

## ΕΙΔΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΑΓΩΝΩΝ RALLY REGULARITY

### Πρωτόκολλο Διεξαγωγής Αγώνα RALLY REGULARITY

Το Πρωτόκολλο Διεξαγωγής Αγώνων RALLY REGULARITY καθορίζει τις απαραίτητες διαδικασίες που πρέπει να ακολουθηθούν για την διεξαγωγή των RALLY REGULARITY 2020. Επίσης, το εν λόγω πρωτόκολλο περιγράφει τους κανόνες, λειτουργίες και οδηγίες που πρέπει να ακολουθήσουν όσοι εμπλέκονται στη διοργάνωση των αγώνων, καθώς και τα απαραίτητα μέτρα που πρέπει να ληφθούν.

Το περιεχόμενο του Πρωτοκόλλου Διεξαγωγής Αγώνων RALLY REGULARITY θα επικαιροποιείται σύμφωνα με τις εξελίξεις, τα επιστημονικά δεδομένα και τις υποδείξεις της Υγειονομικής Επιτροπής της Γ.Γ.Α.

#### I. Βασικές Αρχές

1. Ο ιατρός ή το υγειονομικό προσωπικό του αγώνα θα πρέπει να έχει εξετάσει κλινικά όλους τους αγωνιζόμενους και να πάρει λεπτομερές ιστορικό (συνημμένο), με έμφαση στα κλινικά σημεία και συμπτώματα που σχετίζονται με πρόσφατη λοίμωξη από COVID-19 (τόσο για τον ίδιο όσο και για το οικογενειακό και κοινωνικό του περιβάλλον).  
Σε περίπτωση βεβαιωμένης πρόσφατης λοίμωξης, ο αθλητής θα παραπέμπεται για εκτεταμένο παθολογικό εργαστηριακό έλεγχο και καρδιολογικό έλεγχο.  
Το κάθε πλήρωμα αγωνιστικού αυτοκινήτου οφείλει να προσκομίσει «Ιατρική Βεβαίωση» κατόπιν συμπλήρωσης Ιατρικού Ιστορικού (Παράρτημα 2). Δείγμα της ιατρικής βεβαίωσης βρίσκεται στο Παράρτημα 1.
2. Οι αξιωματούχοι αγώνα, όλα τα στελέχη του αγώνα, το προσωπικό όλων των φορέων που εμπλέκονται στην διοργάνωση των αγώνων οι μηχανικοί και οι συνοδοί των αγωνιζομένων και γενικά όσοι πρόκειται να εισέλθουν στην εγκατάσταση στην οποία διεξάγονται οι αγώνες συνιστάται να επιδεικνύουν Δελτίο Καταγραφής Αθλούμενου.
3. Πρόσβαση στην εγκατάσταση για τη διεξαγωγή των αγώνων έχουν υποχρεωτικά όσοι συμμετέχουν στους αγώνες (αγωνιζόμενοι, αξιωματούχοι αγώνα) καθώς και όσοι συμμετέχουν στη διοργάνωση του αγώνα (προσωπικό εγκατάστασης, δυνάμεις ασφαλείας κ.ο.κ.) σύμφωνα με όσα περιγράφονται στο παρόν πρωτόκολλο. Το προσωπικό όλων των εμπλεκόμενων φορέων στη διοργάνωση των αγώνων θα πρέπει να περιοριστεί στο απολύτως απαραίτητο για την ομαλή διεξαγωγή τους.

#### ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΕ ΘΕΑΤΕΣ

Ο επιτηρούμενος χώρος είναι αποκλειστικά ο χώρος που αναφέρεται αναλυτικά παρακάτω (Service Park, Γραμματεία, Διοικητικός –Τεχνικός Έλεγχος - Ανασυγκροτήσεις κ.λπ.). Οι αγώνες Regularity είναι αγώνες ακριβείας. Κινούνται στο δρόμο σύμφωνα με τον Κ.Ο.Κ. Δεν κλείνουν οι δρόμοι για την διεξαγωγή του αγώνα. Οι μόνοι χώροι που τυγχάνουν επιτήρησης είναι οι χώροι parking αυτοκινήτων, οι σταθμοί ελέγχου χρόνου και εκκίνησης των διαδρομών ακριβείας, η γραμματεία, οι χώροι τέλεσης διοικητικού και τεχνικού ελέγχου και το κέντρο του αγώνα.

4. Σε περίπτωση που οποιοδήποτε άτομο το οποίο πρόκειται να εισέλθει σε επιτηρούμενο χώρο (service park, ανασυγκροτήσεις, parking κλπ) παρουσιάσει - είτε ο ίδιος είτε ακόμα και άτομο του στενού του οικογενειακού περιβάλλοντος με το οποίο έρχεται σε επαφή - συμπτώματα πυρετού, βήχα, δύσπνοιας, μυαλγίας, διάρροιας, πονόλαιμου, ανοσμίας, υπέρμετρης κόπωσης ή οποιουδήποτε άλλου συμπτώματος συμβατού με λοίμωξη

Covid, δε θα προσέρχεται στους χώρους και άμεσα θα ενημερώνει τηλεφωνικά τον ιατρό του αγώνα εάν πρόκειται για αγωνιζόμενο ή προσωπικό της εγκατάστασης, ή τον προσωπικό του ιατρό εάν πρόκειται για άλλο άτομο. Εάν πρόκειται για άλλο άτομο (πχ δημοσιογράφος, φωτογράφος) να ισχύει ότι προβλέπεται από τις οδηγίες του ΕΟΔΥ αναφορικά με τη διαχείριση πιθανού ή επιβεβαιωμένου κρούσματος.

4.1. Σε όλους τους αγώνες το σωματείο που διοργανώνει τον αγώνα είναι υπεύθυνο για την τήρηση καταλόγου για όσους εισέρχονται σε επιτηρούμενους χώρους για πιθανή ιχνηλάτηση από τον ΕΟΔΥ.

4.2. Κατά την είσοδο στους επιτηρούμενους χώρους θα καταγράφεται σε ειδικό κατάλογο εισερχομένων – εξερχομένων το ονοματεπώνυμο, τα στοιχεία επικοινωνίας, η ώρα εισόδου και εξόδου, η ύπαρξη τυχόν συμπτωμάτων και θα υπογράφεται από όλους τους εισερχόμενους στην αθλητική εγκατάσταση. Δείγμα του εντύπου βρίσκεται στο [https://qqa.gov.gr/images/log\\_sheet\\_v8.pdf](https://qqa.gov.gr/images/log_sheet_v8.pdf). Δεν επιτρέπεται η είσοδος σε όσους δηλώνουν κάποιο σύμπτωμα. Ο κατάλογος θα αρχειοθετείται, με μέριμνα του Προέδρου της Οργανωτικής Επιτροπής του αγώνα, προκειμένου να διευκολυνθεί πιθανή αναγκαία ιχνηλάτηση. Ο κατάλογος θα αποστέλλεται στην Ομοσπονδία. Ο κατάλογος Εισερχομένων – Εξερχομένων στην αθλητική εγκατάσταση διατηρείται στο αρχείο της εγκατάστασης για 14 ημέρες. Επίσης, σε όλους τους συντελεστές του αγώνα θα διενεργείται θερμομέτρηση πριν την είσοδο στην εγκατάσταση σε ειδικά προκαθορισμένο χώρο. Όσοι μετρηθούν με θερμοκρασία μεγαλύτερη των 37°C (τριάντα επτά βαθμών κελσίου) σε τρεις μετρήσεις, δε θα τους επιτρέπεται η είσοδος και θα παραπέμπονται για έλεγχο σε ειδικό κέντρο. Δείγμα του εντύπου παραπομπής βρίσκεται στο *Παράρτημα 4*.

