



Κολυμβητική
Ομοσπονδία
Ελλάδας

Hellenic
Swimming
Federation

swimming
κολύμβηση

water polo
υδατοσφαίριση

synchro
συγχρονισμένη

diving
καταδύσεις

finswimming
τεχνική κολύμβηση

open water
μεγάλες αποστάσεις

Λεωφόρος
Συγγρού 137
17121 Νέα Σμύρνη

Τηλ. 210 98 51 020
Fax. 210 98 50 964

137, Syngrou
Avenue
17121 Nea Smirni

Tel. 30 210 98 51 020
Fax. 30 210 98 50 964

e-mail: info@koe.org.gr
www.koe.org.gr

Προς
ΓΕΝΙΚΟ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
κ. ΓΕΩΡΓΙΟ ΜΑΥΡΩΤΑ

Αριθμ. Πρωτ.: 3347/Ε
Αθήνα, 3 Σεπτεμβρίου 2020

Αξιότιμε κύριε Γενικέ,

Σε συνέχεια σχετικού σας ΥΠΠΟΑ /269906/4-6-2020, σας υποβάλουμε σχέδιο αγωνιστικού υγειονομικού πρωτοκόλλου που αφορά στην διεξαγωγή Αγώνων – Πρωταθλημάτων Καλλιτεχνικής Κολύμβησης, όπως παρακάτω:

**ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ
ΕΛΛΑΔΟΣ (Κ.Ο.Ε.)
ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΓΩΝΩΝ-ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ/ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ**

1. ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΞΟΔΟΣ ΣΤΗΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Ανθρώπινο Δυναμικό

Οι Αθλητές-τριες οι προπονητές, οι κριτές και οι λοιποί παράγοντες της ΚΟΕ, ιατρικό προσωπικό, έφοροι των Συλλόγων, καθώς και τα μέλη γραμματείας, εθελοντές και εργαζόμενοι για τους αγώνες κλπ, θα πρέπει να εισέρχονται στην εγκατάσταση από την είσοδο και θα εξέρχονται από την έξοδο που είναι διαφορετικές(όπως ορίζονται στο σχεδιάγραμμα) με την επίδειξη της ατομικής διαπίστευσης της ΚΟΕ για αθλητές, προπονητές και εφόρους των σωματείων καθώς και με τις κάρτες διαπίστευσης των κριτών και των λοιπών εμπλεκομένων στη διοργάνωση.

Όπου είναι εφικτό, οι πόρτες εισόδου-εξόδου προς και από τους εσωτερικούς χώρους της εγκατάστασης συστήνεται να παραμένουν ανοιχτές, έτσι ώστε να αποφεύγεται η επαφή με τα πόμολα. Οι υπεύθυνοι στις εισόδους της εγκατάστασης θα πρέπει να είναι οι ελάχιστοι δυνατοί. Αυτοί διευκολύνουν τους συντελεστές των αγώνων, θα πρέπει να κρατούν απόσταση 2μ. και να φορούν προστατευτικά γάντια και μάσκες.

1.1 Καθ' όλη τη διάρκεια των αγώνων, ισχύουν τα ειδικά πρωτόκολλα ομαδικών προπονήσεων και αγώνων, όπως αυτά ανακοινώνονται από την Ειδική Υγειονομική Επιτροπή και τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.

Όλοι όσοι πρόκειται να εισέλθουν στην εγκατάσταση, συμπεριλαμβανομένων των αποστολών των ομάδων (αθλητές-τριες προπονητές, Αγωνόδικος επιτροπή και άρχοντες αγώνων, παράγοντες Κ.Ο.Ε.), θα πρέπει να συμπληρώνουν την επισυναπτόμενη δήλωση, την οποία θα παραδίδουν στην είσοδο της εγκατάστασης και η οποία θα αρχειοθετείται με μέριμνα της ΚΟΕ.

Για το λόγο αυτό τα αγωνιζόμενα σωματεία θα πρέπει να καταθέτουν καθημερινά στην έναρξη για κάθε ημέρα αγώνων στην είσοδο του κολυμβητηρίου, κατάλογο (https://gga.gov.gr/images/log_sheet_v7.pdf) με τα στοιχεία (ΑΔΤ και τηλέφωνο κλπ.) των εισερχομένων στην εγκατάσταση (αθλητών-προπονητών-φυσικοθεραπευτών-εφόρων κριτών κ.λπ.) σύμφωνα με το έντυπο που επισυνάπτεται.

2. ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Βασική αρχή στην διοργάνωση είναι η αποφυγή συνωστισμού, η τήρηση αποστάσεων, η παρουσία στην εγκατάσταση του ελάχιστου αριθμού αθλητών προπονητών κριτών παραγόντων.

2.1 Στον αγωνιστικό χώρο, δεξαμενή και περιβάλλον χώρος όπως π.χ. ύπαρξη προθερμαντηρίου (ανοιχτή κολυμβητική δεξαμενή 50μ.), δεν θα βρίσκονται ταυτοχρόνως περισσότερα από 120 άτομα συνολικά, δηλαδή κολυμβητές, προπονητές λοιπό προσωπικό κ.λπ. εκτός από τις εξέδρες.

2.2 Η πιστοποίηση της υγείας των αθλητών και αθλητριών στην κάρτα υγείας αθλητή είναι υποχρεωτική και αποτελεί προϋπόθεση για τη συμμετοχή τους σε προπονήσεις και αγώνες.

2.3 Θα υπάρχει συγκεκριμένη ρουτίνα κινήσεων στο προθερμαντήριο στα καταστρώματα στη κλήση και στην αγωνιστική πισίνα.

2.4 Στους χώρους του κολυμβητηρίου κινούνται προετοιμάζονται και αγωνίζονται αθλητές-τριες που συμμετέχουν στο επόμενο αγώνισμα του προγράμματος γι' αυτό απαιτείται υπευθυνότητα και ετοιμότητα από όλους.

2.5 Οι αγώνες διεξάγονται χωρίς την παρουσία θεατών-συνοδών.

Οι αθλητές-τριες αφού **φθάσουν στο Αθλητικό Κέντρο**, εισέρχονται στην κολυμβητική εγκατάσταση από μία και μοναδική ελεγχόμενη από προσωπικό είσοδο, σύμφωνα με το ωρολόγιο πρόγραμμα τέλεσης του αγωνίσματός τους όπως αυτό θα έχει προσδιορισθεί από τα starting list και φορώντας τη μάσκα τους. Στη συνέχεια κατευθύνονται προς τον χώρο προθέρμανσης για τη συνέχεια.

Οι προπονητές εισέρχονται στην κολυμβητική εγκατάσταση, συστήνεται να φορούν μάσκα, τηρούν τις αποστάσεις τουλάχιστον 1,5 μ. στην συνεργασία με τους αθλητές-τριες τους και περιορίζουν στο ελάχιστο και στις απολύτως

απαραίτητες τις μετακινήσεις τους εντός του κολυμβητηρίου. Εισέρχονται μόνο οι διαπιστευμένοι από τα Σωματεία τους και παραμένουν σε ειδικό περιορισμένο χώρο στην αγωνιστική πισίνα κατά την τέλεση των αγωνισμάτων, μόνο αυτοί των αθλητών που αγωνίζονται όπως και στο προθερμαντήριο και πάντα τηρούν τις αποστάσεις.

2.6 Στη Γενική Προθέρμανση με Μουσική οι ομάδες προσέρχονται σύμφωνα με το ωρολόγιο πρόγραμμα Γενικής Προθέρμανσης με Μουσική και τηρείται αυστηρά η ώρα εισόδου και η ώρα εξόδου.

2.7 Δεν πραγματοποιούνται τελετές απονομών.

3. ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Διαδικασία διεξαγωγής των αγωνισμάτων:

Οι αθλητές-τριες θα εισέρχονται στο κολυμβητήριο χωρίς συνοδούς σύμφωνα με το ωρολόγιο πρόγραμμα του αγώνισματός τους υπολογίζοντας επιπλέον τουλάχιστον 50 λεπτά πριν την έναρξη για τον χρόνο προθέρμανσης και προετοιμασίας τους για το αγώνισμα τους.

