



ΕΘΝΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ

## ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ

### ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ

#### (ΠΑΡΑ ΤΡΙΑΘΛΟ) ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2021

Στόχος της Ομοσπονδίας είναι η ασφαλής αγωνιστική δραστηριότητα και παρουσία τόσο των αθλητριών και των αθλητών, όσο και των προπονητών, κριτών, εργαζομένων, ιατρικού και εργατικού προσωπικού.

Το συγκεκριμένο Πρωτόκολλο αφορά στη διεξαγωγή αγώνων Παρα Τριάθλου βασιζόμενη στο εγκεκριμένο αγωνιστικό υγειονομικό πρωτόκολλο της Ελληνικής Ομοσπονδίας Μοντέρνου Πεντάθλου, το Υγειονομικό Πρωτόκολλο ΕΟΔΥ και τις προδιαγραφές σύνταξης Υγειονομικών πρωτοκόλλων (1/8/2021) της Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής ΓΓΑ και ορίζει τα πιο κάτω για την διεξαγωγή των αγώνων. Εφόσον αυτό χρειαστεί, το Πρωτόκολλο θα αναθεωρείται σε τακτά χρονικά διαστήματα, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ και με βάση τα επιδημιολογικά δεδομένα και τις υποδείξεις της Υγειονομικής Επιτροπής της ΓΓΑ.

**Η ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ** καθώς και η υποχρεωτική και αυστηρή τήρηση των μέτρων ατομικής υγιεινής από όλους τους εμπλεκόμενους στη διαδικασία των αγώνων, διαδραματίζει πρωτεύοντα ρόλο στην προσπάθεια της Ομοσπονδίας μας για την επιτυχία της αγωνιστικής δραστηριότητας.

#### **Πριν το πρωτάθλημα:**

**Δηλώσεις Συμμετοχής:** Οι δηλώσεις συμμετοχής στους αγώνες θα γίνονται μόνο ηλεκτρονικά. Δεν θα γίνονται δεκτές συμμετοχές τελευταίας στιγμής στους αγώνες.

**Μετακίνηση Αποστολών (αθλητών, συνοδών, προπονητών, εργαζομένων και κριτών).** Θα ισχύουν οι οδηγίες και το Υγειονομικό πρωτόκολλο του ΕΟΔΥ που αφορά στις μετακινήσεις, διανυκτερεύσεις και την εστίαση του γενικού πληθυσμού.

**Διανυκτερεύσεις Αποστολών (αθλητών, συνοδών, προπονητών).** Θα ισχύουν οι οδηγίες και το Υγειονομικό πρωτόκολλο του ΕΟΔΥ που αφορά σε διανυκτερεύσεις σε ξενοδοχεία.

#### **Οδηγίες προληπτικού ελέγχου (testing)**

Ο προληπτικός έλεγχος για τους αγώνες μπορεί να είναι μοριακός (RT-PCR) έως 72 ώρες πριν ή με άμεσο τεστ αντιγόνου (Rapid Antigen Test, RAT) έως 48 ώρες πριν τους αγώνες. Συστήνεται το άμεσο τεστ αντιγόνου να γίνεται την ημέρα του αγώνα ή αν αυτό δεν είναι δυνατόν, το τελευταίο 24ώρο πριν τον αγώνα. Σε ερασιτεχνικές κατηγορίες και για αθλητές έως 15 ετών, εκτός από τη διενέργεια εργαστηριακών τεστ (PCR και rapid), παρέχεται και η δυνατότητα διεξαγωγής self test παρουσία του υπεύθυνου COVID 19 της ομάδας την ημέρα του αγώνα και κατόπιν υποβάλλεται η σχετική κατάσταση όσων έχουν αρνητικό αποτέλεσμα και μπορούν να αγωνισθούν στη γραμματεία, από τον υπεύθυνο COVID της ομάδας.

Εάν θα γίνει ομαδική μετακίνηση των αθλητών για τους αγώνες, συστήνεται το testing να γίνει πριν την μετακίνηση (πριν την επιβίβαση σε αεροπλάνο, πούλμαν κτλ.), εφόσον όμως τηρούνται τα όρια της ως άνω παραγράφου.

Θετικό αποτέλεσμα στο self test πρέπει να επιβεβαιώνεται από αντίστοιχο εργαστηριακό τεστ (PCR ή Rapid) και έως ότου γνωστοποιηθεί το αποτέλεσμα του εργαστηριακού ελέγχου ο αθλητής δεν συμμετέχει σε αγώνες ή προπονήσεις.