4.3 Πέραν των αγωνιζομένων κατά τη διάρκεια του αγώνα, όλοι οι υπόλοιποι συνιστάται να φοράνε προστατευτικές μάσκες και να φροντίζουν την τήρηση της υγιεινής των χεριών με απολυμαντικά ή σαπούνι και νερό καθ' όλη τη διάρκεια παραμονής τους στους επιτηρούμενους χώρους. Σε όλους τους κλειστούς χώρους και στις τέντες θα γίνεται υποχρεωτική χρήση μάσκας.

4.4 Γενικώς, για την αποφυγή μετάδοσης του κορωνοϊού SARS-CoV-2, θα πρέπει να εφαρμόζονται τα κάτωθι:

- I. Συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα ή
- II. Καθαρισμός τους με αντισηπτικό διάλυμα με βάση το οινόπνευμα.
- III. Δεν επιτρέπονται οι χειραψίες ή οι εναγκαλισμοί.
- IV. Αποφυγή αγγίγματος του προσώπου (μύτη, στόμα, οφθαλμοί) με άπλυτα χέρια, ιδίως αν προηγουμένως υπήρξε επαφή με αντικείμενα που έχουν αγγίξει πολλά άλλα άτομα.
- V. Κάλυψη της μύτης και του στόματος με χαρτομάντηλο σε περίπτωση βήχα ή φταρνίσματος και απόρριψη του άμεσα σε κάδο απορριμμάτων. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει χαρτομάντηλο, χρήση του εσωτερικού των αγκώνων.
- VI. Άμεσο πλύσιμο των χεριών και του προσώπου σε περίπτωση επαφής με άλλο πρόσωπο.
- VII. Αποφυγή συνθηκών συγχρωτισμού.
- VIII. Τήρηση απόστασης 2 μέτρων από άλλα άτομα ή προστατευτική μάσκα σε κοινόχρηστους χώρους
- IX. Οι προσωπικές συνομιλίες ή ενημερώσεις θα πρέπει να πραγματοποιούνται με απόσταση 2 μέτρων.

## II. Ειδικά Πρωτόκολλα για τη διεξαγωγή των αγώνων

Τα ειδικά πρωτόκολλα για τη διεξαγωγή των αγώνων χωρίζονται σε τρεις κύριες κατηγορίες:

### A. Εγκατάσταση – Χώροι Προς Χρήση

### B. Ανθρώπινο Δυναμικό

### Γ. Διαδικασίες (πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη λήξη του αγώνα)

Για κάθε κατηγορία αναγράφονται αναλυτικά πρωτόκολλα, τόσο ως προς τον μέγιστο αριθμό πρόσβασης του ανθρώπινου δυναμικού στους επιμέρους χώρους της αγωνιστικής εγκατάστασης ανάλογα με την ιδιότητά τους, όσο και ως προς τον τρόπο λειτουργίας της εγκατάστασης και των διαδικασιών που αφορούν τη διοργάνωση του αγώνα.

### A. Εγκατάσταση – Χώροι Προς Χρήση

Η αθλητική εγκατάσταση στην οποία διεξάγονται τα RALLY REGULARITY εμπίπτει στην κατηγορία υπαίθριες προσωρινές αθλητικές εγκαταστάσεις. Ως υπαίθριες προσωρινές αθλητικές εγκαταστάσεις ορίζονται σε αυτή τη μορφή αγώνα:

- i. Η Γραμματεία (Κέντρο του αγώνα)
- ii. Το SERVICE PARK (χώρος παραμονής και πιθανόν επισκευών των αυτοκινήτων)
- iii. Ο ορισμένος από τον οργανωτή χώρος Διοικητικού και Τεχνικού Ελέγχου
- iv. Ο χώρος επιτηρούμενης στάθμευσης
- v. Ο χώρος Ανασυγκρότησης

Ο οργανωτής είναι υποχρεωμένος να οριοθετήσει την αρχή και το τέλος της αθλητικής εγκατάστασης. Στις περιπτώσεις όπου κάποιος από τους ανώτερους χώρους κάνουν χρήση κτιριακών εγκαταστάσεων θα τηρηθούν οι ανάλογες οδηγίες του ΕΟΔΥ για την κοινωνική απόσταση και χρήση μασκών και απολύμανσης.