Οι αθλητές-τριες παραμένουν στην εγκατάσταση τον ελάχιστο κατά το δυνατόν χρόνο και αποχωρούν άμεσα μετά την ολοκλήρωση της χορογραφίας τους και δεν αναμένουν την ολοκλήρωση του αγώνισματος που συμμετείχαν. Εάν ο κολυμβητής συμμετέχει και σε επόμενο αγώνισμα στην ίδια αγωνιστική ενότητα, εξέρχεται της εγκατάστασης και επανέρχεται με την ίδια ανωτέρω διαδικασία.

3.1 Δεν τοιχοκολλώνται οι λίστες με τη σειρά εκτέλεσης (start list) και τα αποτελέσματα. Η ενημέρωση όλων γίνεται από την ανάρτηση **στην ιστοσελίδα της ΚΟΕ <https://koe.org.gr>**

3.2 Οι αθλητές προσέρχονται προετοιμασμένοι από το σπίτι εκτελούν την προθέρμανση τους, ετοιμάζονται για τον αγώνα φθάνουν με αποστάσεις στο προσδιορισμένο σημείο κλήσης (last call room) και παρακολουθούν τις οδηγίες των υπευθύνων τάξης, των συνοδών, των κριτών κλήσης, προκειμένου να βρεθούν στην εξέδρα εκίνησης για να αγωνισθούν.

3.3 Οι αθλητές-τριες συγκεντρώνουν τα προσωπικά και αγωνιστικά τους είδη μετά την προθέρμανσή τους στο σάκο τους, τα μεταφέρουν μαζί τους και κατευθύνονται στο χώρο κλήσης (Last Call Room). Στη συνέχεια και σε ροή οδηγούνται προς την εξέδρα εκκίνησης για το αγώνισμά τους. Αγωνίζονται και αμέσως μετά την ολοκλήρωση της χορογραφίας τους, παραλαμβάνοντας τον σάκο με τα προσωπικά τους είδη αποχωρούν από την εγκατάσταση, από αντίθετη κατεύθυνση αυτής της εισόδου. Μετά το αγώνισμά τους οι αθλητές-τριες δεν θα έχουν καμία δυνατότητα επιστροφής στο κολυμβητήριο ή στο προθερμαντήριο ή σε άλλους χώρους της εγκατάστασης.

3.4 Οι αθλητές-τριες μετά την κλήση τους για το αγώνισμά τους και στις διαδοχικές μετακινήσεις προς την εξέδρα εκκίνησης, θα πρέπει να φέρουν μαζί

τους μεγάλη πετσέτα μπάνιου, ή αντίστοιχο άλλο ύφασμα που να καλύπτει όλη την διαθέσιμη επιφάνεια του καθίσματος, την οποία και τοποθετούν στα καθίσματα που θα χρησιμοποιήσουν μέχρι να βρεθούν στην εξέδρα εκκίνησης για να αγωνισθούν. Η πετσέτα αυτή έχει αυτή και μόνο τη χρήση και δεν χρησιμοποιείται για το σκούπισμα και στέγνωμά τους.

Ιδιαίτερα:

