



English version follows

Covid-19 Υγειονομικό Πρωτόκολλο Λειτουργίας

Εισαγωγή:

Τα παρακάτω υγειονομικά πρωτόκολλα σχεδιάστηκαν για τις μονοήμερες δραστηριότητες που υλοποιούνται από την Extreme Tours, στα πλαίσια της αντιμετώπισης της πανδημίας και της διασποράς της νόσου Covid-19 που προκαλεί ο νέος κορωνοϊός.

Τα υγειονομικά αυτά πρωτόκολλα σχεδιάστηκαν και θα ακολουθηθούν έως ότου κρίνεται αναγκαίο (βάσει των οδηγιών του ΕΟΔΥ, του Υπουργείου Υγείας και του Π.Ο.Υ.) προκειμένου να :

- ✓ Προστατεύουμε τους συνεργάτες και εκδρομείς από την ενδεχόμενη μετάδοση του ιού
- ✓ Συμβάλλουμε στην μείωση της διασποράς του ιού παγκοσμίως
- ✓ Συνεχίσουμε να μοιραζόμαστε με τους εκδρομείς την βαθιά αγάπη μας για την φύση και να συνεχίσουμε να μοιραζόμαστε τα οφέλη που έχει η ενασχόληση με τις υπαίθριες τουριστικές δραστηριότητες αναψυχής.

Μέρος 1: Μέτρα που ισχύουν για όλες τις δραστηριότητες της Extreme Tours

Γενική εκτίμηση κινδύνου

Σε σύγκριση με άλλες δραστηριότητες αναψυχής και τουριστικές εκδρομές, οι δραστηριότητες που προσφέρονται από την Extreme Tours έχουν ένα συγκριτικά χαμηλό επίπεδο κινδύνου σχετικά με την διασπορά του νέου κορωνοϊού:

- Όλες οι δραστηριότητες λαμβάνουν χώρα σε εξωτερικούς χώρους ή στη φύση.
- Η κράτηση της απόστασης των 2 μέτρων μπορεί να εγγυηθεί για το μεγαλύτερο μέρος της υλοποίησης των δραστηριοτήτων.
- Εάν κριθεί αναγκαίο από τις υγειονομικές αρχές της χώρας, θα μπορούμε να συμβουλευόμαστε άτομα με προϋπάρχουσες νόσους να μην συμμετέχουν, δεδομένου ότι για να προβεί κάποιος σε κράτηση δραστηριοτήτων θα πρέπει να συμπληρώνει ένα έγγραφο όπου δηλώνει τυχόν προβλήματα υγείας και αντίστοιχη φαρμακευτική αγωγή.
- Γνωρίζουμε στους εκδρομείς μας, όπως έγινε σαφές και παραπάνω, όλοι οι εκδρομείς συμπληρώνουν ένα έγγραφο συμμετοχής. Εκεί θα αναγράφονται στοιχεία όπως ο τόπος κατοικίας, τηλέφωνο, email κλπ. Τα στοιχεία αυτά, εάν θεωρηθεί αναγκαίο, και μόνο τότε μιας και προστατεύονται από την Αρχή Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων, μπορούν να τεθούν στην διάθεση των αρχών για την μέθοδο της ιχνηλάτησης των στενών επαφών ενός επιβεβαιωμένου κρούσματος.
- Στην περίπτωση που οι εκδρομείς είναι οικογένειες, τα προστατευτικά μέτρα διατήρησης της απόστασης μπορούν στη συνέχεια να ανασταλούν σε μεμονωμένες περιπτώσεις.
- Συστήνουμε την χρήση προστατευτικής μάσκας συνεχώς εκτός από τις περιπτώσεις όπου η χρήση της κρίνεται αντιπαραγωγική.

Βασικές Αρχές

1. Υγιεινή χεριών

- Η υγιεινή των χεριών με οποιουδήποτε είδους απολυμαντικού προϊόντος είναι αναγκαία. Ιδιαίτερα πριν και μετά τον χειρισμό του εξοπλισμού, πριν και μετά τα διαλείμματα αλλά και μετά τη λήξη της δραστηριότητας.
- Δημιουργούνται σταθμοί υγιεινής χεριών ώστε οι εκδρομείς, οδηγοί/συνοδοί να είναι σε θέση να απολυμαίνονται τα χέρια τους με απολυμαντικό χεριών. Αυτό ισχύει τόσο για την υποδοχή όσο και κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας (ανάλογα την φύση της δραστηριότητας).

