

## ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ NAMRC2020 - NcTh

Με βάση τις εξελίξεις και τη μέχρι τώρα πορεία της χώρας στην αντιμετώπιση της πανδημίας, στόχος των προτάσεών μας είναι η έναρξη της αγωνιστικής δραστηριότητας των ιστιοπλοϊκών ομίλων, με γνώμονα:

- Την προστασία της υγείας τόσο των αθλητών όσο των προπονητών και των επιτροπών
- Την ποιοτική και ασφαλή διεξαγωγή αγώνων

Αυτά θα αφορούν τις δραστηριότητες

- ΑΓΩΝΩΝ ΤΡΙΓΩΝΟΥ
- ΑΓΩΝΩΝ ΑΝΟΙΚΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΗΣ

Για την επίτευξη των παραπάνω πρέπει να γίνουν κατανοητά τα ακόλουθα:

### **I. Μέσα Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ)**

- Γάντια μιας χρήσης
- Μάσκες
- Αντισηπτικό διάλυμα – μαντηλάκια
- Σαπούνι
- Σκεύη και ποτήρια μιας χρήσης
- Ατομικά είδη ύπνου

### **II. Κλειστοί Χώροι**

- Όλοι οι στεγασμένοι χώροι
- Οι χώροι ενδιαίτησης στα ιστιοπλοϊκά σκάφη, που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια του αγώνα.

### **III. Ατομική Υγιεινή**

Όπως αυτή περιγράφεται στο υγειονομικό πρωτόκολλο επαναλειτουργίας ομίλων

### **IV. Αποστάσεις ασφαλείας**

- **Αποστάσεις ασφαλείας = 2m κατ' ελάχιστο στη στεριά**
- Απαγόρευση εισόδου σε μη εξουσιοδοτημένα και καταγεγραμμένα άτομα:
  - a. στα σκάφη
  - b. γραμματεία
  - c. αποδυτήρια
  - d. βοηθητικούς και άλλους χώρους

Ακολουθως περιγράφονται ανά στάδιο οι διαδικασίες για:

1. ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ
2. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΚΑΦΩΝ
3. ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΚΥΒΕΡΝΗΤΩΝ – ΣΥΝΕΔΡΙΑΣΕΙΣ ΕΠΙΤΡΟΠΩΝ
4. ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ
5. ΦΥΛΑΞΗ ΣΚΑΦΩΝ
6. ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΑ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ

## 1. ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ

- Καταγραφή εισερχομένων στην αθλητική εγκατάσταση. Διαμορφώνουμε μια είσοδο.
- **Διεξάγεται έλεγχος των εισερχομένων στους αθλητικούς χώρους μέσω της ιατρικής βεβαίωσης αθλητού.**
- **Ιατρική βεβαίωση λαμβάνεται και για το προσωπικό και τεχνικό προσωπικό της διοργάνωσης**
- Στην είσοδο της αθλητικής εγκατάστασης, όλοι οι υπόλοιποι εμπλεκόμενοι φοράνε μάσκες.
- Κρατάμε απόσταση δύο μέτρων από κάθε άλλο άτομο.
- Οι αθλητές μετά την είσοδο τους, φορούν **με ισχυρή σύσταση**, μάσκες ή μαντήλι, καπέλο και γυαλιά κατά τη διάρκεια της παραμονής στη στεριά και κατά τη διάρκεια του αγώνα στη θάλασσα, εφόσον ανήκουν σε πλήρωμα άνω των δύο ατόμων.
- Δεν κάνουμε χειραψίες ή εναγκαλισμούς.
- Αποφεύγουμε να αγγίζουμε το πρόσωπό μας.
- Χρησιμοποιούμε αποκλειστικά τα δικά μας αθλητικά είδη, τα οποία πλένουμε στο σπίτι μας.
- Προτιμάμε τη μεταφορά προς και από τον αθλητικό χώρο με το δικό μας μέσο μεταφοράς. Συστήνεται εναλλακτικά η χρήση ποδηλάτου. Σε μεγάλες αποστολές, εκτός του νομού ή της χώρας, όπου απαιτείται η χρήση ΜΜΜ, ισχύουν τα μέτρα που ορίζονται από τις εκάστοτε ΚΥΑ.
- Συστήνεται στους αθλητές να προσέρχονται φορώντας από το σπίτι τους τον ατομικό ιστιοπλοϊκό τους εξοπλισμό και να έχουν την αλλαξιά τους μετά τον αγώνα σε σακούλες νάιλον στο σακίδιο τους.