- Απαγορεύεται αυστηρά η είσοδος εντός του χώρου των αποδυτηρίων, των διαδρόμων αυτών και των λοιπών εσωτερικών χώρων (ιατρεία, γραφεία γραμματεία κ.ο.κ.) στους μη έχοντες εργασία. Όταν η είσοδός στους χώρους αυτούς είναι δικαιολογημένη τότε είναι σύντομη και φορούν μάσκα.
- Όπου είναι εφικτό, συνιστάται η ατομική χρήση των ντους. Διατίθεται ελάχιστος αριθμός αποδυτηρίων και ντους κυρίως θηλέων, τα οποία χρησιμοποιούνται σε εξαιρετική ανάγκη κυρίως μετά τη διαδικασία της προθέρμανσης, η δε χρήση τους θα γίνεται σύμφωνα με την ΚΥΑ της 1/6/2020 της ΓΓΑ.
- Εναλλακτικά, στις περιπτώσεις που τα ντους δεν είναι ατομικά, συστήνεται να παραμένει ένα ντους κενό ανά δύο σε χρήση.
- Όλοι οι εμπλεκόμενοι στην Διοργάνωση, θα απολυμαίνουν τα χέρια τους με κατάλληλο απολυμαντικό υγρό (ή gel), που αν δεν τους παρέχεται θα πρέπει να φέρουν ατομικά.
- Όλη η εγκατάσταση και ιδιαίτερα η εξέδρα εκκίνησης, τα καθίσματα, τα καταστρώματα των κολυμβητηρίων, τα δάπεδα, τα αποδυτήρια οι τουαλέτες κ.λπ. θα πρέπει να έχουν απολυμανθεί πριν τη χρήση τους στην έναρξη των αγώνων όπως καταγράφεται στα πρωτόκολλα του ΕΟΔΥ και της ΓΓΑ. Η δράση της απολύμανσης θα καλύπτει την χρονική διάρκεια της αγωνιστικής ενότητας.
- Οι αθλητές-τριες θα πρέπει να χρησιμοποιούν αποκλειστικά το δικό τους ρουχισμό και εξοπλισμό όπως πετσέτες, μπουρνούζια, σκουφάκι, κολυμβητικά γυαλάκια, ρινοπίεστρο, αυτάκια (ειδικό εξοπλισμό μετάδοσης της μουσικής κατά την προθέρμανση), βαράκια, κολυμβητικές σανίδες, Pull Buoy κ.λ.π.
- Οι αθλητές-τριες περιορίζουν τις μετακινήσεις τους στην εγκατάσταση σύμφωνα με τις οδηγίες των υπευθύνων, κινούνται ως άτομα, δεν ομαδοποιούνται με τους συναθλητές του συλλόγου τους, ακόμη και στα ομαδικά αγωνίσματα τηρούν τις αποστάσεις. Τηρούν τις αποστάσεις μεταξύ όλων των ατόμων που συμμετέχουν και ως προσωπικό υποστήριξης στην Διοργάνωση.
- Οι αθλητές-τριες που θα συμμετάσχουν στα πρωταθλήματα θα πρέπει το προηγούμενο των αγώνων διάστημα να ελέγχουν καθημερινά το επίπεδο υγείας τους.
- Επαναλαμβάνονται οι συμβουλές προς τους αθλητές αλλά και όλους, να μην αγγίζουν το στόμα την μύτη τα μάτια τους, αποφεύγονται οι χειραψίες ή το αγκάλιασμα.
- Απαγορεύεται ρητώς το φτύσιμο και το φύσημα της μύτης.

- Αποκλείονται τραπέζια και υπηρεσίες φυσικοθεραπείας στην εγκατάσταση.
- Οι αθλητές-τριες χρησιμοποιούν σαγιονάρες και αποφεύγουν να κινούνται ευπόλητοι. Όλοι εκτός των αθλητών χρησιμοποιούν ποδονάρια.

ΑΓΩΝΟΔΙΚΟΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΡΙΤΕΣ ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ

Κριτές, Αγwonόδικος επιτροπή, γραμματεία αγώνων, εθελοντές
Όλοι οι ανωτέρω άρχοντες αγώνων πρέπει να φορούν μάσκα ασκώντας τα καθήκοντά τους. Παραμένουν αραιωμένοι μεταξύ τους τουλάχιστον 1,5μ και μεταξύ των αθλητών-τριων.

Ο διαιτητής του αγώνα δεν χρειάζεται να φοράει μάσκα.

Η Γραμματεία και τα λοιπά μέλη του αγώνα πρέπει να φορούν μάσκα και γάντια. Στη γραμματεία πρέπει να υπάρχει αντισηπτικό Gel.

Τα μέλη της γραμματείας αγώνων εντός των γραφείων δεν φορούν μάσκα, εξερχόμενοι της γραμματείας φορούν μάσκα. Όλοι τηρούν αποστάσεις στις συνεργασίες τους με τους συντελεστές των αγώνων και τους εκπροσώπους των Συλλόγων και εφαρμόζουν τους κανόνες.

Το εργατικό προσωπικό θα φορά μάσκα και γάντια.

4. ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

Παρουσία στον Αγwonιστικό περιβάλλοντα χώρο στο προθερμαντήριο και στις εξέδρες.