#### Για το SERVICE PARK – Γραμματεία (Κέντρο Αγώνα)

1. Η είσοδος της υπαίθριας προσωρινής αθλητικής εγκατάστασης ορίζεται να είναι στην αρχή της περιοχής όπου είναι και η είσοδος στο χώρο στάθμευσης των αυτοκινήτων .
2. Αυτή θα είναι και η μοναδική είσοδος και έξοδος. Η είσοδος στην προσωρινή αθλητική εγκατάσταση οριοθετείται με κάγκελα. Οι αγωνιζόμενοι, οι τεχνικοί και οι συνοδοί τους καθώς και τα στελέχη και οι άρχοντες του αγώνα και όλοι οι διαπιστευμένοι της οργάνωσης θα εισέρχονται από αυτή την είσοδο. Προσοχή επειδή είναι σύνηθες ο χώρος της Γραμματείας και του Διοικητικού-Τεχνικού ελέγχου να βρίσκονται μακρύτερα από το χώρο του SERVICE PARK ο οργανωτής καλείται να τηρεί την παρακάτω περιγραφόμενη διαδικασία προσέλευσης στους συγκριμένους χώρους.
3. Οι εισερχόμενοι και οι εξερχόμενοι θα καταγράφονται από το προσωπικό φύλαξης σε ειδικό κατάλογο εισερχομένων – εξερχομένων με τα στοιχεία επικοινωνίας τους, ώστε να υπάρχει η δυνατότητα ιχνηλάτησης τυχόν κρούσματος COVID-19 από τον ΕΟΔΥ. Δείγμα του εντύπου βρίσκεται στο .Στο χώρο αυτό γίνεται θερμομέτρηση πριν την είσοδο στην εγκατάσταση σε ειδικά προκαθορισμένο χώρο (τέντα). Ο γιατρός ή το υγειονομικό προσωπικό θα βρίσκεται στην είσοδο όπου θα ελέγχει και θα θερμομετρεί όλους τους εισερχόμενους. Ο κατάλογος θα αρχειοθετείται, με μέριμνα του Προέδρου της Οργανωτικής Επιτροπής του αγώνα και του επικεφαλής ιατρού προκειμένου να διευκολυνθεί πιθανή αναγκαία ιχνηλάτηση. Ο κατάλογος θα αποστέλλεται στην Ομοσπονδία. Όσοι μετρηθούν με θερμοκρασία μεγαλύτερη των 37°C σε τρεις μετρήσεις, δε θα τους επιτρέπεται η είσοδος. Σε τέτοια περίπτωση συνιστάται η συμπλήρωση εντύπου παραπομπής σε ιατρό από το προσωπικό φύλαξης της αθλητικής εγκατάστασης, σε δύο αντίγραφα, εκ των οποίων το ένα θα παραδίδεται στον πάσχοντα και το άλλο θα τηρείται στο αρχείο της αθλητικής εγκατάστασης, υπογεγραμμένο από τον πάσχοντα. Σε περίπτωση εύρεσης θετικής θερμομέτρησης μέλους αγωνιστικής ομάδας (αθλητή, τεχνικού κλπ) θα αποκλείεται από την διοργάνωση ολόκληρη η ομάδα.
4. Η πρόσβαση θα είναι ατομική (ένας – ένας) για να μπορεί να γίνεται η θερμομέτρηση. Οι εισερχόμενοι θα πρέπει να τηρούν απόσταση 2μέτρων από τον προπορευόμενο τους.
5. Ο αριθμός των παρευρισκόμενων στην είσοδο της εγκατάστασης θα πρέπει να είναι ο ελάχιστος δυνατός για την εύρυθμη είσοδο των συντελεστών του αγώνα, ενώ θα πρέπει να κρατούν απόσταση 2μέτρων μεταξύ τους. Σε περιπτώσεις αποστάσεων κάτω του επιτρεπτού κρίνεται απαραίτητη η χρήση μασκών.
6. Τα όρια της προσωρινής υπαίθριας αθλητικής εγκατάστασης SERVICEPARK θα είναι οριοθετημένα με κάγκελα και δεν θα υπάρχει δυνατότητα πρόσβασης από το κοινό. Ο οργανωτής – σωματείο που έχει την ευθύνη διεξαγωγής του αγώνα υποχρεούται να ορίσει στελέχη που θα ελέγχουν τη διέλευση και θα απαγορεύουν τη διέλευση σε οποιοδήποτε άτομο δεν έχει εργασία στο χώρο.
7. Στους χώρους που θα υπάρχει η Γραμματεία του αγώνα καθώς και σε βοηθητικούς χώρους όπως οι χημικές τουαλέτες (εφ' όσον γίνεται χρήση αυτών) θα πρέπει να υπάρχει αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα (ή gel) τουλάχιστον 70%.

#### Αποδυτήρια - Διάδρομοι – Χώροι Υγιεινής

1. Στις υπαίθριες προσωρινές αθλητικές εγκαταστάσεις δεν υπάρχουν αποδυτήρια ή διάδρομοι.
2. Κάθε αθλητής χρησιμοποιεί αποκλειστικά και μόνο το δικό του όχημα και εξοπλισμό.
3. Τα προτεινόμενα από τον ΕΟΔΥ διαλύματα για απολύμανση είναι 0,1% υποχλωριώδους νατρίου (αραίωση 1:50, αν χρησιμοποιείται οικιακή χλωρίνη αρχικής συγκέντρωσης 5%). Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί αιθανόλη συγκέντρωσης 70%. (οδηγίες ΕΟΔΥ εδώ: <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/covid19-apolimansi-14-05-20.pdf>).
4. Οι αθλητές θα κατευθύνονται στην τέντα της ομάδας διαστάσεων 3x3 ή 3x6, η οποία μπορεί να είναι σκεπασμένη, αλλά ανοιχτή τουλάχιστον από τις τρεις πλευρές αυτής και θα αποθέτουν τα προσωπικά τους είδη σε καρέκλες ή τραπέζια, που θα απέχουν μεταξύ τους τουλάχιστον δύο (2) μέτρα. Οι καρέκλες και τα τραπέζια θα πρέπει να έχουν απολυμανθεί από τον υπεύθυνο μηχανικό. Δυνατότητα χρήσης του τραπεζιού έχει ο οδηγός και ο συνοδηγός τηρώντας τις απαραίτητες αποστάσεις και τα λοιπά μέτρα υγιεινής. Σε εμφανές σημείο της τέντας (αν υπάρχει) θα υπάρχει ο υγειονομικός δεκάλογος των αθλητών όπως είναι αναρτημένος στο παρακάτω σύνδεσμο: [https://www.oma-epa.gr/images/news/2020/GGA\\_DEKALOGOS\\_COVID19.pdf](https://www.oma-epa.gr/images/news/2020/GGA_DEKALOGOS_COVID19.pdf).
5. Το κάθε πλήρωμα δύναται να συνοδεύεται μέχρι τέσσερις (4) μηχανικούς και τον επικεφαλής της Ομάδας. Μαζί με το πλήρωμα ο μέγιστος αριθμός μπορεί να είναι τα 7 άτομα. Οι μηχανικοί της ομάδας και οι αθλητές πρέπει να φορούν μάσκα, όταν βρίσκονται στο χώρο της τέντας που εξυπηρετεί την ομάδα. Ο ελάχιστος χώρος για κάθε πλήρωμα, όχημα και τον εξοπλισμό του ορίζεται από 9τ.μ. - 18τ.μ. διατηρώντας την απόσταση των 2 μέτρων από τις τέντες των γειτονικών πληρωμάτων.
6. Δεδομένου ότι είναι προσωρινή αθλητική εγκατάσταση και δεν υπάρχουν μόνιμοι χώροι υγιεινής μπορούν να τοποθετηθούν χημικές τουαλέτες οι οποίες θα καθαρίζονται και θα απολυμαίνονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα, σύμφωνα με το πρωτόκολλο καθαρισμού τους. Σε περίπτωση όπου πλησίον της αθλητικής εγκατάστασης διατίθεται κάποιο ακίνητο προς χρήση απαγορεύεται η πρόσβαση στο χώρο αποδυτηρίων, στους διαδρόμους αυτών και στους λοιπούς εσωτερικούς χώρους. Πρόσβαση θα υπάρχει μόνο στις τουαλέτες. Όλος ο εξοπλισμός που χρησιμοποιήθηκε στον αγώνα, καθώς και ο εξοπλισμός για τη μεταφορά του, θα πρέπει να πλένεται και να καθαρίζεται σύμφωνα με τις οδηγίες των αρμόδιων αρχών. Οι υπεύθυνοι θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί αναφορικά με την τήρηση όλων των κανόνων υγιεινής και οδηγιών.
7. Το σωματείο θα πρέπει να εξασφαλίσει υγειονομικό υλικό (σακούλες απορριμμάτων, χαρτιά υγείας κ.ο.κ.)

