενου.

Στον Σταθμό Παράδοσης του υλικού του αγώνα θα υπάρχει διαχωριστικό plexiglas ανάμεσα στο άτομο που θα παραλαμβάνει το υλικό και στο προσωπικό εξυπηρέτησης.

Μπροστά σε κάθε Σταθμό Παραλαβής του υλικού του αγώνα θα υπάρχουν αυτοκόλλητες ενδείξεις στο δάπεδο, σε απόσταση 1,5 μέτρου μεταξύ τους, οι οποίες θα υποδεικνύουν τις θέσεις αναμονής για όσους περιμένουν να εξυπηρετηθούν.

Επειδή ο Σταθμός Παραλαβής θα λειτουργεί σε κλειστό χώρο, τα άτομα που επιτρέπεται να βρίσκονται ταυτόχρονα στον χώρο θα είναι 1 άτομο ανά 5 τμ.

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

Το προσωπικό του Κέντρου, καθώς και οι δρομείς-επισκέπτες, θα φορούν προστατευτική μάσκα κατά την διάρκεια παραμονής τους στον χώρο του Κέντρου.

Θα υπάρχει διαθέσιμο αντισηπτικό σε κάθε Σταθμό Παράδοσης του υλικού του αγώνα, τόσο για τους εθελοντές/εργαζόμενους, όσο και για τους συμμετέχοντες/επισκέπτες.

Ο χώρος του Κέντρου Παραλαβής του υλικού του αγώνα θα καθαρίζεται ανά τακτά διαστήματα κατά την διάρκεια της ημέρας, καθώς 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 Παραλαβής υλικού του αγώνα (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 (1,5 μ) αλλά και των οδηγιών των υπευθύνων της διοργάνωσης.

Επιπλέον, θα διανέμεται έντυπο υλικό με τους κανόνες λειτουργίας του Κέντρου Παραλαβής υλικού του αγώνα, αλλά και τους κανόνες που θα πρέπει να τηρούν οι δρομείς την ημέρα του αγώνα.

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

Οι δρομείς κατανέμονται σε blocks, το καθένα από τα οποία διάστασης τουλάχιστον 600 τμ θα περιλαμβάνει το πολύ 350 άτομα. Συνεπώς, σε κάθε block – με ατομική ευθύνη του συμμετέχοντα δρομέα – θα τηρείται για κάθε δρομέα ο κανόνας της φυσικής απόστασης 1,5 μ μεταξύ τους, σε οριζόντια και κάθετη κατεύθυνση.

Στα blocks 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 6-8μ προτού ξεκινήσει η επόμενη.

Η παράδοση για φύλαξη των προσωπικών αντικειμένων των δρομέων σε πλαστικές τσάντες τις οποίες θα διαθέτει η διοργάνωση θα γίνεται σε μεγάλο χώρο.

Κατά την παράδοσή τους οι τσάντες θα 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 το 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.

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 προσωπικά τους αντικείμενα.

### **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.

Οι Τελετές Απονομών 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 τα προσωπικά αντικείμενα 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.

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 Παραλαβής υλικών του αγώνα. 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 Παραλαβής υλικών του αγώνα 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 Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού.

Αθήνα, 15 Ιουλίου 2020

Η Οργανωτική Επιτροπή του Αγώνα