Από τους προληπτικούς ελέγχους με τεστ αντιγόνου COVID-19, εξαιρούνται όσοι προσκομίζουν πιστοποιητικό εμβολιασμού ή πιστοποιητικό νόσησης (εκδίδεται 30 ημέρες μετά τον πρώτο θετικό έλεγχο και ισχύει έως 180 ημέρες μετά τη νόσηση).

Οι εργαζόμενοι στους αθλητικούς χώρους κατά τη διεξαγωγή των αγώνων, που δεν είναι πλήρως εμβολιασμένοι, προσκομίζουν PCR test 72 ωρών ή Rapid test 48 ωρών πριν την έναρξη των αγώνων. Όπου αναφέρονται εμβολιασμένοι εννοούνται και όσοι διαθέτουν πιστοποιητικό νόσησης, το οποίο εκδίδεται 30 ημέρες μετά τον πρώτο θετικό έλεγχο και ισχύει έως 180 ημέρες μετά τη νόσηση.

Οι προπονητές ακολουθούν τις ίδιες οδηγίες για τεστ όπως και των αθλητών, δεν εξαιρούνται αν φυσικά δεν είναι εμβολιασμένοι.

### **Αξιολόγηση (Classification)**

Για την αξιολόγηση των νέων αθλητών (Classification) ακολουθούνται οι βασικές αρχές και οδηγίες όπως αυτές έχουν ανακοινωθεί στο εγχειρίδιο «IPC classification Hygiene and infection control guidelines IN TIMES OF COVID-19»

- Στο δωμάτιο αξιολόγησης, επιτρέπεται να βρίσκονται αριθμητικά όσοι ορίζουν οι διατάξεις του Ε.Ο.Δ.Υ. σύμφωνα με τα τ.μ. (classifier, αθλητής, συνοδός φορώντας όλοι μάσκα).
- Το δωμάτιο θα αερίζεται επαρκώς.
- Οι Classifiers θα απολυμαίνονται πριν να έρθουν σε επαφή με τον αθλητή για το ιατρικό τεστ και αμέσως μετά την εξέταση κάθε αθλητή.
- Πριν την είσοδο τους στο δωμάτιο αξιολόγησης ο αθλητής και ο συνοδός απολυμαίνουν τα χέρια τους με ειδικό διάλυμα.
- Το κρεβάτι απολυμαίνεται πριν από κάθε εξέταση καθώς και όλα τα όργανα που έρχονται σε επαφή με τον αθλητή.
- Το πρόγραμμα αξιολόγησης θα έχει σχεδιαστεί ώστε να υπάρχει ο επαρκής χρόνος για την απολύμανση του χώρου.

**Θεατές:** (το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα θα διεξαχθεί στον περιβάλλοντα χώρο του Παγκρήτιου Σταδίου όπου και θα τηρηθούν οι αποστάσεις ασφαλείας.

Η χρήση μάσκας είναι υποχρεωτική καθ' όλη την διάρκεια της παραμονής στο γήπεδο, εξαιρούνται οι αθλητές την ώρα του αγώνα.

### **ΕΙΣΟΔΟΣ – ΕΞΟΔΟΣ**

ΘΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΟΝΟ μία είσοδος και έξοδος. Κατά την είσοδο θα γίνεται θερμομέτρηση όλων των εισερχομένων, οι οποίοι θα υπογράφουν στον "Κατάλογο Εισερχομένων Εξερχομένων στην Αθλητική Εγκατάσταση" και θα φορούν μάσκα. Οι παρευρισκόμενοι θα υπογράφουν στον «Κατάλογο εισερχομένων εξερχομένων» και κατά την έξοδό τους από την εγκατάσταση. Οι εισερχόμενοι θα καταγράφονται στο ειδικό παρουσιολόγιο για την περίπτωση ιχνηλάτησης κρούσματος.

**Η ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ** είναι υπεύθυνη για την καταγραφή των εισερχομένων και την τήρηση όλων των κανόνων ασφαλείας.

#### **ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ.**

**Οι Κριτές και η Γραμματεία** θα διευθύνουν τους αγώνες σύμφωνα με τα πρωτόκολλα υγιεινής του αθλήματος. Θα φορούν μόνο μάσκα.