#### Αγωνιστικός χώρος – Περιβάλλον χώρος:

Πρόσβαση στον αγωνιστικό χώρο έχουν οι εξής:

- i. Όλοι οι αγωνιζόμενοι
- ii. Οι κριτές ασφαλείας της διαδρομής
- iii. Το προσωπικό των ασθενοφόρων και της ομάδας πρώτων βοηθειών εάν υπάρχει
- iv. Ο αλυτάρχης και οι αγωνοδίκες του αγώνα
- v. Τεχνικοί έφοροι
- vi. Όχημα και προσωπικό οδικής βοήθειας
- vii. Χρονομέτρες
- viii. Έως δεκαπέντε (15) φωτογράφοι ανά αγώνα
- ix. Έως δέκα (10) άτομα υπεύθυνα για την τηλεοπτική παραγωγή των αγώνων (δημοσιογράφοι, καμεραμαν, τεχνικοί κ.ο.κ.).
- x. Security, ανάλογα με το εκάστοτε σχέδιο ασφαλείας του αγώνα.
- xi. Αστυνομικοί, ανάλογα με το εκάστοτε σχέδιο ασφαλείας του αγώνα.
- xii. Προσωπικό της οργάνωσης για την προετοιμασία και τη λήψη των μέτρων ασφαλείας του αγωνιστικού χώρου, την τοποθέτηση πινακίδων κ.ο.κ.
- xiii. Πυροσβέστες- Διασώστες ανάλογα με το σχέδιο ασφαλείας του αγώνα.
- xiv. Δίνεται το δικαίωμα να παρευρεθούν και να παραμείνουν για όσο χρειασθεί και λοιπές ιδιότητες ή τεχνικοί εγκατάστασης μεγαφώνων κ.α. ή σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης και κατόπιν κλήσης τους από τα αρμόδια όργανα του αγώνα.

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΓΩΝΩΝ (ΕΠ.Α.)

Απαγορεύεται αυστηρά η είσοδος εντός του αγωνιστικού χώρου και στον περιβάλλοντα χώρο στους μη έχοντες εργασία. Εντός των εν λόγω χώρων θα πρέπει να παραμένουν μόνο όσοι συμμετέχουν στον αγώνα καθώς και όσοι έχουν κάποια εργασία και για το απαιτούμενο διάστημα που χρειάζεται για την ολοκλήρωση αυτής. Μετά το τέλος της εργασίας τους θα αποχωρούν.

Όλες οι εργασίες προετοιμασίας στον αγωνιστικό χώρο και στον περιβάλλοντα χώρο εν γένει θα πρέπει να έχουν ολοκληρωθεί μία (1) ώρα πριν την έναρξη του αγώνα.

Όλοι οι παρευρισκόμενοι στον αγωνιστικό χώρο (πλην των αγωνιζόμενων) θα πρέπει να τηρούν την ελάχιστη απόσταση των 2μ. και συνιστάται να φορούν προστατευτικές μάσκες και να φροντίζουν την σωστή υγιεινή των χεριών τους.

### Καντίνες

Στις υπαίθριες προσωρινές αθλητικές εγκαταστάσεις δεν υπάρχουν κυλικεία. Στους αγώνες Rally Regularity δεν υπάρχουν συνήθως καντίνες. Ενδέχεται όμως να υπάρχει καντίνα στο χώρο του parking.

Οι καντίνες θα εξυπηρετούν σε μορφή "Self Service" και θα μπορούν να λειτουργούν με τήρηση του όρου «έως 4 άτομα σε 20τ.μ. και σε μεγαλύτερο χώρο, ένα άτομο επιπλέον ανά 10τ.μ. Υπεύθυνος για την τήρηση των ανωτέρω θα είναι ο υπεύθυνος της καντίνας.

### Λοιποί χώροι:

Οι Γραμματείες του αγώνα θα λειτουργούν σε ανοιχτούς χώρους με τέντες τρία επί τρία μέτρα (3x3μ) ή τρία επί έξι μέτρα (3x6) ανοιχτές τουλάχιστον από τις δύο πλευρές. Αν οι καιρικές συνθήκες δεν το επιτρέπουν μπορεί να χρησιμοποιηθεί κάποιος κλειστός χώρος της περιοχής σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ.

### B. Ανθρώπινο Δυναμικό

1. Σε κάθε αγώνα, θα πρέπει να γίνουν οι απαραίτητες προσπάθειες ώστε το προσωπικό που θα απασχοληθεί, να περιοριστεί στο απολύτως αναγκαίο για την ομαλή διεξαγωγή του αγώνα.
2. Ο κάθε παρευρισκόμενος στην αθλητική εγκατάσταση οφείλει να παραμένει στους χώρους αρμοδιότητάς του και να μην μετακινείται σε άλλους χώρους.
3. Ακολουθεί αναλυτικός πίνακας με το ανθρώπινο δυναμικό που εμπλέκεται στη διοργάνωση του αγώνα και την πρόσβασή του στους χώρους της εγκατάστασης, ανάλογα με την ιδιότητά του (όλοι οφείλουν να φέρουν ανά πάσα στιγμή την διαπίστευση ή/και τα διακριτικά αναγνώρισης τους):
  - i. Αγωνιζόμενοι
  - ii. Μηχανικοί αγωνιζομένων (4 ανά αγωνιζόμενο)
  - iii. Κριτές ασφαλείας
  - iv. Αξιωματούχοι αγώνα
  - v. Παρατηρητές Ομοσπονδίας
  - vi. Οργανωτική επιτροπή
  - vii. Μέλη του σωματείου που διοργανώνει τον αγώνα
  - viii. Ιατροί Αγώνα
  - ix. Τραυματιοφορείς
  - x. Προσωπικό Ασθενοφόρων
  - xi. Ομάδα Α' Βοηθειών – κατόπιν σχεδίου (Κ.Σ.)
  - xii. Στελέχη ΟΜΑΕ
  - xiii. Security - κατόπιν σχεδίου (Κ.Σ.)
  - xiv. Βοηθητικό Προσωπικό Αγώνα
  - xv. (Τεχνικοί, συντηρητές αγωνιστικού χώρου, προσωπικό για πινακίδες, προσωπικό για καθαρισμό κ.α.)
  - xvi. Προσωπικό πιθανόν τηλεοπτικών παρόχων (κατά τη διάρκεια του αγώνα)
  - xvii. Αστυνομία - κατόπιν σχεδίου (Κ.Σ.)

- xviii. Πυροσβεστική – κατόπιν σχεδίου (Κ.Σ.)
- xix. Φωτογράφοι
- xx. Δημοσιογράφοι
- xxi. Υπεύθυνοι Χρονομέτρησης

#### Γ. Διαδικασίες (πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη λήξη του αγώνα)

1. Όλοι οι εργαζόμενοι κατά την είσοδό τους στην αθλητική εγκατάσταση, πέραν της θερμομέτρησης, θα απολυμαίνονται τα χέρια τους με κατάλληλο απολυμαντικό υγρό (ή gel), που η οργάνωση θα τους παρέχει στην είσοδο.
2. Ο αγωνιστικός εξοπλισμός θα πρέπει να έχει απολυμανθεί με αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα (ή gel) τουλάχιστον 70% πριν τη χρήση του με ευθύνη του αγωνιζομένου.
3. Όλοι όσοι εισέρχονται στον χώρο, αλλά και μόλις αποχωρούν από αυτόν, οφείλουν να απολυμάνουν τα χέρια τους με κατάλληλο απολυμαντικό διάλυμα (ή gel).
4. Δεν επιτρέπονται χειραψίες ή εναγκαλισμοί, ενώ απαγορεύεται ρητώς το φτύσιμο και το φύσημα της μύτης.
5. Οι αγωνιζόμενοι θα πρέπει να χρησιμοποιούν αποκλειστικά το δικό τους ρουχισμό και εξοπλισμό.
6. Συνιστάται, όπου είναι εφικτό, ο περιορισμός στο ελάχιστο του συνωστισμού και η τήρηση της απόστασης των δύο μέτρων
7. Όσο αφορά τις επιμέρους διαδικασίες που αφορούν στη διοργάνωση του αγώνα θα πρέπει να προβλεφθούν τα ακόλουθα:

#### i. Διοικητικός - Τεχνικός Έλεγχος - Ενημέρωση αγωνιζομένων:

Ο Διοικητικός έλεγχος και ο Τεχνικός έλεγχος θα διεξάγεται ανάλογα με τον αριθμό συμμετοχής του αγωνιζόμενου και ύστερα από ανακοίνωση του σωματείου στο σημείο που περιγράφει ο Οργανωτής στον Συμπληρωματικό Κανονισμό με τον εξής τρόπο:

- a. Ο αγωνιζόμενος ή ο εκπρόσωπος του, θα προσέρχεται την ώρα που αναγράφεται στο πρόγραμμα του αγώνα, τηρώντας όλα τα προβλεπόμενα μέτρα ασφαλείας (μάσκα προσώπου, αποστάσεις κλπ). Στον χώρο της γραμματείας θα υπάρχει αντισηπτικό χεριών, ενώ αν υπάρχουν περισσότερα από ένα σημεία εξυπηρέτησης των αγωνιζομένων, αυτά θα βρίσκονται σε απόσταση τουλάχιστον δυο (2) μέτρων μεταξύ τους.
- b. Κάθε αγωνιζόμενος πρέπει να έχει αποστείλει με email όλα τα απαραίτητα έγγραφα για τον Διοικητικό Έλεγχο του Οχήματος τουλάχιστον 3 μέρες πριν την εκκίνηση του αγώνα.
- c. Στον Διοικητικό Έλεγχο το κάθε πλήρωμα αγωνιστικού αυτοκινήτου οφείλει να ακολουθήσει τις οδηγίες που αναλυτικά περιγράφονται στις ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ του παρόντος (ΣΕΛ.1).  
Ο Διοικητικός Έλεγχος και ο Αρχικός Τεχνικός Έλεγχος θα γίνεται στο σημείο που Αναφέρει ο Συμπληρωματικός Κανονισμός και πάντα βάσει ωραρίου που θα ανακοινώνεται με Δ.Π μόνο για:
  - Πληρωμή τυχόν υπολοίπου Παράβολου Συμμετοχής
  - Επίδειξη πρωτότυπων εγγράφων
- d. Παράδοση από τον Οργανωτή της τσάντας αγωνιζομένου (αριθμοί συμμετοχής, αυτοκόλλητα, κλπ).
- e. Το κάθε όχημα θα συνοδεύεται από ένα μέλος της ομάδας το οποίο θα φέρει όλα τα απαραίτητα έγγραφα. Με την είσοδο στον χώρο του Αρχικού Τεχνικού Ελέγχου θα πρέπει να προχωρά σε αντισηψία των χεριών, να φορά μάσκα μιας χρήσης. Θα εναποθέτει τον εξοπλισμό σε τραπέζι με τα καρτελάκια της Homologation να είναι εμφανή. Θα εξυπηρετεί τους τεχνικούς εφόρους στον έλεγχο του οχήματος και του εξοπλισμού, οι οποίοι θα φέρουν προστατευτική προσωπίδα και πριν και μετά τον κάθε έλεγχο αντισηψία των χεριών με απολυμαντικό που θα περιέχει τουλάχιστον 70% αιθυλική αλκοόλη καθώς και σε απολύμανση του τραπεζιού του εξοπλισμού. Συνιστάται να έρχονται σε όσο το δυνατόν μικρότερη επαφή τόσο με όχημα όσο και με τον εξοπλισμό των αγωνιζομένων.

#### ii. Ενημέρωση αγωνιζομένων

- Η ενημέρωση αγωνιζομένων θα πραγματοποιείται σε ανοικτό σκεπασμένο χώρο (υπόστεγο ή τέντα). Σε περίπτωση που δεν είναι εφικτό, είναι δυνατή η διεξαγωγή της συνάντησης σε κλειστό χώρο με τήρηση του

όρου «έως 4 άτομα σε 20τ.μ. και σε μεγαλύτερο χώρο, ένα άτομο επιπλέον ανά 10τ.μ.», τήρηση της απόστασης των 2 μέτρων ενώ συνιστάται χρήση προστατευτικής μάσκας από τους παρευρισκόμενους. Η ενημέρωση θα πρέπει να είναι περιεκτική και σύντομη.

iii. Πανηγυρική Εκκίνηση

- Η Πανηγυρική Εκκίνηση ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ λόγω της ύπαρξης θεατών και της ύπαρξης συνωστισμού. Σύμφωνα με τα βήματα επανεκκίνησης δραστηριοτήτων καθώς και την επικαιροποίηση των κατευθυντήριων υγειονομικών πρωτοκόλλων από την Γ.Γ.Α θα ακολουθήσει σχετική ενημέρωση για την άρση της απαγόρευσης.

iv. Σ.Ε.Χ. – Εκκίνηση – Flying – Stop ,Ανασυγκρότηση In/Out, SERVICE In/Out

- Οι κριτές που βρίσκονται ανά δύο ή τρία άτομα σε σταθμούς ελέγχου χρονομέτρησης και θα έρθουν σε επαφή με το πλήρωμα μέσω του εντύπου καταγραφής του χρόνου (καρνέ)θα φέρουν μάσκα καθώς **πριν και μετά την επαφή με το καρνέ πληρώματος είναι υποχρεωτική τήρηση της υγιεινής των χεριών με αντισηπτικό διάλυμα οινοπνεύματος τουλάχιστον 70% που θα βρίσκεται πάνω στα τραπεζάκια.**
- Ο χώρος πρέπει να έχει οριοθετηθεί ώστε μη εξουσιοδοτημένα άτομα να μην βρίσκονται κοντά στους κριτές.
- Συνιστάται, όπου αυτό είναι εφικτό, η απόσταση των κριτών μεταξύ τους να είναι 2 μέτρα. Σε διαφορετική περίπτωση επιβάλλεται η χρήση μάσκας.

