

## ЗДРАВСТВЕНИ ПРОТОКОЛИ ЗА ПРЕВЕНЦИЈА ОД КОВИД-19

Заради почитување на мерките пропишани од Министерството за Здравство на Република Северна Македонија и ITRA (International Trail Running Association), би сакале да Ве запознаеме и со дополнителните правила кои важат за трките Pelister Ultra-Trail® 2020, со цел спречување на ширењето на вирусот Covid-19.

### СТАРТЕН ПАКЕТ

- Подигнување на стартниот пакет за сите трки ќе биде спроведено според прописите од Министерството за Здравство.( <https://koronavirus.gov.mk/pocetna/zashtita> )
- Секој учесник се замолува да дојде навремено на местото за подигање за кое соодветно ќе бидете известени на маил за локација и време на подигање.
- Пристапот до местата за превземање на пакетите е дозволен само за регистрираните учесници.
- Секој учесник задолжително мора да носи маска на лицето и да ги почитува правилата за држење на соодветно пропишано растојание
- Пред превземање на пакетот секој натпреварувач и волонтер потпишува Изјава дека во изминатиот период немал контакт со лица заболени со Ковид-19 и не подлежал на мерки за самоизолација; и дека на ден пред одржување на трката се чувствува потполно здрав, без покачена телесна температура или други симптоми на вирусот; и дека ги прифаќа и ќе ги почитува сите пропишани мерки и протоколи за заштита во текот на натпреварот.
- Pasta Party, за жал, оваа година нема можност да се одржи.

### СТАРТ НА ТРКИТЕ

- Задолжително носење на маска на лицето на доаѓање на местото за СТАРТ.
- Стартот на секоја трка ќе биде во ИНТЕРВАЛ ОД 90 СЕКУНДИ со 3 или 4 учесници истовремено.
- Старт зона ќе биде распределена на 3 зони и тоа:
  - **1 зона – ЧЕКАЊЕ**, во која имаат пристап СИТЕ учесници со стартни броеви, со задолжителна претходна дезинфекција на рацете и почитување на држење на растојание од минимално 1 метар.
  - **2 зона - ПРЕД-СТАРТ**, во која пристап имаат максимално 4 учесници истовремено.
    - Во оваа зона не е задолжително носењето на маски.
    - Придржувањето на растојание од минимално 1 метар и понатаму е задолжително.
  - **3 зона – СТАРТ**, во која се наоѓаат максимално 4 учесници спремни за старт.
    - Стартот е одобрен кога одговорното лице ќе даде знак со свирчето.

## **ЗДРАВСТВЕНИ ПРОТОКОЛИ ЗА ПРЕВЕНЦИЈА ОД КОВИД-19**

- После стартот, тркачите од ПРЕД-СТАРТ зоната влегуваат на позиција СТАРТ, а наредните максимално 4 тркачи влегуваат во зоната за ПРЕД-СТАРТ по истиот принцип како и претходно.
- Тркачите кои ќе бидат означени од страна на организаторот како елитни, имаат обврска да стартуваат како први преку посебен пристап до СТАРТ зоната, но со почитување на сите пропишани мерки.
- Со оглед на тоа што секој учесник има стартен број со ИНДИВИДУАЛЕН ЧИП/КРОНОМЕТАР за мерење на времето, нема потреба за што побрз пристап до СТАРТ, бидејќи секој за себе има свое НЕТО време на крајот на трката.
- За нов старт задолжително е чекање на знакот на свирчето.
- Групирање најмногу по двајца натпреварувачи и тоа под услов да се од ист дом/семејство.

### **ЗА ВРЕМЕТРАЕЊЕТО НА ТРКАТА**

- По можност да се држи растојание помеѓу тркачите пред Вас, најмалку 2 метри.
- Доколку имате потреба од претекнување, задолжително се дава гласовен знак со команда ПРОСТОР.
- Да не се трча во групи поголеми од двајца
- Тркачот кој се наоѓа напред, по можност прави чекор на една страна.
- Тркачот кој има намера да претекне, прави чекор на спротивната страна во што е можно поголемо растојание, минимално 1 метар.
- Во случај на потреба за пауза, задолжително оддалечете се од патеката и оставете простор за тркачите кои доаѓаат.