**Οι προπονητές** θα είναι συν-υπεύθυνοι για την τήρηση όσο γίνεται των αποστάσεων μεταξύ των αθλητών πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη λήξη των αγώνων. **ΥΠΟΧΡΕΟΥΝΤΑΙ** οι προπονητές να φορούν μόνο μάσκες.

**Οι αθλητές** τηρούν τις προβλεπόμενες αποστάσεις ασφαλείας και κάνουν χρήση μόνο του προσωπικού τους αθλητικού εξοπλισμού (ένδυση, υπόδηση, γάντια, ωτοασπίδες, γυαλιά, καπέλο, κράνη, ποδήλατα κλπ ). Ο εξοπλισμός θα τοποθετείται σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο.

Συστήνεται η αποφυγή εναγκαλισμών και χειραψιών.

Σύμφωνα με τις Οδηγίες του ΕΟΔΥ για τον καθαρισμό/απολύμανση μη υγειονομικών χώρων : <https://eody.gov.gr/odigies-gia-ton-perivallontiko-katharismo-mi-ygeionomikon-monadonpoy-echoyn-ektethei-ston-io-sars-cov-2/>

#### **ΕΚΚΙΝΗΣΗ**

#### **ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

Η εκκίνηση γίνεται σε σειρές δηλαδή κατά κύματα, αυτή η τμηματική εκκίνηση των τριαθλητών – τριαθλητριών, όπως έχει ήδη περιγραφεί, αποτρέπει το συνωστισμό κατά τη διάρκεια του αγώνα. Οι λίστες εκκίνησης με τις ακριβείς ώρες εκκίνησης αποστέλλονται ηλεκτρονικά ή να αναρτώνται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, δεν πρέπει να αλλάζουν για λόγους πιθανής ιχνηλάτησης. Προβλέπεται επαρκής χώρος αναμονής σε κάθε σειρά εκκίνησης και πρέπει να οριοθετείται τουλάχιστον για πέντε σειρές ο χώρος αναμονής εκκίνησης. Με ατομική ευθύνη θα τηρείται για κάθε αθλητή ο κανόνας της φυσικής απόστασης 1,5μ μεταξύ των, σε οριζόντια και κάθετη κατεύθυνση, δηλαδή κάθε τριαθλητής – τριαθλήτρια αντιστοιχεί περίπου σε 2.5τμ. δηλαδή 25 τ.μ. οριοθέτηση κάθε σειράς.

Η κάθε σειρά εκκίνησης πρέπει να έχει έως 10 αθλητές – αθλήτριες και κάθε σειρά εκκινεί ανά 15'' δευτερόλεπτα τουλάχιστον. Ανάλογα από τον αριθμό των συμμετεχόντων και τις επιμέρους κατηγορίες φύλου και ηλικίας, ο διοργανωτής πρέπει να μειώνει τον αριθμό αθλητών κάθε σειράς και να αυξάνει την διαφορά των δευτερολέπτων εκκίνησης. Τα ανωτέρω όρια είναι δεσμευτικά. Για την κατάρτιση των σειρών λαμβάνονται υπ' όψιν οι χρόνοι προηγούμενων κατά το δυνατόν πρόσφατων επιδόσεων των τριαθλητών – τριαθλητριών. Επίσης μπορούν να γίνονται δεκτές επιδόσεις κατά την δήλωση συμμετοχών από τους αθλητές. Σε κάθε άλλη περίπτωση αποφασίζει ο Αλυτάρχης του αγώνα για την κατάρτιση των σειρών λαμβάνοντας υπ' όψιν την ηλικία και προγενέστερες τυχόν συμμετοχές. Με ευθύνη των τριαθλητών – τριαθλητριών τηρούνται οι ελάχιστες αποστάσεις των 2 μέτρων κατά τη διάρκεια του αγώνα. Σε περίπτωση προσπέρασης αποφεύγεται η επαφή γι' αυτό η πρώτη ευθεία της κολύμβησης πρέπει να έχει μεγαλύτερο μήκος κατά την σχεδίαση της διαδρομής από τις άλλες εάν αυτό είναι εφικτό.