v. Ενδιάμεσοι Κριτές

- Οι ενδιάμεσοι κριτές θα φέρουν μάσκα, και αντισηπτικό διάλυμα μαζί με τον υπόλοιπο εξοπλισμό τους.
- Η χρήση μάσκας είναι προαιρετική εκτός και εάν χρειαστεί να έρθουν σε επαφή με πλήρωμα αγωνιστικού αυτοκινήτου(όχι σε περίπτωση τραυματισμού) που τότε είναι επιβεβλημένη η χρήση της και υποχρεωτικά θα διατηρούν αποστάσεις 2 μέτρων από το πλήρωμα.
- Σε περίπτωση που είναι απαραίτητη η παροχή βοήθειας στο πλήρωμα λόγω ύπαρξης τραυματισμού, ο κριτής πλησιάζει το άτομο που χρήζει βοήθειας με υποχρεωτική τη χρήση μάσκας και γαντιών latex.
- Σε όλες τις ανωτέρω περιπτώσεις υποχρεωτική η τήρηση της υγιεινής των χεριών με αντισηπτικό διάλυμα οινοπνεύματος τουλάχιστον 70%

vi. Απονομή

- Η απονομή θα γίνεται με την τήρηση των απαιτούμενων αποστάσεων και χωρίς την χρήση απονομητή.
- Τα έπαθλα θα απολυμαίνονται πριν την τοποθέτηση τους στον χώρο απονομής και κάθε αγωνιζόμενος που θα καλείται να ανέβει στο πόντιουμ θα παραλαμβάνει μόνος του και καθ' υπόδειξη του υπευθύνου απονομής, το έπαθλο του.
- Τα βάρη του πόντιουμ θα βρίσκονται σε απόσταση 2 μέτρων το ένα από το άλλο

vii. Άφιξη αγωνιζομένων και μηχανικών:

- Συνιστάται οι αγωνιζόμενοι και οι μηχανικοί τους να καταφθάνουν στον χώρο του αγώνα τουλάχιστον 2 ώρες πριν την προγραμματισμένη έναρξη του διοικητικού ελέγχου, ώστε να τηρούνται όλες οι διαδικασίες του πρωτοκόλλου.
- Το σωματείο θα εκδώσει χρονοδιάγραμμα άφιξης τους που θα πρέπει να τηρηθεί αυστηρά.

viii. Αξιωματούχοι αγώνα / Κριτές ασφαλείας:

- Θα πρέπει να βρίσκονται στην εγκατάσταση δύο (2) ώρες πριν την έναρξη του αγώνα.
- Θα πρέπει να έχουν ενημερωθεί για τις διαδικασίες και τα ισχύοντα πρωτόκολλα υγιεινής και ασφάλειας, καθώς και να βοηθούν και να παροτρύνουν τους λοιπούς παρευρισκόμενους για την τήρησή τους.

ix. Προσωπικό Εγκατάστασης / Security:

- Το προσωπικό της εγκατάστασης και το προσωπικό της εταιρείας security θα πρέπει να βρίσκονται στις θέσεις τους δύο (2) ώρες πριν την έναρξη του αγώνα.

- Θα πρέπει να έχουν ενημερωθεί για τις διαδικασίες και τα ισχύοντα πρωτόκολλα υγιεινής και ασφάλειας, καθώς και να βοηθούν και να παροτρύνουν τους λοιπούς παρευρισκόμενους στην τήρησή τους.
  - Όλες οι εργασίες προετοιμασίας στον αγωνιστικό χώρο και στον περιβάλλοντα χώρο εν γένει θα πρέπει να έχουν ολοκληρωθεί μία (1) ώρα πριν την έναρξη του αγώνα.
- x. Αστυνομία / Πυροσβεστική υπηρεσία.
- Τα σώματα ασφαλείας οφείλουν να τηρούν απαρέγκλιτα όλα τα μέτρα προστασίας (προστατευτικές μάσκες, απολυμαντικά μέσα, κ.τ.λ.) ιδιαίτερα όσοι βρίσκονται στις πύλες εισόδου / αγωνιστικό χώρο. Η θερμομέτρηση είναι υποχρεωτική.
- xi. Φωτογράφοι.
- Για την παρουσία των φωτογράφων στον αγώνα θα ακολουθείται αυστηρά η διαδικασία διαπίστευσής τους από το σωματείο για κάθε αγώνα.
  - Οι φωτογράφοι πρέπει να τηρούν όλα τα μέτρα υγιεινής (μάσκες, απολύμανση χεριών στην είσοδο κ.τ.λ.) καθώς και την απόσταση των 2μ. από τους γύρω τους. Η θερμομέτρηση είναι υποχρεωτική.
  - Ο αριθμός των φωτογράφων πρέπει να είναι ο ελάχιστος δυνατός, ενώ θα ισχύει το μέτρο «ένας (1) φωτογράφος ανά μέσο» και ο συνολικός αριθμός τους δε δύναται να ξεπερνά τους δέκα πέντε (15) φωτογράφους ανά αγώνα.
  - Οι φωτογράφοι θα παραλαμβάνουν τα ειδικά διακριτικά κατά την είσοδό τους.
  - Οι φωτογράφοι οφείλουν να συμμορφώνονται άμεσα στις υποδείξεις των κριτών ασφαλείας και των υπευθύνων της εγκατάστασης.
- xii. Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (ΜΜΕ)
- Για την παρουσία των εκπροσώπων των ΜΜΕ στον αγώνα θα ακολουθείται αυστηρά, διαδικασία διαπίστευσής τους από το σωματείο για κάθε αγώνα, με μέγιστο αριθμό τα δέκα (10) άτομα.
  - Όλοι οι εκπρόσωποι των ΜΜΕ, οφείλουν να τηρούν τις προβλεπόμενες αποστάσεις.
- xiii. Τηλεοπτική παραγωγή
- Όλες οι εργασίες της τηλεοπτικής παραγωγής του αγώνα, οφείλουν να έχουν ολοκληρωθεί δύο (2) ώρες πριν την έναρξη του αγώνα. Το προσωπικό του τηλεοπτικού παρόχου, από αυτό το χρονικό σημείο και έπειτα, θα πρέπει να είναι στη θέση εργασίας του αποφεύγοντας την άσκοπη μετακίνηση στους χώρους της εγκατάστασης, παρά μόνο σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης και για την επίλυση τυχόν προβλημάτων.
  - Υπάρχει δυνατότητα συνέντευξης εντός του αγωνιστικού χώρου, πριν και μετά την λήξη του αγώνα, τηρώντας την απόσταση των 2μ.
  - Οι εργαζόμενοι στο VAN πρέπει να φορούν προστατευτικές μάσκες, να απολυμαίνουν τα χέρια τους και καθ' όλη τη διάρκεια της εργασίας τους, το όχημα θα πρέπει να απολυμαίνεται μετά από κάθε χρήση, ενώ προτείνεται οι πόρτες του οχήματος να παραμένουν ανοιχτές για φυσικό αερισμό.
  - Ιδανικά, προτείνεται η εφαρμογή προστατευτικού plexiglas ανάμεσα στις θέσεις εργασίας.
- xiv. Συνεντεύξεις
- Συνέντευξη τύπου μετά το τέλος του αγώνα δεν θα πραγματοποιείται.
  - Οι συνεντεύξεις Pre Race, Post Race κ.λπ. θα πραγματοποιούνται σε προκαθορισμένο χώρο και κατόπιν συνεννόησης του υπευθύνου τύπου του σωματείου και των τηλεοπτικών παρόχων, με πρωταρχικό μέλημα τη διασφάλιση της υγείας όλων και την τήρηση όλων των μέτρων πρόληψης και προστασίας.
  - Σε κάθε περίπτωση, κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων, θα πρέπει να τηρείται αυστηρά απόσταση 2 μέτρων μεταξύ των παρευρισκόμενων.