Οι αγώνες πραγματοποιούνται χωρίς θεατές, όμως στην εξέδρα του κολυμβητηρίου μπορούν να παραβρίσκονται κατά την εξέλιξη των αγωνισμάτων οι παρακάτω :

- Έφοροι των Σωματείων (ένας για κάθε Σωματείο).
- Μέλη από το προσωπικό διεξαγωγής των αγώνων της ΚΟΕ.
- Οι Ομοσπονδιακοί προπονητές – Τεχνικοί της ΚΟΕ.
- Τελείως απαραίτητα διοικητικά στελέχη και των Περιφερειακών Επιτροπών της ΚΟΕ.
- Κολυμβητές-τριες οι οποίοι έχουν ολοκληρώσει την προθέρμανσή τους και αναμένουν την ροή των αγώνων για να συμμετάσχουν στο αγώνισμα.
- Προσωπικό και τεχνικοί της εγκατάστασης. (Έως 10 Δημοσιογράφοι και 2 Φωτογράφοι διαπιστευμένοι από την ΚΟΕ ή τις αντίστοιχες Περιφερειακές Επιτροπές) και το απαραίτητο για την τηλεοπτική κάλυψη του αγώνα προσωπικό.

Όλοι οι ανωτέρω παραμένουν σε αυστηρά προσδιορισμένο χώρο της εξέδρας, και απαραίτητα τηρούν αποστάσεις μεταξύ τους. Συγκεκριμένα όταν κάθονται στην ίδια ευθεία καθισμάτων να υπάρχει ένα κενό από τουλάχιστον δύο (2) καθίσματα , και μεταξύ των κάθετων σειρών μία κενή σειρά. Εάν δεν υπάρχουν καθίσματα στις εξέδρες, διατηρούν μεταξύ τους απόσταση 1,5μ. και ανά μία σειρά κερκίδας κενή.

Όλοι οι ανωτέρω κατά την διάρκεια παραμονής τους στις εξέδρες θα φορούν μάσκα.

Δωμάτιο Απομόνωσης

Το ιατρείο της Διοργάνωσης και ο ιατρός των αγώνων εφαρμόζουν τις αντίστοιχες οδηγίες της Υγειονομικής Επιτροπής και του ΕΟΔΥ.

Με φροντίδα της Ιατρικής Υπηρεσίας θα προσδιοριστεί συγκεκριμένος κλειστός χώρος που θα βρίσκεται σε απόσταση από τους υπόλοιπους, ο οποίος θα χρησιμοποιείται για να απομονωθεί τυχόν ύποπτο περιστατικό που θα παρουσιαστεί μεταξύ των αθλητών ή των συντελεστών του αγώνα, μέχρι να ενημερωθεί ο ΕΟΔΥ.

5. ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Με το τέλος του αγωνίσματος οι αθλητές-τριες τοποθετούν τα χρησιμοποιημένα ρούχα σε ατομικό σάκο και απομακρύνονται όπως έχει προσδιορισθεί ανωτέρω το συντομότερο δυνατόν, αποφεύγοντας τις κοινωνικές επαφές και τις συζητήσεις με τους συναθλητές τους.

Επιστρέφοντας στην κατοικία ή στο ξενοδοχείο διαμονής τους αερίζουν για τουλάχιστον 3 ώρες τα ρούχα τους, όπως και τα κολυμβητικά τους είδη, στη συνέχεια αν υπάρχει η δυνατότητα τα πλένουν σε θερμοκρασία 60–90 βαθμούς με πολύ καλό στέγνωμα. Αν αγωνίζονται και την επόμενη ημέρα τότε απαραίτητα θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν διαφορετικές πετσέτες μπουρνούζια κ.λπ.

6. ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΗΡΟΥΝΤΑΙ

Για την αποφυγή μετάδοσης του κορονοϊού SARS-CoV-2, θα πρέπει να εφαρμόζονται τα κάτωθι:

- 6.1 Συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα ή καθαρισμός τους με αντισηπτικό διάλυμα με βάση το οινόπνευμα.
- 6.2 Δεν επιτρέπονται οι χειραψίες ή οι εναγκαλισμοί.
- 6.3 Αποφυγή αγγίγματος του προσώπου (μύτη, στόμα, οφθαλμοί) με άπλυτα χέρια, ιδίως αν προηγουμένως υπήρξε επαφή με αντικείμενα που έχουν αγγίξει πολλά άλλα άτομα (π.χ. πόμολα, κουπαστές, διακόπτες κ.λπ.).
- 6.4 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.
- 6.5 Άμεσο πλύσιμο των χεριών και του προσώπου σε περίπτωση επαφής με άλλο πρόσωπο.