#### **ΖΩΝΗ**

#### **ΑΛΛΑΓΗΣ**

#### **ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

#### **ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ**

Οι αποστάσεις των σταντ των ποδηλάτων πρέπει να τηρούν την απόσταση των 2 μέτρων και να είναι τοποθετημένα ανά τέσσερα μέτρα σε κάθε πλευρά. Στον χώρο παρευρίσκονται μόνον οι απαραίτητοι κριτές που τηρούν τις αποστάσεις των 2 μέτρων και ακολουθούνται οι κανονισμοί της ITU. Οι τριαθλητές – τριαθλήτριες τηρούν τις αποστάσεις των 2 μέτρων κατά την αλλαγή με ατομική ευθύνη.

## ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

Η διαδρομή της ποδηλασίας πρέπει να έχει μια φορά και να ολοκληρώνεται και δεν θα συμπίπτει με αυτή του τρεξίματος. Επιπλέον συνιστάται στην προσέλαση η κάθετη απόσταση μεταξύ αθλητών 25 μέτρων και πλαιΐνη απόσταση 2 μ. Οι εποχούμενοι κριτές ελέγχου διαδρομής πέραν της ειδικής σήμανσης γιλέκου, θα φέρουν ανοικτό κράνος και μάσκα. Η επιλογή της διαδρομής πρέπει οριοθετημένα να προβλέπει την αποφυγή επαφής με φιλάθλους, περαστικούς και γενικά κάθε πιθανή επαφή. Οι εθελοντές διακρίνονται σε δύο ευδιάκριτες με ειδική σήμανση ομάδες, σε εκείνους που παρέχουν νερά ή άλλη επιτρεπόμενη βοήθεια στους τριαθλητές – τριαθλήτριες και σε εκείνους που μαζεύουν τα πλαστικά μπουκάλια από την διαδρομή χωρίς να αναμειγνύονται οι αρμοδιότητες.

## ΖΩΝΗ

## ΑΛΛΑΓΗΣ

## ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ

## ΔΡΟΜΟΥ

Ακολουθούνται οι πάγιες οδηγίες και με ευθύνη των τριαθλητών – τριαθλητριών τηρούνται οι ελάχιστες αποστάσεις των 2 μέτρων. Στον χώρο παρευρίσκονται μόνον οι απαραίτητοι κριτές που τηρούν τις αποστάσεις των 2 μέτρων και ακολουθούνται οι κανονισμοί της ITU.

## ΔΡΟΜΟΣ

Η διαδρομή του δρόμου έχει σχεδιασθεί με μία φορά και κατά το δυνατόν να γίνονται οι ελάχιστες επαναλήψεις γύρων. Οι τριαθλητές τριαθλήτριες συστήνεται να αγωνίζονται με αποστάσεις τουλάχιστον 4 μέτρων πίσω από άλλο αθλητή, ή διαγώνια στο πλάι με 2 μέτρα μεταξύ τους. Στον αγώνα του δρόμου η παροχή νερού γίνεται ατομικά από τους αθλητές με σφραγισμένα μπουκάλια σε οριοθετημένα σημεία της διαδρομής.

## ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ

Δεν χρησιμοποιείται κορδέλα τερματισμού, υπάρχουν οριοθετημένοι διάδρομοι 2 μέτρων πλάτους για τον τερματισμό των τριαθλητών – τριαθλητριών σε όλο το πλάτος της γραμμής τερματισμού, ο αριθμός των διαδρόμων έγκειται στην κρίση των διοργανωτών και εξαρτάται από τις συμμετοχές και την ανταγωνισμό – δυσκολία του αγώνα. Μετά τον τερματισμό πρέπει να προτρέπονται οι αθλητές να περνούν στην ζώνη αποκατάστασης που οριοθετείται αριστερά και δεξιά από τον τερματισμό. Ενώ μετά από τα 20 μέτρα της ζώνης τερματισμού και σε ευθεία προβολή, οριοθετείται η θέση τηλεοπτικών συνεργείων και φωτογράφων. Εθελοντές βοηθούν τους αθλητές – αθλήτριες να περνούν στην ζώνη αποκατάστασης. Το υγειονομικό προσωπικό ευρίσκεται στην μία από τις δύο ζώνες αποκατάστασης και σε απόσταση 5 έως 10 μέτρα από την ευθεία τερματισμού. Όλοι τηρούν τις πάγιες γενικές οδηγίες που αναφέρονται στο παρόν. Με ευδιάκριτο τρόπο αναρτώνται στον τερματισμό οι τυχόν ποινές σύμφωνα με τους κανονισμούς της ITU Competition Rules (verbal and colored card). Σε οριοθετημένο χώρο παράπλευρα από την ζώνη αποκατάστασης ευρίσκονται τα νερά, τα φρούτα καθώς και οτιδήποτε άλλο προβλέπεται από τον διοργανωτή όπου εθελοντές φροντίζουν για την τήρηση των κανόνων των 2 μέτρων.

