

ΕΙΔΙΚΟΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ
ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΑΓΩΝΩΝ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑΣ ΤΟΥ ΝΟΣ
(Συντ. τίτλος ΕΕΚ 2/2022)

ΓΕΝΙΚΑ

Πρωταρχικό μέλημα του Ναυτικού Ομίλου Σαντορίνης, είναι η προστασία της σωματικής, ψυχικής και πνευματικής υγείας όλων όσων συμμετέχουν, εργάζονται ή απλά παρακολουθούν τις δράσεις του Ομίλου.

Για το λόγο αυτό, θεωρούμε απαραίτητο να συνταχθεί και να εφαρμοστεί ένας κανονισμός πρόληψης και αποφυγής κάθε κατάστασης που ενέχει κινδύνους για τους αθλητές (παιδιά, έφηβοι και ενήλικες), τα μέλη και τους επισκέπτες του ΝΟΣ.

Ο Ειδικός Εσωτερικός Κανονισμός Ασφαλείας Προπονήσεων και Αγώνων (**ΕΕΚ 2/2022**) συμπληρώνει τον Ειδικό Εσωτερικό Ιστιοπλοΐας Τριγώνου (**ΕΕΚ 1/2022**) και περιλαμβάνει τα εξής κεφάλαια:

1^ο Κεφάλαιο: Γενικοί Κανόνες ασφαλείας προπονήσεων και αγώνων ιστιοπλοΐας τριγώνου

2^ο Κεφάλαιο: Κανόνες ασφαλείας προπονήσεων και αγώνων ιστιοπλοΐας τριγώνου, που αφορούν κυρίως τους προπονητές, τον έφορο ιστιοπλοΐας και τους βοηθούς εφόρους ιστιοπλοΐας τριγώνου

3^ο Κεφάλαιο: Κανόνες ασφαλείας προπονήσεων και αγώνων ιστιοπλοΐας τριγώνου που αφορούν τους αθλητές

ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ

Ο παρόν Κανονισμός κοινοποιείται στους προπονητές, στους αθλητές, στα μέλη του ΝΟΣ και στους γονείς των αθλητών.

Η κοινοποίηση του Κανονισμού στους ανωτέρω αποδέκτες πραγματοποιείται από τον Έφορο Ιστιοπλοΐας.

Την ευθύνη του ελέγχου τήρησης του Κανονισμού έχουν τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου του ΝΟΣ και οι βοηθοί Εφόρου Ιστιοπλοΐας Τριγώνου.

ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥ

Ο κανονισμός αναθεωρείται από το Δ.Σ. του ΝΟΣ, σε κάθε περίπτωση που υπάρχουν νέα δεδομένα, μετά από εισήγηση ενός τουλάχιστον μέλους του Δ.Σ. και εγκρίνεται από την Γενική Συνέλευση.

1^ο Κεφάλαιο:

Γενικοί Κανόνες ασφαλείας προπονήσεων και αγώνων ιστιοπλοΐας τριγώνου

1. Οι προπονήσεις γίνονται μόνο κατά τη διάρκεια της ημέρας και σύμφωνα με τον Ειδικό Εσωτερικό Κανονισμό Ιστιοπλοΐας Τριγώνου **ΕΕΚ 1/2022** και το Εκπαιδευτικό πρόγραμμα της Ακαδημίας του ΝΟΣ για παιδιά και εφήβους.
2. Η προπόνηση δεν αρχίζει χωρίς να έχουν δηλωθεί εκ των προτέρων οι στόχοι της και οι διδακτικές ενέργειες που θα χρησιμοποιηθούν.
3. Παρεκκλίσεις από το δηλωμένο πρόγραμμα της προπόνησης επιτρέπονται μόνο σε περιπτώσεις ανωτέρας βίας.
4. Κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων απαιτείται λέμβος επιτήρησης (συνοδό σκάφος), με τα προβλεπόμενα μέσα επικοινωνίας (VHF) και διάσωσης, την οποία κυβερνούν αποκλειστικά και μόνο οι προπονητές ή οι εξουσιοδοτημένοι από τον αρμόδιο έφορο κυβερνήτες, κάτοχοι διπλώματος ταχυπλόου.
5. Δεν επιτρέπεται να πραγματοποιείται προπόνηση χωρίς τη λέμβο επιτήρησης και χωρίς τον προπονητή/εκπαιδευτή του Ομίλου.
6. Μια λέμβος επιτήρησης μπορεί να συνοδεύει μέχρι 10 αθλητικά σκάφη.
7. Η λέμβος επιτήρησης οφείλει να είναι στο νερό με τη μηχανή σε λειτουργία, πριν από την καθέλκυση των αθλητικών σκαφών.
8. Ουδείς επιβαίνει στη λέμβο επιτήρησης και στα αθλητικά σκάφη χωρίς σωσίβιο ή πλευστικό βοήθημα, το οποίο πρέπει να είναι σωστά δεμένο και να έχει σφυρίχτρα.
9. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης ο έφορος ιστιοπλοΐας τριγώνου ή ένας εκ των βοηθών εφόρων παραμένουν στις εγκαταστάσεις του Ομίλου επιτηρώντας την προπόνηση με δυνατότητα επικοινωνίας με το συνοδό σκάφος.
10. Για τη συμμετοχή ανήλικων αθλητών του ΝΟΣ σε αγώνες, είναι απαραίτητη η συμπλήρωση υπεύθυνης δήλωσης - συγκατάθεσης από τους γονείς/κηδεμόνες.
11. Κατά τη διάρκεια αγώνα ο έφορος ιστιοπλοΐας τριγώνου ή ένας εκ των βοηθών εφόρων παραμένουν στις εγκαταστάσεις του διοργανωτή Ομίλου επιτηρώντας τον αγώνα με δυνατότητα επικοινωνίας με τη λέμβο επιτήρησης.
12. Οι αθλητές του ΝΟΣ συμμετέχουν στους αγώνες καθ' ομάδας. Κατ' εξαίρεση, μετά από εισήγηση του εφόρου ιστιοπλοΐας τριγώνου στο Δ.Σ, μπορεί μεμονωμένα ένας αθλητής του Ομίλου, να λάβει μέρος σε αγώνα εκτός ΝΟΣ, με αποκλειστική ευθύνη των γονέων / κηδεμόνων τους, υπό την προϋπόθεση ότι ο αθλητής θα βρίσκεται υπό την επίβλεψη προπονητή άλλου Ομίλου κατά τη διάρκεια των αγώνων. Για το λόγο αυτό θα συμπληρώνεται σχετική υπεύθυνη δήλωση από τους γονείς- κηδεμόνες .
13. Οι Αθλητές άλλων Ομίλων, που συμμετέχουν σε αγώνες που διοργανώνονται από τον ΝΟΣ, συνοδεύονται πάντα από προπονητές και συνοδευτικό σκάφος