- Ο εξοπλισμός που χρησιμοποιείται για τις συνεντεύξεις (μικρόφωνα, ακουστικά κλπ.) θα πρέπει να είναι ατομικός και να καλύπτεται με πλαστικές μεμβράνες, οι οποίες θα αντικαθίστανται μετά το τέλος κάθε συνέντευξης με ευθύνη του τηλεοπτικού παρόχου.

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ**

**Παράρτημα 1:**



**ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΕΒΑΙΩΣΗ**

Ο/Η κάτωθι ιατρός.....  
εξέτασε τον/την .....του.....  
με ημερομηνία γέννησης....., παρέλαβε το έντυπο ιατρικού  
ιστορικού που συμπλήρωσε ο εξεταζόμενος και βεβαιώνει ότι κατά την ημέρα της  
κλινικής εξέτασης ...../...../2020 δεν εμφάνισε συμπτώματα πυρετού, βήχα,  
δύσπνοιας, πονόλαιμου, κόπωσης, μυαλγίας, ανοσμίας.

**Η παρούσα εκδίδεται για την είσοδο σε αθλητικές εγκαταστάσεις.**

Υπογραφή και Σφραγίδα Ιατρού

.....

\*Το έντυπο του σχετικού ιατρικού ιστορικού τηρείται στο ιατρείο του υπογράφοντος

Παράρτημα 2:



ΦΥΛΛΟ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΗ/ΤΡΙΑΣ

ΙΑΤΡΙΚΟ ΑΠΟΡΡΗΤΟ

ΕΠΩΝΥΜΟ: \_\_\_\_\_ ΟΝΟΜΑ: \_\_\_\_\_

ΦΥΛΟ: Α Β ΗΛΙΚΙΑ: \_\_\_\_\_ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: \_\_\_\_\_

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ: \_\_\_\_\_ ΚΙΝΗΤΟ: \_\_\_\_\_

ΟΝΟΜΑ ΠΑΤΕΡΑ: \_\_\_\_\_ ΟΝΟΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ (ΣΕ ΑΝΗΛΙΚΟ): \_\_\_\_\_

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΓΟΝΕΩΝ (ΣΕ ΑΝΗΛΙΚΟ): \_\_\_\_\_

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΟΙΚΙΑΣ ΓΟΝΕΩΝ (ΣΕ ΑΝΗΛΙΚΟ): \_\_\_\_\_ ΚΙΝΗΤΟ: \_\_\_\_\_

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΘΛΗΤΗ/ΤΡΙΑΣ:  
\_\_\_\_\_

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΟΙΚΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗ/ΤΡΙΑΣ: \_\_\_\_\_ ΚΙΝΗΤΟ: \_\_\_\_\_

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΙΑΤΡΟΥ ΟΜΑΔΑΣ (ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΥ ΣΕ ΑΝΗΛΙΚΟ <14 ΕΤΩΝ):  
\_\_\_\_\_

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΙΑΤΡΟΥ ΟΜΑΔΑΣ (Η ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΥ): \_\_\_\_\_ ΚΙΝΗΤΟ: \_\_\_\_\_

ΟΝΟΜΑ ΚΑΙ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΥ: \_\_\_\_\_

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΥΨΟΣ (cm): \_\_\_\_\_ ΒΑΡΟΣ (Kg): \_\_\_\_\_ BMI: \_\_\_\_\_

**ΑΤΟΜΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ (ΚΥΚΛΩΣΤΕ ΤΗΝ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΠΟΥ ΣΑΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙ)**

1. Είχατε πρόσφατα νοσηλευτεί για CoVID-19;  
Α. ΟΧΙ  
Β. ΝΑΙ (Αναφέρατε Νοσοκομείο και Ημερομηνίες) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Είχατε κάνει για οποιοδήποτε λόγο τεστ PCR (ρινικό ή φαρυγγικό επίχρισμα) για CoVID-19;  
Α. ΟΧΙ  
Β. ΝΑΙ ΗΤΑΝ ΑΡΝΗΤΙΚΟ (ΗΜΕΡΟΜ) \_\_\_\_\_  
Γ. ΝΑΙ ΗΤΑΝ ΘΕΤΙΚΟ ΧΩΡΙΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΜΕΙΝΑ ΣΠΙΤΙ (ΗΜΕΡΟΜ) \_\_\_\_\_
3. Είχατε κάνει για οποιοδήποτε λόγο τεστ αντισωμάτων για CoVID-19;  
Α. ΟΧΙ  
Β. ΝΑΙ ΗΤΑΝ ΑΡΝΗΤΙΚΟ (ΗΜΕΡΟΜ) \_\_\_\_\_  
Γ. ΝΑΙ ΗΤΑΝ ΘΕΤΙΚΟ ΧΩΡΙΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΜΕΙΝΑ ΣΠΙΤΙ (ΗΜΕΡΟΜ) \_\_\_\_\_
4. Είχε κάποιο άτομο του στενού περιβάλλοντος σας πρόσφατα νοσήσει από CoVID-19;  
Α. ΟΧΙ  
Β. ΝΑΙ (Αναφέρατε Νοσοκομείο και Ημερομηνίες) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Ταξιδέψατε τις τελευταίες 20 μέρες στο εξωτερικό;  
Α. ΟΧΙ  
Β. ΝΑΙ (Σε ποιες χώρες) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Είχατε πρόσφατα (τελευταίες 6 εβδομάδες) κάποιο εμπύρετο νόσημα;  
Α. ΟΧΙ  
Β. ΝΑΙ (Αναλύστε) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Έχετε αίσθημα εύκολης κόπωσης, ξηρό βήχα ή δύσπνοια τις τελευταίες 6 εβδομάδες;  
Α. ΟΧΙ  
Β. ΝΑΙ (Αναλύστε) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Είστε καπνιστής/καπνίστρια;  
Α. ΟΧΙ  
Β. ΝΑΙ (μέσος αριθμός τσιγάρων ανά ημέρα: \_\_\_\_\_)

9. Κάνατε άσκηση στο σπίτι στη διάρκεια της πανδημίας του κορωνοϊού;
- A. ΟΧΙ ΚΑΘΟΛΟΥ
- B. ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΚΑΙ/Η ΤΡΕΞΙΜΟ ΚΑΙ ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ
- Γ. ΠΛΗΡΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
10. Είχατε ενοχλήσεις κατά τη διάρκεια της άσκησης (ταχυκαρδία, ζάλη, δύσπνοια);
- A. ΟΧΙ
- B. ΝΑΙ (Αναλύστε) \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
11. Έχετε λιποθυμήσει ποτέ στην άσκηση ή μετά από αυτή;
- A. ΟΧΙ
- B. ΝΑΙ (Αναλύστε) \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
12. Έχετε κάποια χρόνια νόσημα (όπως σακχαρώδης διαβήτης ή άσθμα);
- A. ΟΧΙ
- B. ΝΑΙ (Αναλύστε) \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
13. Παίρνετε αυτή την περίοδο κάποια φάρμακα;
- A. ΟΧΙ
- B. ΝΑΙ (Αναλύστε) \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
14. Έχετε αλλεργία σε ουσίες, φαγητό ή φάρμακα;
- A. ΟΧΙ
- B. ΝΑΙ (Αναλύστε) \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
15. Είχατε ποτέ παλαιότερα πόνο στο στήθος ή δυσφορία στο στέρνο κατά την άσκηση;
- A. ΟΧΙ
- B. ΝΑΙ (Αναλύστε) \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
16. Είχατε ποτέ παλαιότερα ταχυκαρδία (έντονη) ή αρρυθμία (άρρυθμο σφυγμό) κατά την άσκηση;
- A. ΟΧΙ
- B. ΝΑΙ (Αναλύστε) \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

