

## ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΓΩΝΩΝ ΟΡΕΙΝΟΥ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

### ΚΑΝΟΝΕΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Το πρωτόκολλο εκπονήθηκε σε συνεργασία με τις Υγειονομικές Αρχές, θέλοντας να συμβάλει στην ασφαλέστερη δυνατή παρουσία τόσο των συμμετεχόντων δρομέων, όσο και των προπονητών, κριτών, εθελοντών, εργαζομένων, ιατρικού και βοηθητικού προσωπικού. Το Πρωτόκολλο περιλαμβάνει όλους τους κανόνες διεξαγωγής, τα μέτρα υγειονομικής προστασίας και τις διαδικασίες που θα τηρηθούν κατά τη διάρκεια μιας διοργάνωσης και στο πλαίσιο αυτής και θα αναθεωρείται σε τακτά χρονικά διαστήματα, σύμφωνα με τα διατάγματα του Υπουργείου Υγείας.

### ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

1. Μέγιστος επιτρεπόμενος αριθμός συμμετεχόντων δρομέων σε έναν αγώνα δρόμου εκτός σταδίου ορίζεται αυτός των 1,000. Σε περίπτωση διοργάνωσης με περισσότερους από ένα αγώνισμα (π.χ. αγώνισμα 21 χιλιομέτρων και αγώνισμα 10 χιλιομέτρων) ο μέγιστος επιτρεπόμενος αριθμός που ισχύει ανά αγώνα είναι 500 (πεντακόσια) δρομείς, υπό την προϋπόθεση ότι κάθε αγώνισμα έχει διαφορετική ώρα εκκίνησης. Η χρονική απόσταση μεταξύ της πρώτης εκκίνησης του κάθε αγώνα θα πρέπει να είναι τουλάχιστον τριάντα (30) λεπτά.
2. **Η συμμετοχή θα επιτρέπεται μόνο σε δρομείς που:**
  - a. Έχουν εμβολιαστεί, τουλάχιστον με την πρώτη δόση του εμβολίου, με βάση το πρόγραμμα εμβολιασμού που έχει ανακοινωθεί από τις αρμόδιες υπηρεσίες του κράτους μέχρι και την Παρασκευή που θα προηγείται του κάθε αγώνα
  - b. Για άτομα που δεν έχουν ανοίξει οι πύλες εμβολιασμού, μέχρι και την Παρασκευή που προηγείται του αγώνα θα πρέπει να παρουσιάσουν αρνητικό rapid test για το Covid - 19 που πραγματοποιήθηκε τουλάχιστον 24 ώρες από την ώρα διεξαγωγής του αγώνα
3. Το σύνολο του προσωπικού / εθελοντών / κριτών / συνεργατών θα φορά προστατευτική μάσκα και γάντια.
4. Μέχρι τη στιγμή της τοποθέτησής τους στο σημείο εκκίνησης (κατά τη διάρκεια προσέλευσης στο χώρο και της προθέρμανσης), συνίσταται οι δρομείς να φορούν προστατευτική μάσκα.

## ΠΡΙΝ ΤΟ ΑΓΩΝΑ

### ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ

Οι μετακινήσεις συμμετεχόντων / εθελοντών / εργαζομένων / κριτών / συνεργατών για τους σκοπούς της διοργάνωσης τόσο πριν, όσο και μετά τον αγώνα θα πραγματοποιηθούν σύμφωνα με τα εκάστοτε Διατάγματα του Υπουργείου Υγείας.

### ΚΕΝΤΡΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ

Δεν θα λειτουργήσει Κέντρο Εγγραφών ούτε παραλαβής Αριθμών Συμμετοχής BIB αθλητών. Οι εγγραφές γίνονται μόνο ηλεκτρονικά στην ιστοσελίδα [www.trailtroodos.cy](http://www.trailtroodos.cy) ενώ οι αριθμοί συμμετοχής – BIB, θα παραδοθούν από εταιρεία ταχυμεταφορών.