2. Τήρηση αποστάσεων ασφαλείας

- Αποφεύγουμε τον χαιρετισμό δια της επαφής, συστήνεται ο εξ αποστάσεως χαιρετισμός.
- Επιλέγουμε τις κρατήσεις online ή δια τηλεφώνου.
- Επιλέγουμε πληρωμή χωρίς μετρητά (χρήση πιστωτικής κάρτας, ανέπαφες συναλλαγές ή online payment)
- Κρατάμε απόσταση δύο (2) μέτρων μεταξύ των εκδρομέων και των οδηγών/συνοδών.
- Έχουμε καθορισμένες ζώνες μετακίνησης και διανομής, υποδοχή, παραλαβή εξοπλισμού, ενημέρωση, αναχώρηση, επιστροφή.
- Για την μετακίνηση προτείνεται ο μέγιστος αριθμός των ατόμων που επιβαίνουν στο όχημα να μην ξεπερνά τα τρία (3) άτομα και χρήση μάσκας από όλους τους επιβαίνοντες.* Το ποσοστό 50% της πληρότητας του οχήματος μπορεί να αυξηθεί εάν το σύνολο των ατόμων ανήκουν στον ίδιο οικογενειακό κύκλο.

3. Καθαρισμός-Απολύμανση

Καθαρισμός και απολύμανση του εξοπλισμού μετά τη χρήση. Τα απόβλητα (σκουπίδια – ειδικά τα υγιεινονομικά – μάσκες κλπ) θα συλλέγονται μετά το πέρας της δραστηριότητας και θα απορρίπτονται με προσοχή – και ο εξοπλισμός θα πλένεται και θα απολυμαίνεται καθημερινά σύμφωνα με τις οδηγίες της εκάστοτε κατασκευαστικής εταιρίας.

- Κάθε εκδρομέας ή οδηγός/συνοδός αφαιρεί τον εξοπλισμό του και τον τοποθετεί σε συγκεκριμένες θήκες όπου θα αποδεικνύονται.
- Μετά την απολύμανση του εξοπλισμού, αυτός παραμένει ανενεργός για μια περίοδο καραντίνας 72 ωρών.

Μέρος 2: Ανάλυση ανά δραστηριότητα

Πεζοπορία

Φάση	Τήρηση 2 μέτρων απόστασης;	Προστατευτικά μέτρα
Μεταφορά από και προς την έναρξη της δραστηριότητας	Ανάλογα με τα μέσα μεταφοράς (έγινε αναφορά πιο πάνω)	• Η πρόσβαση στο σημείο συνάντησης γίνεται με την χρήση ιδιωτικών ΙΧ ή μισθωμένων rent a car • Έχουμε φροντίσει ώστε η έναρξη της δραστηριότητας να είναι σε εύκολο σημείο, προσβάσιμο με ΙΧ όπου υπάρχει και ανάλογος χώρος στάθμευσης

Προετοιμασία και Briefing	Δυνατόν	Επιλογή έναρξης με αρκετό χώρο
Στο μονοπάτι	Σχεδόν πάντα εφικτό	- Στο μονοπάτι τηρούμε τις αποστάσεις ασφαλείας (τουλάχιστον 1,5 μέτρο όπου είναι εφικτό) - Κινούμαστε στο μονοπάτι ο ένας πίσω από το άλλον και κατά ομάδες σε σχέση με τον στενό οικογενειακό μας κύκλο - Σε δύσκολα και στενά περάσματα αναμένουμε τις οδηγίες των οδηγών/συνοδών - Οι στάσεις, γίνονται πάντα σε (όπου είναι δυνατόν) μέρη με πολύ χώρο για την διασπορά των ατόμων.

Ποταμοδιάσχιση

Φάση	Τήρηση 2 μέτρων απόστασης;	Προστατευτικά μέτρα
Μεταφορά από και προς το ποτάμι	Ανάλογα με τα μέσα μεταφοράς (έγινε αναφορά πιο πάνω)	- Η πρόσβαση στο σημείο συνάντησης γίνεται με την χρήση ιδιωτικών ΙΧ ή μισθωμένων rent a car - Έχουμε φροντίσει ώστε η έναρξη της δραστηριότητας να είναι σε εύκολο σημείο, προσβάσιμο με ΙΧ όπου υπάρχει και ανάλογος χώρος στάθμευσης
Προετοιμασία και Briefing	Δυνατόν	Επιλογή εύκολης εισόδου και εξόδου στο ποτάμι με αρκετό χώρο.
Στο ποτάμι	Σχεδόν πάντα εφικτό	- Στο μονοπάτι τηρούμε τις αποστάσεις ασφαλείας (τουλάχιστον 1,5 μέτρο όπου είναι εφικτό) - Κινούμαστε στο μονοπάτι ο ένας πίσω από το άλλον και κατά ομάδες σε σχέση με τον στενό οικογενειακό μας κύκλο - Σε δύσκολα και στενά περάσματα αναμένουμε τις οδηγίες των οδηγών/συνοδών - Οι στάσεις, γίνονται πάντα σε (όπου είναι δυνατόν) μέρη με πολύ χώρο για την διασπορά των ατόμων.