17. Σας έχει ενημερώσει ποτέ ιατρός ότι έχετε ένα από τα ακόλουθα;
- A. Υψηλή αρτηριακή πίεση
  - B. «Φύσημα» στην καρδιά
  - Γ. Υψηλή χοληστερίνη
  - Δ. Φλεγμονή στην καρδιά (περικαρδίτιδα, μυοκαρδίτιδα)
18. Έχετε κάνει πρόσφατα καρδιολογικές εξετάσεις (π.χ. καρδιογράφημα ή τριπλεξ);
- A. Εντός των τελευταίων 12 μηνών
  - B. Εντός των τελευταίων 2 ετών
  - Γ. Έχω να κάνω εξέταση πάνω από δύο έτη
19. Υπάρχει κάποιος στην οικογένειά σας που υπέστη αιφνίδιο θάνατο;
- A. ΟΧΙ
  - B. ΝΑΙ (Αναλύστε) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
20. Υπάρχει κάποιος στην οικογένειά σας που έχει κάποιο ιατρικό πρόβλημα;
- A. ΟΧΙ
  - B. ΝΑΙ (Αναλύστε) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
21. Υπάρχει κάποιος στην οικογένειά σας που πέθανε πριν την ηλικία των 50 ετών;
- A. ΟΧΙ
  - B. ΝΑΙ (Αναλύστε) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
22. Υπάρχει κανείς στην οικογένειά σας με σύνδρομο Marfan (αραχνοδακτυλία);
- A. ΟΧΙ
  - B. ΝΑΙ (Αναλύστε) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
23. Νοσηλευτήκατε ποτέ σε νοσοκομείο;
- A. ΟΧΙ
  - B. ΝΑΙ (Αναλύστε) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
24. Είχατε ποτέ κάνει επέμβαση;
- A. ΟΧΙ
  - B. ΝΑΙ (Αναλύστε) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

25. Είχατε ποτέ στο παρελθόν τραυματιστεί στα μαλακά μέρια (συνδεσμικές κακώσεις, τενοντίτιδα, θλάση) με αποτέλεσμα να χάσετε προπονήσεις ή αγώνες;

A. ΟΧΙ

B. ΝΑΙ (Αναλύστε) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

26. Έχετε κάτι άλλο να προσθέσετε;

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΘΛΗΤΗ (Η ΚΗΔΕΜΟΝΑ ΣΕ ΑΝΗΛΙΚΟ)**

Ο κάτωθι υπογεγραμμένος αθλητής (ή κηδεμόνας αυτού) δηλώνουμε υπεύθυνα ότι τα ανωτέρω στοιχεία είναι αληθή.

Κατανοούμε ότι η συλλογή αυτών των πληροφοριών γίνεται για καθαρά ιατρικούς σκοπούς και ότι λεπτομέρειες της υγείας του αθλητή δεν θα περιέλθουν σε τρίτα πρόσωπα.

Κατανοούμε επίσης ότι το Ιατρικό Επιτελείο μπορεί να προτείνει την προσωρινή ή και οριστική απομάκρυνση του αθλητή από τις αθλητικές δραστηριότητες εφόσον κριθεί ότι αυτή μπορεί να επιδεινώσει κάποιο πρόβλημα υγείας ή ακόμη και να θέσει σε κίνδυνο τη ζωή τη δική του ή άλλων.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ \_\_\_\_\_

Ο ΑΘΛΗΤΗΣ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ \_\_\_\_\_ ΥΠΟΓΡΑΦΗ \_\_\_\_\_

Ο ΚΗΔΕΜΟΝΑΣ (ΣΕ ΑΝΗΛΙΚΟ ΑΘΛΗΤΗ)

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ \_\_\_\_\_ ΥΠΟΓΡΑΦΗ \_\_\_\_\_

Παράρτημα 3:



## Δελτίο καταγραφής αθλούμενου για την ασφαλή επιστροφή στην αθλητική δραστηριότητα

Ημερομηνία: ...../...../.....

Επώνυμο:.....Όνομα:.....

Πατρώνυμο:..... Ημερομηνία Γέννησης: ...../...../.....

1. Έχετε νοσήσει από COVID-19 (νοσηλεία στο νοσοκομείο ή στο σπίτι);

ΝΑΙ  ΟΧΙ

Εάν έχετε νοσήσει θα πρέπει να επισκεφτείτε καρδιολόγο για βεβαίωση άθλησης.

2. Είχατε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα τις τελευταίες 14 ημέρες;

πυρετό  
βήχα  
αίσθημα κόπωσης  
μυαλγίες / αρθραλγίες (πόνος στους μύες και στις αρθρώσεις)

ΝΑΙ  ΟΧΙ

Εάν έχετε συμπτώματα θα πρέπει να αποφύγετε την άσκηση για τουλάχιστον 14 ημέρες

3. Έχετε έρθει σε επαφή με ύποπτο ή επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19 τις προηγούμενες 14 ημέρες;

ΝΑΙ  ΟΧΙ

Εάν ναι δεν θα πρέπει να αθληθείτε εντατικά για 14 ημέρες από την τελευταία επαφή.

Έχω απαντήσει σε όλα **ΟΧΙ** και έχω ενημερωθεί για τα μέτρα πρόληψης και προστασίας και για τους κινδύνους υγείας που μπορεί να προκαλέσει ο κορωνοϊός (COVID-19).

Ο/Η Δηλ....

.....  
(Υπογραφή)



Παράρτημα 4:

ΦΥΛΟ ΠΑΡΑΠΟΜΠΗΣ ΓΙΑ ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ

ΕΠΩΝΥΜΟ	
ΟΝΟΜΑ	
ΦΥΛΟ	
ΙΔΙΟΤΗΤΑ	ΑΘΛΗΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Ο ανωτέρω αναφερόμενος βρέθηκε θετικός στον έλεγχο θερμομέτρησης που πραγματοποιήθηκε στον έλεγχο εισόδου στον αγωνιστικό χώρο .....

Η θερμοκρασία του στις τρεις συνεχόμενες θερμομετρήσεις ήταν ..... Βαθμοί κελσίου.

Δεν του επιτρέπει η είσοδος στον αγωνιστικό χώρο και συνεστήθει έλεγχος από ιατρό.

Αθλητική εγκατάσταση: .....

Ημερομηνία ...../...../2020

Ώρα:.....

Ο φύλακας που έκανε τον έλεγχο	Ο εξετασθείς
Όνομα & Υπογραφή	Όνομα & Υπογραφή