## **2. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΚΑΦΩΝ**

- Ξεχωριστά κάθε σκάφος τηρουμένων των αποστάσεων 2m μεταξύ των αθλητών και **με ισχυρή σύσταση** για τη χρήση μάσκας.
- Η ολοκλήρωση της προετοιμασίας γίνεται σε εξωτερικό χώρο
- Η τοποθέτηση εξοπλισμού θα γίνεται ξεχωριστά στον εξωτερικό χώρο.
- Τηρούνται οι προβλεπόμενες αποστάσεις
- Αν έρθουμε σε επαφή με άλλο άτομο, αρχικά πλένουμε τα χέρια μας διεξοδικά ή χρησιμοποιούμε αντισηπτικό και στη συνέχεια ξεπλένουμε το πρόσωπο μας με άφθονο νερό.
- Όσον αφορά στη χρήση κοινόχρηστου εξοπλισμού αυτός απολυμαίνεται, μετά τη χρήση ανά αθλητή με αντισηπτικά σπρέι ή άλλες μεθόδους.

## **3. α. ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΕΙΣ ΚΥΒΕΡΝΗΤΩΝ**

- Πραγματοποιούνται μέσω διαδικτύου (skype, zoom, viber)

## **β. ΣΥΝΕΔΡΙΑΣΕΙΣ ΕΠΙΤΡΟΠΩΝ**

- Σε καλά αεριζόμενους χώρους
- Με τον ελάχιστο δυνατό αριθμό συμμετεχόντων
- Με τήρηση των αποστάσεων ασφαλείας
- Χρήση ΜΑΠ

## **4. ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ**

- Τα πληρώματα που δεν τρέχουν θα επιβιβάζονται σε σκάφη του ομίλου που θα βρίσκονται αγκυροβολημένα στην περιοχή του στίβου των αγώνων.
- Σε κάθε σκάφος θα επιβαίνουν αυστηρά όσα άτομα επιτρέπει η κάθε άδεια του κάθε ιστιοπλοϊκού σκάφος (π.χ. σκάφος με 8 άτομα άδεια θα φιλοξενεί 1 ομάδα -5/6ατόμων- και τον χειριστή του σκάφους)
- Σε περίπτωση που δεν υπάρχει ο απαραίτητος αριθμός σκαφών οι ομάδες θα περιμένουν στον ντόκο του ΝΟΘ κάτω από ομπρέλες.
- Τα επιβαίνοντα άτομα σε κάθε σκάφος θα πρέπει να τηρούν τις αποστάσεις ασφαλείας.

- Απαγορεύεται αυστηρά η παραμονή των πληρωμάτων στους εσωτερικούς χώρους ενδιαίτησης των σκαφών, παρά μόνο για σύντομο χρονικό διάστημα. (τουαλέτα, φαγητό, νερό)
- Σε όλα τα σκάφη θα υπάρχουν αντισηπτικά διαλύματα και συνιστάται η συχνή χρήση τους από τους αθλητές μετά από κάθε είσοδο και έξοδο από το σκάφος

## **5. ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΣΤΑ ΣΚΑΦΗ**

- Οι αλλαγές των πληρωμάτων στα σκάφη θα γίνεται με φουσκωτό.
- Οι ομάδες πριν επιβιβαστούν στο φουσκωτό θα πρέπει να πλύνουν τα χέρια τους με αντισηπτικό διάλυμα και να **μη** φοράνε ιστιοπλοϊκά γάντια. Επίσης, κατά την είσοδο & παραμονή τους στο φουσκωτό θα πρέπει να φοράνε μάσκα ή μαντήλι.
- Οι ομάδες που βρίσκονται στο σκάφος θα πρέπει να το απολυμάνουν (βιντζιρέλα, τιμόνι, σκότες, μαντάρια, ....) με αντισηπτικό διάλυμα σπρέι το οποίο θα βρίσκεται μέσα στο σκάφος.
- Οι ομάδες πριν αποβιβαστούν και εφόσον έχουν απολυμάνει το σκάφος θα βγάζουν τα γάντια τους και θα τα τοποθετούν σε ατομικό σακίδιο έπειτα θα πλύνουν τα χέρια τους με αντισηπτικό διάλυμα (το οποίο θα βρίσκεται μέσα στο σκάφος) ώστε να υποδεχτούν την νέα ομάδα στο σκάφος.
- Την ώρα της αλλαγής των πληρωμάτων θα πρέπει και οι 2 ομάδες να φοράνε τις μάσκες τους και να έχουν απολυμάνει τα χέρια τους με αντισηπτικό.
- Μόνο όταν απομακρυνθεί το φουσκωτό θα μπορεί η ομάδα που μόλις επιβιβάστηκε στο σκάφος να βγάλει τις μάσκες του και να βάλει τα γάντια ιστιοπλοΐας.
- Οι μάσκες που θα αφαιρούνται θα πρέπει να τοποθετούνται σε ειδική ατομική πλαστική σακούλα ώστε να αποθηκεύεται σε ασφαλές σημείο.
- Σε όλα τα φουσκωτά και τα ιστιοπλοϊκά σκάφη θα υπάρχουν αντισηπτικά διαλύματα για συχνή χρήση απ' όλους.