- 6.6 Αποφυγή συνθηκών συγχρωτισμού.
6.7 Τήρηση απόστασης 2 μέτρων από άλλα άτομα ή προστατευτική μάσκα σε κοινόχρηστους χώρους
6.8 Οι προσωπικές συνομιλίες ή ενημερώσεις θα πρέπει να πραγματοποιούνται με απόσταση 2 μέτρων.

Ο ΕΟΔΥ πιθανόν να διενεργήσει δειγματοληπτικούς ελέγχους για COVID-19 στους αγώνες.

Καθ' όλη τη διάρκεια των αγώνων όπως και στις προπονήσεις, ισχύουν τα ειδικά πρωτόκολλα όπως αυτά ανακοινώνονται από την Ειδική Υγειονομική Επιτροπή και τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.

Το Πρωτόκολλο θα αναθεωρείται σε τακτά χρονικά διαστήματα, σύμφωνα με τις οδηγίες των ειδικών επιστημόνων – συνεργατών της ΚΟΕ με βάση τα επιδημιολογικά δεδομένα και τις υποδείξεις της Υγειονομικής Επιτροπής της Γ.Γ.Α.

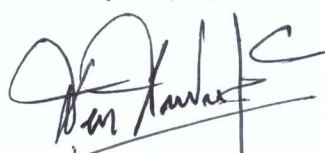
Η υποχρεωτική και αυστηρή τήρηση των ατομικών μέτρων υγιεινής καθώς και της ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ όλων των εμπλεκόμενων στη διαδικασία των αγώνων, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην προσπάθεια της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας (Κ.Ο.Ε.) για την διασφάλιση της υγείας όλων, και την επανέναρξη της αγωνιστικής δραστηριότητας.

Εν αναμονή απαντήσεώς σας ευχαριστούμε,

Με αθλητικούς χαιρετισμούς

Για το Δ.Σ.

Ο Πρόεδρος



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΔΙΑΘΕΣΟΠΟΥΛΟΣ



Ο Γενικός Γραμματέας



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ

ΡΟΥΤΙΝΑ ΓΕΝΙΚΗΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ

Όλοι οι εμπλεκόμενοι στη διοργάνωση εισέρχονται στην εγκατάσταση από την Γενική Είσοδο Εγκατάστασης όπως αυτή σηματοδοτείται στο σχεδιάγραμμα με την επίδειξη δελτίου διαπίστευσης ΚΟΕ (δελτίο διαπίστευσης αθλητή, κάρτα προπονητή, κάρτα εφόρου, διαπίστευση κριτή κλπ) και κατευθύνονται ανάλογα με το πρόγραμμα προθέρμανσης στην αγωνιστική κολυμβητική δεξαμενή ή στο προθερμαντήριο προκειμένου να κάνουν γενική προετοιμασία εκτός νερού τηρώντας πάντα αποστάσεις 2μ. μεταξύ τους και στη συνέχεια την προθέρμανση τους εντός νερού σύμφωνα με τις οδηγίες του προγράμματος Γενικής Προθέρμανσης με Μουσική μέχρι την ώρα που ορίζει αυτό και στον υποδεικνυόμενο χώρο.

Στην αγωνιστική κολυμβητική δεξαμενή οι εμπλεκόμενοι αθλητές-τριες, προπονητές κλπ. εισέρχονται από την είσοδο της συγκεκριμένης Κολυμβητικής Δεξαμενής και εξέρχονται χρησιμοποιώντας την έξοδο που είναι διαφορετική, όπως αυτές ορίζονται στο Σχεδιάγραμμα.

Οι αθλητές-τριες φροντίζουν να συγκεντρώνουν τα πράγματά τους στο σάκο τους τηρώντας τις απαραίτητες αποστάσεις και με τη χρήση πετσέτας να κάνουν χρήση καρέκλας ή πάγκου που θα βρίσκεται στον περιβαλλόντα χώρο, ενώ η αποχώρησή τους θα πρέπει να γίνεται αμέσως μετά την ολοκλήρωση του χρόνου της Γενικής Προθέρμανσης όπως ορίζεται για το εκάστοτε σωματείο και με την αποχώρηση θα φροντίζουν να παίρνουν μαζί τους όλα τα προσωπικά τους αντικείμενα.

ΡΟΥΤΙΝΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΑΓΩΝΙΣΜΑ

Όλοι οι εμπλεκόμενοι στη διοργάνωση εισέρχονται στην εγκατάσταση από την Γενική Είσοδο Εγκατάστασης όπως αυτή σηματοδοτείται στο σχεδιάγραμμα με την επίδειξη δελτίου διαπίστευσης ΚΟΕ (δελτίο διαπίστευσης αθλητή, κάρτα προπονητή, κάρτα εφόρου, διαπίστευση κριτή κλπ) και κατευθύνονται ανάλογα με το πρόγραμμα προθέρμανσης στην αγωνιστική κολυμβητική δεξαμενή ή στο προθερμαντήριο προκειμένου να κάνουν προθέρμανση σε γκρουπ ανάλογα με τις συμμετοχές και τις λίστες σειράς εκτέλεσης.

Στην αγωνιστική κολυμβητική δεξαμενή οι εμπλεκόμενοι αθλητές-τριες, προπονητές κλπ. εισέρχονται από την είσοδο της συγκεκριμένης Κολυμβητικής Δεξαμενής και εξέρχονται χρησιμοποιώντας την έξοδο που είναι διαφορετική, όπως αυτές ορίζονται στο Σχεδιάγραμμα.

Οι αθλητές-τριες πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες των επιτετραμένων για την προσέλευση και την αποχώρηση από το χώρο προθέρμανσης αλλά και να τηρούν αυστηρά τα ωράρια.

Μετά την ολοκλήρωση της προθέρμανσης οι αθλητές-τριες αλλάζουν μαγιώ και ολοκληρώνουν την προετοιμασία με σχετικό μακιγιάζ η ότι άλλο χρειάζεται τηρώντας τις απαραίτητες αποστάσεις και κάνοντας χρήση ατομικών προϊόντων πχ. μολύβια, σκιές, πινέλα κλπ.

ΡΟΥΤΙΝΑ ΑΓΩΝΑ

Στην αγωνιστική κολυμβητική δεξαμενή οι εμπλεκόμενοι αθλητές-τριες, προπονητές κλπ. εισέρχονται από την είσοδο της συγκεκριμένης Κολυμβητικής Δεξαμενής και εξέρχονται χρησιμοποιώντας την έξοδο που είναι διαφορετική, όπως αυτές ορίζονται στο Σχεδιάγραμμα. Ακολουθούν το ροογράμμα όπως αυτό ορίζεται στο σχετικό σχεδιάγραμμα.

Κάθε αθλητής-τρια για τα ατομικά αγωνίσματα και άθε ομάδα για τα ομαδικά αγωνίσματα φτάνει στο χώρο κλήσης (Last Call Room) μέχρι και δύο νούμερα πριν τη σειρά εμφάνισής τους προκειμένου να γίνει έλεγχος με τις λίστες. Σταδιακά εισέρχεται στον αγωνιστικό χώρο και περιμένει να του επιτραπεί η εκκίνηση από το Διαιτητή. Μετά το πέρας της χορογραφίας αποχωρεί από την κολυμβητική δεξαμενή χρησιμοποιώντας τη σκάλα που βρίσκεται πλησιέστερα στην είσοδο του αγωνιστικού χώρου προκειμένου να παραλάβει τα προσωπικά αντικείμενα και να προωθηθεί στα αποδυτήρια και να αποχωρήσει. Οι αθλητές-τριες που περιμένουν τη σειρά εμφάνισής τους για το αγώνισμα του Σόλο και Ντουέτο μπορούν αν βρίσκονται στην κερκίδα αφήνοντας μια κενή θέση μεταξύ τους, ενώ οι αθλητές-τριες που περιμένουν τη σειρά τους και δεν έχει έρθει η ώρα στο χώρο κλήσης (Last Call Room) θα πρέπει να βρίσκονται στο προθερμαντήριο προκειμένου να τηρείται ο επιτρεπτός αριθμός ατόμων στη δεξαμενή και τον περιβάλλοντα χώρο.