

# COVID – 19: Μέτρα προστασίας και μείωσης της διασποράς του ιού κατά τη διάρκεια του F.O.M

(For English, scroll down)

<b>1</b>	<b>Εκτίμηση κινδύνου διασποράς</b> του ιού μέσω των μαζικών αθλητικών εκδηλώσεων, αγώνες βουνού	Όλοι οι αγώνες βουνού λαμβάνουν χώρα σε εξωτερικούς χώρους ή στη φύση.  Ο αριθμός των συμμετεχόντων σε κάθε έναν από τους 3 αγώνες της διοργάνωσης είναι διαφορετικός αλλά σίγουρα πάνω από 150 άτομα ανά αγώνα	Πολλοί επισκέπτες και αθλητές συχνά έρχονται σε ομάδες, στο σημείο εγγραφών ή στον χώρο της διοργάνωσης.	Η κράτηση της απόστασης των 2 μέτρων μπορεί να εγγυηθεί για το μεγαλύτερο μέρος της υλοποίησης των δραστηριοτήτων.
<b>2</b>	<b>Πριν και κατά την διάρκεια της διαδικασίας προεγγραφής, εγγραφής, πληρωμής στους αγώνες</b>	Οι αθλητές συμπληρώνουν ηλεκτρονικά την εγγραφή τους στον αγώνα και την υπεύθυνη δήλωση.	Κατά τη διάρκεια παραλαβής του Race bag θα υπάρχουν 3 διαφορετικές γραμματείες, θα υπάρχει σήμανση τήρησης αποστάσεων και θα χρησιμοποιούνται αντισηπτικά γάντια και μάσκες από τα μέλη της Γραμματείας.	Είναι υποχρεωτική η ηλεκτρονική πληρωμή της συμμετοχής στους αγώνες, έτσι η επαφή με την Γραμματεία θα είναι όσο το δυνατόν μικρότερη και θα μειωθεί και ο συνωστισμός.
<b>3</b>	<b>Μεταφορά</b> από Αθήνα για Κοκκινόπλο και επιστροφή στην Αθήνα	Όσοι χρησιμοποιήσουν μόνοι τους ΜΜΜ καλό είναι να φέρουν γάντια και μάσκα.	Προτείνουμε η μεταφορά σας να γίνει με δικά σας ΙΧ. Η ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ θα ναυλώσει 1 πούλμαν 75 θέσεων και θα τηρηθεί ο κανόνας της Κυβέρνησης για πληρότητα 50%, δηλαδή 38-40 άτομα, θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.	Όπου χρειαστεί να γίνει μεταφορά αθλητών με αυτοκίνητα της διοργάνωσης (π.χ. τραυματισμένοι ή αθλητές που κόπηκαν λόγω χρόνου) θα χρησιμοποιείται μάσκα και γάντια.
<b>4</b>	Προτροπή σε <b>απολύμανση χεριών</b> και <b>μέτρα χειρισμού του συνωστισμού</b>	Gel και απολυμαντικά υγρά (> 70% αιθανόλη) είναι διαθέσιμα σε εμφανή σημεία στον χώρο της γραμματείας και της Πλατείας Κοκκινόπλου.	Θα υπενθυμίζεται συχνά η τήρηση αποστάσεων.	Στο χώρο γραμματείας και στην Πλατεία του χωριού θα αναρτηθούν οδηγίες για τήρηση αποστάσεων κ.ά.

5	<b>Διαμονή αθλητών στον Κοκκινοπλό</b>	Προτείνεται για φέτος η διαμονή να γίνει σε αντίσκηνα που θα φέρει κάθε αθλητής μαζί του. Επίσης κάθε αθλητής θα φροντίσει για την προσωπική του υγιεινή.	Όσον αφορά τη δωρεάν διαμονή στις κατασκηνώσεις και το Σχολείο του χωριού θα τηρηθεί ο κανόνας των αποστάσεων και αποσυμφόρησης, οπότε θα υπάρχει διαθεσιμότητα 50% των κρεβατιών. Θα δοθεί προτεραιότητα σε αυτούς που θα έρθουν με Λεωφορείο.	Όσοι κοιμηθούν στο σχολείο ή στις κατασκηνώσεις να φροντίσουν για κάλυμμα στρώματος.
6	<b>Ενημέρωση στελεχών του αγώνα, εθελοντών και διασωστών.</b>	Αναλυτικός οδηγός θα δοθεί προς τα στελέχη, τους εθελοντές και διασώστες του αγώνα σχετικά με τις προβλεπόμενες διαδικασίες	Θα οριστεί ένα Στέλεχος του αγώνα ως τηρητής και επιτηρητής των αντίστοιχων μέτρων	
7	<b>Σταθμοί αγώνα</b>	Αναλυτικός οδηγός θα δοθεί προς τα στελέχη, τους εθελοντές και διασώστες του αγώνα σχετικά με τις προβλεπόμενες διαδικασίες	Όλοι οι εθελοντές στους σταθμούς θα χρησιμοποιούν γάντια και μάσκες, το ίδιο και οι διασώστες που θα βρίσκονται εκεί	Θα υπάρχουν ατομικές συσκευασίες αλμυρών και γλυκών σνακ, κάθε αθλητής θα φέρει το δικό του κύπελλο νερού, το τζελ που δίνει η διοργάνωση θα βρίσκεται στο race bag του κάθε αθλητή να το κάνει ο καθένας με δική του χρήση και όχι σε σταθμό
8	Αντιμετώπιση <b>ύποπτων συμπτωμάτων</b> κατά τη διάρκεια τις διοργάνωσης.	Έχουν ήδη εκπονηθεί πλάνα διαχείρισης αντίστοιχων κρίσεων.	Ιδιαίτερη αναφορά σε: Ειδικές διαδικασίες παροχής πρώτων βοηθειών (σε συνθήκες πανδημίας)	Σε συνεργασία με τον Γιατρό της διοργάνωσης και το κλιμάκιο διασωστών: Απομάκρυνση του ύποπτου ατόμου και ενημέρωση του Νοσοκομείου για διαδικασία διακομιδής.
9	<b>Διαδικασία παροχής γεύματος, pasta party, after race party</b>	Τηρούνται όλοι οι κανονισμοί υγιεινής των τροφίμων. Για το pasta party θα δοθούν ατομικές συσκευασίες φαγητού, ενώ AN ΥΠΑΡΞΕΙ after race party θα ακολουθηθούν όλοι οι κανόνες υγιεινής που προβλέπονται	Τα σκεύη φαγητού κατά προτίμηση δεν είναι μίας χρήσης προς μείωση του πλαστικού, ωστόσο θα χρησιμοποιηθούν βιοδιασπώμενα χαρτονένια αν είναι εφικτό.	Σχετικά με την απόρριψη των απορριμμάτων, γίνεται με ιδιαίτερη προσοχή, τακτικά και με διαχωρισμό των υλικών όπου κρίνεται απαραίτητο.