### **СТАНИЦИ ЗА ОСВЕЖУВАЊЕ**

- Пристапот до масите со храна и пијалок е **ЗАБРАНЕТ ЗА СИТЕ ТРКАЧИ**.
- Во дефинираната и означена зона, тркачите комуницираат со волонтерите.
- Храната и пијалоците се спремаат во хартиени чинии за еднократна употреба.
- Така спремениот оброк, тркачите го земаат самостојно од посебно поставените маси и се оддалечуваат од нив.
- После конзумирањето, неискористената храна, пијалок, чинии, самостојно ги фрлаат во корпите за отпад и ја продолжуваат трката.
- Заштитна опрема на контролни точки: заштитни маски за еднократна употреба, едичински ракавици, средство за дезинфекција на раце, средство-течност за дезинфекција на предмети, антибактериски марамчиња, кујнска хартија, вреќи за сортирање на ѓубре
- Задолжителна заштитна опрема за волонтерите: заштитна маска, ракавици.
- Задолжителна заштитна опрема за натпреварувачите: заштитна маска.

## **ЗДРАВСТВЕНИ ПРОТОКОЛИ ЗА ПРЕВЕНЦИЈА ОД КОВИД-19**

- Држење меѓусебното растојание од 2 метра
- На секој контролна станица ќе има по најмалку двајца волонтери-редари, кои ќе се погрижат секој натпреварувач да стави маска на 30-тина метри пред контролната (ќе биде поставен знак за маска), ќе му ги дезинфицира рацете, ќе понуди маски за еднократна употреба доколку некој ја загубил својата маска попатно, ќе ги предупредува натпреварувачите да не се групираат повеќе од двајца (да одржуваат растојание од 2 метра), да не се задржуваат на контролната станица и да ја припазат на хигиената на истата
- На 30тина метри од секоја Контролна станица ќе има 4 различни вреќи за ѓубре посебно обележани за фрлање пластика, амбалажа, медицинска опрема (маски и ракавици) и органски отпад.

### **КРАЈ НА ТРКАТА**

- ЦЕЛТА ќе биде распределена во две зони.
- Секој тркач ја избира онаа страна која во моментот е слободна или има повеќе простор за одржување од 2 метри растојание.
- По влегувањето во целта, забрането е застанување во тој простор.
- Со одење се продолжува до дезинфекционите маси.
- После дезинфекцијата на рацете се продолжува до местото каде што стојат FINISHER- медалите според трката која сте ја истрчале.
- Секој учесник со свои раце го зема медалот и го напушта просторот.
- После овој дел, почнуваат да важат правилата и прописите од Министерството за Здравство - задолжително почитување на држење на растојание од минимум 2 метри.
- Според потребата и ситуацијата, задолжително повторно се носат заштитни маски за лице.