Κατάβαση Φαραγγιών

Φάση	Τήρηση 2 μέτρων απόστασης;	Προστατευτικά μέτρα
Μεταφορά από και προς το φαράγγι	Ανάλογα με τα μέσα μεταφοράς (έγινε αναφορά πιο πάνω)	- Η πρόσβαση στο σημείο συνάντησης γίνεται με την χρήση ιδιωτικών ΙΧ ή μισθωμένων rent a car - Έχουμε φροντίσει ώστε η έναρξη της δραστηριότητας να είναι σε εύκολο σημείο, προσβάσιμο με ΙΧ όπου υπάρχει και ανάλογος χώρος στάθμευσης
Προετοιμασία και Briefing	Δυνατόν	Επιλογή εύκολης εισόδου και εξόδου στο φαράγγι με αρκετό χώρο.



Στο φαράγγι	Σε μη στενά φαράγγια είναι σχεδόν πάντα δυνατό. Εξαίρεση: Κατά την υποδοχή των εκδρομέων, συνοδών στα σημεία αγκύρωσης (ρελέ), για τον έλεγχο της τεχνικά σωστής πρόσδεσης	• Έλεγχος: Ο οδηγός/συνοδός ελέγχει τον εξοπλισμό του εκδρομέα, καμία συνομιλία κατά τη διάρκεια των λίγων δευτερολέπτων της επαφής. • Αποφυγή φαραγγιών με στενά περάσματα, τα οποία θα προκαλούσαν πολύ στενές επαφές (εκτός αν οι συμμετέχοντες είναι ομάδα, π.χ. οικογένεια ούτως ή άλλως.) • Οι στάσεις, γίνονται πάντα σε (όπου είναι δυνατόν) μέρη με πολύ χώρο για την διασπορά των ατόμων. • Δεν συστήνουμε την χρήση γαντιών μιας χρήσης καθώς θεωρείται αντιπαραγωγικό όπου η κατάβαση φαραγγίων λαμβάνει χώρα.
-------------	--	--

Ως εταιρεία τηρούμε όλες τις επικαιροποιημένες οδηγίες που παρέχονται από τον ΕΟΔΥ και τον Π.Ο.Υ. σχετικά με την ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων μας, συμβάλλοντας έτσι στην μείωση της διασποράς του νέου κορωνοϊού παγκοσμίως. Ουδεμία ευθύνη φέρουμε σε περίπτωση μετάδοσης της νόσου COVID-19 κατά την διάρκεια των δραστηριοτήτων μας εφόσον τηρούμε απαρέγκλιτα όλα τα ανωτέρω.

Extreme Tours,
Γεώργιος Δαλιάνης
Ιδιοκτήτης της Extreme Tours

Πηγές:
ΣΕΤΕΥΔΑ
The Lancet
The Journal of Hospital Infection
Ε.Δ.Α.Ε
World Health Organization
Singing Rock
Maxim Climbing Ropes
ICAN



English version

Covid-19 Health Operating Protocol

Introduction:

The following health protocols were designed for the one-day activities implemented by Extreme Tours, in the context of the treatment of the pandemic and the spread of Covid-19 disease caused by the new coronavirus.

These health protocols have been designed and will be followed as far as necessary (based on the instructions of EODY, the Ministry of Health and the WHO) in order to:

- ✓ We protect partners and hikers from possible virus transmission
- ✓ We are helping to reduce the spread of the virus worldwide
- ✓ Continue to share with travelers our deep love for nature and continue to share the benefits of engaging in outdoor leisure tourism activities.