# COVID – 19: Protective measures and measures against the spread of the virus during F.O.M.

<p><b>1</b></p>	<p><b>Risk evaluation of spreading the virus during crowded sport events, mountain races</b></p>	<p>All mountain races are taking place outdoors or in nature</p> <p>The number of participants in each of the 3 races of the event is different, but definitely more than 150 people per race</p>	<p>Visitors and athlete are coming often in groups, to the registration point or to the venue</p>	<p>The 2-meter social distance can be guaranteed for the majority of the activities</p>
<p><b>2</b></p>	<p><b>Before and during the pre-registration, registration, payment of the races</b></p>	<p>The athletes complete electronically their registration, as well as the responsibility statement</p>	<p>During the receipt of the Race bag there will be 3 different administrations, distance marking and antiseptic gloves and masks will be used by the members of the Administration</p>	<p>Electronic payment of participation is mandatory, so the contact with the Secretariat will be minimized as possible and the congestion will be reduced</p>
<p><b>3</b></p>	<p><b>Transportation</b> from Athens to Kokkinopilos and return to Athens</p>	<p>Participants who will use on their own other transportation means should bring their own gloves and mask</p>	<p>We recommend your transportation to be done with your own vehicles. The organization will charter a 75-seat bus, in order to follow the government's rule of 50% fullness, meaning 38-40 passengers. Priority order will be followed</p>	<p>Masks and gloves will be used where athletes need to be transported by the organization's cars (e.g. injured or athletes who have been cut off over time)</p>
<p><b>4</b></p>	<p>Encouraging the <b>hand disinfection</b> and <b>measures against congestion</b></p>	<p>Gel and disinfectant liquids (&gt; 70% ethanol) are available in prominent locations in the Administration and in the Kokkinopilos square</p>	<p>Social distancing will be often reminded</p>	<p>Instructions for keeping distances, etc. will be posted at the secretariat and in the village square.</p>

5	<b>Athletes accommodation in Kokkinopilos</b>	It is recommended that this year the stay be done in tents that each athlete will bring with. Also each athlete will take care of his/her personal hygiene.	As for the free accommodation in the camps and the School of the village, the rule of distances and decongestion will be observed, so there will be 50% of the beds available. Priority will be given to those who will come by bus.	Those who will overnight at the school or in the camps should take care of the mattress cover.
6	<b>Informing race executives, volunteers and rescuers.</b>	Detailed guide will be given to the executives, volunteers and rescuers of the race regarding the foreseen procedures	An Executive of the race will be appointed as observer and supervisor of the respective measures	
7	<b>Race stations</b>	Detailed guide will be given to the executives, volunteers and rescuers of the race regarding the foreseen procedures	All the volunteers at the stations will use gloves and masks, as well as the rescuers who will be there	There will be individual packages of savory and sweet snacks, each athlete will bring their own water cup, the gel given by the event will be in the race bag of each athlete to make it their own use and not in a station
8	Dealing with <b>suspicious symptoms</b> during the event	Similar crisis management plans have already been drawn up.	Special mention to: Special first aid procedures (during pandemics)	In collaboration with the Doctor of the event and the rescue team, removing the suspect and informing the hospital about the transfer process.
9	<b>Meal supply process, pasta party, after race party</b>	All food hygiene regulations are followed, individual food packages will be provided for the pasta party, and IF THERE will be after race party, all the hygiene rules will be followed.	Food utensils are preferably not disposable to reduce plastic, however biodegradable cardboard will be used if possible.	Regarding the disposal of waste, it is done with special care, regularly and by separating the materials where necessary.