Σε όλους τους συμμετέχοντες θα διανεμηθεί έντυπο υλικό με τους κανόνες που θα πρέπει να τηρούν οι δρομείς την ημέρα του Αγώνα. Οι κανόνες θα αναρτηθούν στην ηλεκτρονική σελίδα της διοργάνωσης όπου ο κάθε συμμετέχοντας θα υποχρεούται να διαβάσει και να αποδεχτεί.

Ο χώρος εκθεμάτων διέπτετε από τους κανονισμούς λειτουργίας Εκθέσεων που καθορίζει το Υπουργείο Υγείας με Διατάγματα, εάν και εφόσον αυτό ισχύει.

## ΗΜΕΡΑ ΑΓΩΝΩΝ

### ΕΚΚΙΝΗΣΗ - ΜΕ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ WAVE START (ΚΑΤΑ ΚΥΜΑΤΑ)

1. Οι δρομείς κατανέμονται αυτομάτως σε κύματα εκκίνησης των 10 (δέκα), με βάση τον εκτιμώμενο χρόνο τερματισμού τους, τον οποίο καταχωρούν κατά την εγγραφή τους ηλεκτρονικά. Οι ταχύτεροι αθλητές φεύγουν με το πρώτο κύμα ενώ οι λιγότερο ταχείς με το δεύτερο και ούτω κάθε εξής. Με τον τρόπο αυτό μειώνονται και αποφεύγονται σε μεγάλο βαθμό τα προσπεράσματα μεταξύ αθλητών και ο συνωστισμός στον χώρο τερματισμού.
2. Για κάθε ομάδα υπάρχει χώρος προθέρμανσης με διάσταση τουλάχιστον 20 μ<sup>2</sup> (είκοσι τετραγωνικών μέτρων) και θα περιλαμβάνει 10 (δέκα) δρομείς. Συνεπώς, σε κάθε κύμα - με ατομική ευθύνη του συμμετέχοντα δρομέα - θα τηρείται για κάθε δρομέα ο κανόνας της φυσικής απόστασης 2 μ<sup>2</sup> (δύο τετραγωνικών μέτρων) μεταξύ των, σε οριζόντια και κάθετη κατεύθυνση.
3. Στον κύμα εκκίνησης (αυτό πριν την Αψίδα Εκκίνησης) και στο προηγούμενο αυτού θα υπάρχει ευδιάκριτη σήμανση, με βάση τον παραπάνω κανόνα, για την θέση κάθε δρομέα στο έδαφος, σε κάθε σειρά και σε κάθε στίχο.
4. Σε κάθε κύμα δρομέων θα δίνεται ξεχωριστή εκκίνηση με χρονική απόσταση τέτοια, ώστε οι δρομείς του κύματος που προηγείται να έχουν διανύσει ικανό διάστημα περίπου 50 (πενήντα) μέτρων προτού ξεκινήσει το επόμενο κύμα.

5. Η εκκίνηση του πρώτου κύματος και του εκάστοτε επόμενου κύματος θα πρέπει να έχει χρονική απόσταση 30 (τριάντα) δευτερολέπτων
6. Οι συμμετέχοντες σε κάθε κύμα καθορίζονται εκ των προτέρων ονομαστικά από την γραμματεία και δεν μπορούν να αλλάζουν κύμα για λόγους πιθανής ιχνηλάτησης.
7. Όλοι οι συμμετέχοντες δρομείς να φορούν προστατευτική μάσκα μέχρι την εκκίνησή τους, δηλαδή μέχρι και να λάβουν θέση στις ειδικές ενδείξεις σταθερής θέσης που θα πρέπει να προβλέπονται για τουλάχιστον 2 (δύο) κύματα πριν την γραμμή εκκίνησης. Για την απόρριψη των масκών θα υπάρχει μεγάλος αριθμός κάδων απορριμμάτων σε ενδεδειγμένα σημεία.
8. Δεν θα γίνεται καμία παράδοση ή/και παραλαβή ρούχων των συμμετεχόντων

#### ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

1. Κατά τη διάρκεια του αγώνα συστήνεται οι δρομείς να κρατάνε όσο δυνατό μεγαλύτερες αποστάσεις και να προσαρμόζονται με τα παρακάτω:
  - a. Το τρέξιμο των δρομέων δίπλα-δίπλα είναι ασφαλές μόνο όταν τηρείται απόσταση ασφαλείας μεταξύ των δρομέων 2 (δύο) μέτρων.
  - b. 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 2 (δύο) μέτρων.
  - c. Το τρέξιμο των δρομέων σε ομάδες με αποστάσεις μεταξύ των μικρότερες από αυτές που αναφέρονται παραπάνω θα πρέπει να αποφεύγεται.
  - d. Η τμηματική εκκίνηση των δρομέων, όπως έχει ήδη περιγραφεί, αποτρέπει το συνωστισμό κατά τη διάρκεια του αγώνα.
2. Όλοι οι δρομείς τοποθετούνται στα επιμέρους κύματα εκκίνησης με βάση την καταγεγραμμένη από τους ίδιους (στην αίτηση συμμετοχής τους) καλύτερη προηγούμενη επίδοσή τους, οπότε και εκκινούν με συγκεκριμένο ρυθμό, γεγονός που επίσης συμβάλει στην αποφυγή συνωστισμού τους κατά τη διαδρομή του αγώνα.
3. Οι δρομείς θα τρέχουν φορώντας φανέλα, την οποία σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται να αφαιρούν πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά τον τερματισμό

#### ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ

Η τμηματική εκκίνηση των δρομέων, όπως έχει ήδη περιγραφεί, αποτρέπει το συνωστισμό στον τερματισμό.

1. Μετά τον τερματισμό, οι δρομείς παραλαμβάνουν από τους ειδικούς σταθμούς τροφοδοσίας και μεταλλίων πλαστική μικρή τσάντα, η οποία θα περιλαμβάνει τα

είδη που θα παρέχουμε όπως εμφιαλωμένο νερό, και/ή ισοτονικό ποτό, μπανάνα, μέταλλο τερματισμού. Η παραλαβή είναι ανέπαφη. Η τσάντα τοποθετείται από το προσωπικό / εθελοντές του αγώνα σε τραπέζια, από όπου ο δρομέας τα παραλαμβάνει ο ίδιος, χωρίς φυσική επαφή.

2. Οι Τελετές Απονομών θα γίνουν με απόλυτη τήρηση των κανόνων απόστασης και περιορισμού των επαφών και με την παρουσία μόνο των απολύτως απαραίτητων ατόμων.

#### ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΓΩΝΑ – ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ

1. 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.
2. 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 Υπουργείου Υγείας.
3. Κάδοι απορριμμάτων για την απόρριψη μασκών και γαντιών θα είναι διαθέσιμοι σε όλους τους χώρους.
4. 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 2,00μ.
5. 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 / συνεργατών της διοργάνωσης.
6. Για τη λειτουργία του ιατρείου θα πρέπει να ακολουθούνται οι οδηγίες του Υπουργείου Υγείας και οι Κανονισμοί του ΚΟΑ και να είναι ανάλογα εξοπλισμένο.
7. 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 ενημερωθεί 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 τοποθετηθεί στους φακέλους που θα παραδοθούν στους συμμετέχοντες κατά την παραλαβή του αριθμού και του υλικού συμμετοχής τους στη διοργάνωση. Το υλικό θα περιλαμβάνει και όλες τις οδηγίες και συστάσεις του Υπουργείου Υγείας και των Κανονισμών του ΚΟΑ για την πρόληψη και αντιμετώπιση πιθανού κρούσματος.
- 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 Υπουργείου Υγείας.