Part 1: Measures applicable to all Extreme Tours activities

General risk assessment

Compared to other leisure activities and tourist excursions, the activities offered by Extreme Tours have a relatively low level of risk related to the spread of the new corona:

- All activities take place outdoors or in nature.
- Booking a distance of 2 meters can guarantee most of the activities.
- If deemed necessary by the country's health authorities, we will be able to advise people with pre-existing diseases not to participate, as in order to book an activity one must fill out a document stating any health problems and appropriate medication.
- We know our hikers: As it became clear above, all hikers complete a participation document. It will include details such as place of residence, telephone number, email, etc. a confirmed case.
- In case the excursionists are families, the distance protection measures can then be suspended in individual cases.
- We recommend the use of a protective mask constantly, except in cases where its use is considered counterproductive.

Basic principles

1. Hand hygiene

- Hand hygiene with any kind of disinfectant is necessary. Especially before and after handling the equipment, before and after the breaks but after the end of the activity.
- Hand sanitizers are created: Travelers will be able to disinfect their hands with hand sanitizer upon arrival. This applies both to the reception and during the activity.

2. Keeping safe distances

- Avoid body contact and distance greeting is recommended.
- We choose bookings online or by phone.
- We choose cashless payment (credit card, contactless transactions or online payment)



- We keep a distance of two (2) meters between visitors and attendants.
- We have defined traffic and distribution zones: reception, equipment delivery, information, departure, return.
- It is recommended that the maximum number of people in the vehicle not exceed three (3) people and the use of a mask by all occupants. * 50% of the vehicle's occupancy can be increased if all persons belong to the vehicle. same family circle.

3. Cleaning

Cleaning of equipment and objects after use. The waste (garbage - especially sanitary - masks, etc.) will be disposed of carefully - and the equipment will be washed and disinfected daily according to the instructions of each construction company.

- Each excursionist or guide / leader removes their equipment and places it in washing cases or carrying bags where they will be proven.
- After disinfection, place the equipment in a well-ventilated area for a 72-hour quarantine period.

Part 2: Analysis by activity

Hiking

Phase	Keeping a distance of 2 meters	Protective measures
Transfer to and from the start of the activity	Depending on the means of transport (reference was made above)	• It is recommended to use private cars or rented car as much as possible. • We have made sure that the start of the activity is at a point relatively easily accessible by car and that there is a similar parking space.
Preparation and Briefing	Possible	• We select a start point with enough space
On the path	Almost always possible	• Make sure that the safety distances are observed on the path (at least 1.5 meters where possible) • We move on the path one after the other and in groups in relation to their close family circle • We move in difficult and narrow passages according to the guides instructions. • Attitudes are always (where possible) places with plenty of space for people to disperse

River Trekking

Phase	Keeping a distance of 2 meters	Protective measures
Transportation to and from the river	Depending on the means of transport (reference was made above)	• It is recommended to use private cars or rented car as much as possible. • We have made sure that the start of the activity is at a point relatively easily accessible by car and that there is a similar parking space.



Preparation and Briefing	Possible	Choosing an easy entrance and exit to the river with enough space.
In the river	Almost always possible	- Make sure that the safety distances are observed on the path (at least 1.5 meters where possible) - We move on the path one after the other and in groups in relation to their close family circle - We move in difficult and narrow passages according to the guides instructions. - Attitudes are always (where possible) places with plenty of space for people to disperse

Canyoning

<i>Phase</i>	<i>Keeping a distance of 2 meters</i>	<i>Protective measures</i>
Transfer to and from the gorge	Depending on the means of transport (reference was made above)	- It is recommended to use private cars or rented car as much as possible. - We have made sure that the start of the activity is at a point relatively easily accessible by car and that there is a similar parking space.
Preparation and Briefing	Possible	Choosing an easy entrance and exit to the gorge with enough space.
In the gorge	In narrow gorges it is almost always possible. Exception: When checking the binding equipment	- Check: The guide / leader checks the excursion equipment, no conversations during the few seconds of contact. - Avoid gorges with narrow passages, which would cause very close contact (unless the participants are a group, eg family anyway.) - Postures are always made in (where possible) places with plenty of space for people to disperse. - We do not recommend the use of disposable gloves as it is considered counterproductive where the descent of gorges takes place.

As a company, we follow all the updated instructions provided by EODY and WHO. on the safe conduct of our activities, thus contributing to the reduction of the spread of the new corona worldwide. We bear no responsibility in case of transmission of COVID-19 disease during our activities as long as we adhere to all of the above.



***Extreme Tours,
George Dalianis
Owner of Extreme Tours
Greece***

Sources:

Hateoa

The Lancet

The Journal of Hospital Infection

HSDV

World Health Organization

Singing Rock

Maxim Climbing Ropes

ICAN