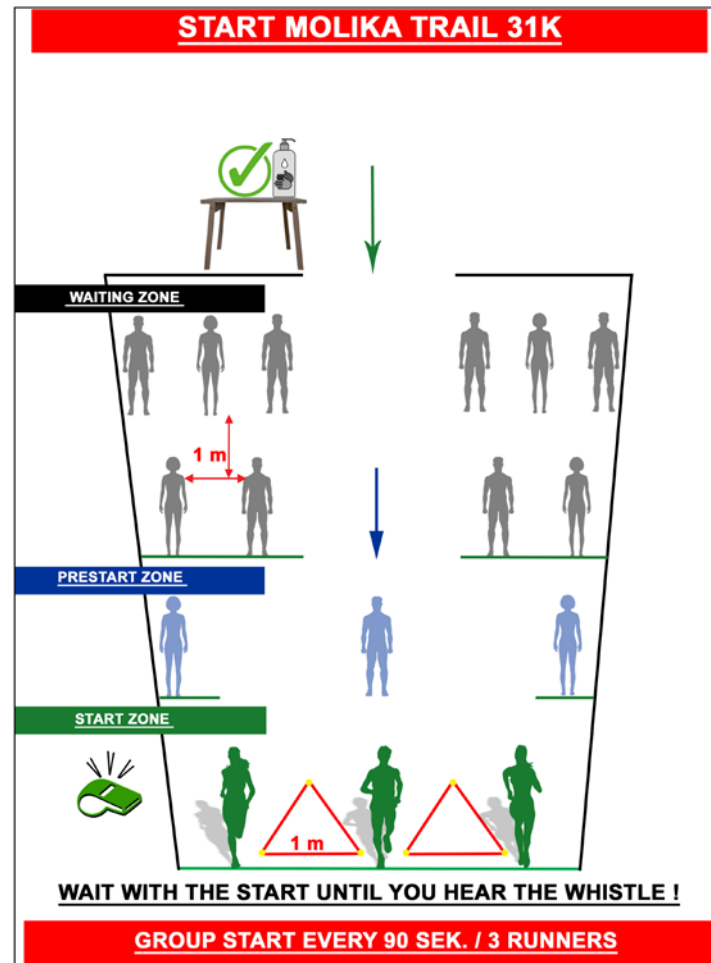
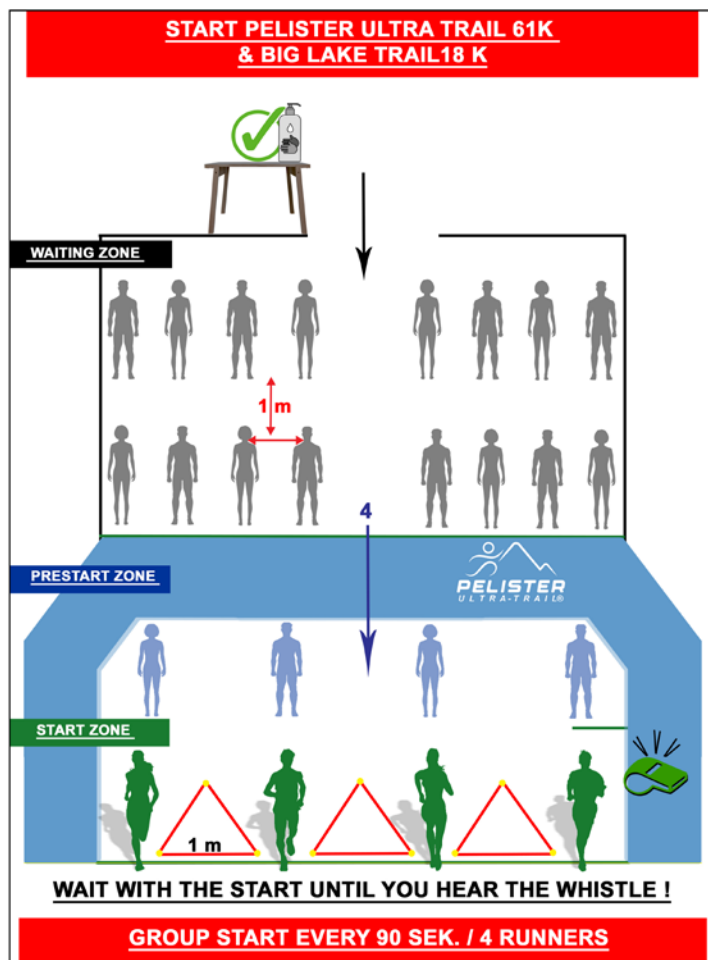
### **DROP BAG ЗА ТРКАТА ОД 61K**

- После доаѓањето на местото за старт, секој учесник го предава својот “drop bag” на означеното место.
- Организаторот има спремни надворешни кеси, во кои секој учесник СВОЕРАЧНО го става својот drop bag, заради заштита од ширење на вирусот.
- Истите ќе бидат транспортирани до ЦАПАРСКА ПРЕСЕКА и таму секој СВОЕРАЧНО го зема својот drop bag од таа надворешна кеса.
- После користењето, повторно ги става во надворешната кеса.

## ЗДРАВСТВЕНИ ПРОТОКОЛИ ЗА ПРЕВЕНЦИЈА ОД КОВИД-19

- Организаторот ги транспортира до местата за FINISH и по истиот принцип ги враќа на учесниците.

Во прилог слики за стартната линија како и финиш зоната:



# ЗДРАВСТВЕНИ ПРОТОКОЛИ ЗА ПРЕВЕНЦИЈА ОД КОВИД-19