Υποχρέωση των οργανωτών είναι η διανομή με ηλεκτρονική και έντυπη μορφή του παρόντος κανονισμού όχι μόνον προς όλους τους συμμετέχοντες που υπογράφουν ότι έλαβαν γνώση, αλλά σε όλους όσους πλαισιώνουν την διοργάνωση σε όλες τις θέσεις ευθύνης. Οι οργανωτές προτρέπονται να επικοινωνούν το σχετικό πρωτόκολλο με τους τοπικούς φορείς, αυτοδιοίκησης κλπ, κάθε περιοχής που διεξάγεται αγώνας έγκαιρα. Όλα τα έγγραφα σχετικά με τον έλεγχο τήρησης του πρωτοκόλλου παραδίδονται στον Συντονιστή Έκτακτης Ανάγκης COVID-19 ο οποίος παρευρίσκεται στον αγώνα και αρμοδίως αναφέρεται στην υγειονομική επιτροπή της ΕΟΜΟΠ.

**ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ/ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ:** Πραγματοποιείται σύμφωνα με τις οδηγίες του Ε.Ο.Δ.Υ.

Αποδυτήρια :

Επιτρέπεται η χρήση αποδυτηρίων (από αθλητές και αθλούμενους) στις οργανωμένες αθλητικές εγκαταστάσεις, σε προπονήσεις και αγώνες με τις κάτωθι προϋποθέσεις:

- παρουσία ενός ατόμου ανά 15 τ.μ. εντός των αποδυτηρίων,
- χρήση του 50% της δυναμικότητας των κατιονιστήρων (ντους),

- αυστηρή τήρηση όλων των κανόνων Δημόσιας Υγείας

#### **ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ :**

Μετά το τέλος του αγώνα οι αθλητές-τριες και προπονητές-συνοδοί:

- Απομακρύνονται από τον τόπο διεξαγωγής του αγώνα.
- Απολυμαίνονται τα χέρια τους και αποφεύγουν τις κοινωνικές επαφές με τους συναθλητές τους.
- Επιστρέφοντας στην κατοικία ή στο ξενοδοχείο διαμονής τους αερίζουν για τουλάχιστον 3 ώρες τα ρούχα τους και στη συνέχεια αν υπάρχει η δυνατότητα τα πλένουν σε θερμοκρασία 60 –90 βαθμούς με καλό στέγνωμα.

#### **ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ:**

Διαχείριση κρούσματος σε αθλητές::  
[https://gga.gov.gr/images/Updated\\_testing\\_and\\_positive\\_case\\_procedures\\_v2.pdf](https://gga.gov.gr/images/Updated_testing_and_positive_case_procedures_v2.pdf)

Διαχείριση κρούσματος στο τεχνικό επιτελείο ή προσωπικό συλλόγου/ομοσπονδίας/εγκατάστασης:  
<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/11/COVID19-lixi-karantinas-apomonosis.pdf>

#### **ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ στο ΣΠΙΤΙ ή στο ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ:**

Επιστρέφοντας στην κατοικία ή στο ξενοδοχείο διαμονής τους ΟΛΟΙ οι συμμετέχοντες αερίζουν για τουλάχιστον 3 ώρες τα ρούχα τους και στη συνέχεια αν υπάρχει η δυνατότητα τα πλένουν σε θερμοκρασία από 60 έως 90 βαθμούς και φροντίζουν για το καλό τους στέγνωμα. Επίσης σκουπίζουν επιμελώς την τσάντα των αγώνων με αντισηπτικό ή με οινόπνευμα 70° και την αερίζουν όπως και τα ρούχα τους. Όσες και όσοι θα αγωνισθούν και την επόμενη ημέρα, απαραίτητα, θα χρησιμοποιήσουν διαφορετικά και καθαρά ρούχα.

**Η ΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΚΑΝΟΝΩΝ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΘΗΚΟΝ ΚΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣ ΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΩΝ ΣΥΝΑΘΡΩΠΩΝ ΜΑΣ**