Οι προπονητές, οι εκπαιδευτές και οι αρμόδιοι έφοροι δίνουν το παράδειγμα για την τήρηση των κανόνων ασφάλειας

2° Κεφάλαιο:

Κανόνες ασφαλείας προπονήσεων και αγώνων ιστιοπλοΐας τριγώνου, που αφορούν τους προπονητές, τον έφορο ιστιοπλοΐας τριγώνου και τους βοηθούς εφόρους ιστιοπλοΐας τριγώνου

Οι προπονητές και ο έφορος ιστιοπλοΐας τριγώνου και οι βοηθοί έφοροι ιστιοπλοΐας τριγώνου, πριν την προπόνηση ή το αγώνα, πρέπει:

1. να ενημερώνονται, έγκαιρα για τις συνθήκες ανέμων και θαλάσσης, από αξιόπιστες πηγές μετεωρολογικής ενημέρωσης.
2. να εξετάζουν τις τοπικές καιρικές συνθήκες μέσω ενδείξεων που προειδοποιούν σχετικά. Τέτοιες ενδείξεις είναι τα νέφη, ο αποχρωματισμός του νερού, ο ασυνήθιστος κυματισμός κ.α.
3. να προσδιορίζουν τον θαλάσσιο στίβο προπόνησης ή αγώνα αφού ενημερωθούν για τις ιδιαιτερότητες της περιοχής, όπως θαλάσσια ρεύματα, μορφολογία βυθού, ύφαλοι, βράχια, ναυτιλιακή κίνηση, λουόμενοι, θαλάσσια σπορ κ.α. και να γνωστοποιούν στους αθλητές το θαλάσσιο στίβο και τις ιδιαιτερότητες της περιοχής.
4. να ορίζουν με σαφήνεια στους αθλητές μέχρι πού επιτρέπεται να απομακρυνθούν, ώστε να υπάρχει η δυνατότητα έγκαιρης βοήθειας από τον προπονητή. Επισημαίνεται ιδιαίτερα ο κίνδυνος υπερεκτίμησης των ικανοτήτων των παλαιότερων αθλητών, με αποτέλεσμα τη χαλάρωση της επιτήρησης από τον προπονητή.
5. να καθορίζουν, πριν από κάθε προπόνηση, τις ομάδες των αθλητών που θα συνεργάζονται για την ασφαλή, έγκαιρη και σωστή προετοιμασία, αλλά και αποκατάσταση των αθλητικών σκαφών της εξάρτησης και του εξοπλισμού.
6. να δίνουν σαφείς οδηγίες για το τριμάρισμα του σκάφους στη στεριά, με βάση την ένταση του ανέμου, τον κυματισμό και τους διδακτικούς στόχους της προπόνησης.
7. να δίνουν «το καλώς έχειν» για την καθέλκυση των αθλητικών σκαφών αφού προηγουμένως έχει γίνει η σχετική επιθεώρηση.

3° Κεφάλαιο:

Κανόνες ασφαλείας προπονήσεων και αγώνων ιστιοπλοΐας τριγώνου που αφορούν τους αθλητές

Οι αθλητές πρέπει να μη φοβούνται το «νερό», αλλά να το χαίρονται με ασφάλεια, η οποία δεν σχετίζεται με την υπερπροστασία αλλά με την τήρηση των κανόνων για την πρόληψη δυσάρεστων καταστάσεων ατυχημάτων και δυστυχημάτων.

Οι αθλητές οφείλουν να γνωρίζουν τα παρακάτω:

1. η προσωπική τους ασφάλεια και η ασφάλεια του σκάφους είναι το πλέον σοβαρό θέμα, για το λόγο αυτό, η βοήθεια σε συναθλητή η σκάφος οποιουδήποτε Ομίλου, που κινδυνεύει είναι πολύ σημαντικότερη από την προπόνηση ή τον αγώνα
2. αν κινδυνεύσουν, ο προπονητής θα έρθει άμεσα για βοήθεια. Για το λόγο αυτό δεν πρέπει να ξεπερνούν τα όρια απόστασης που έχουν οριστεί, ώστε να είναι εφικτή η άμεση επέμβαση του προπονητή.
3. πρέπει να καλούν σε βοήθεια είτε φωνάζοντας είτε σφυρίζοντας με τη σφυρίχτρα, όταν εκτιμούν ότι, έχουν σοβαρό πρόβλημα.
4. όταν ανατραπεί ένα σκάφος κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης και ο αθλητής κουραστεί προσπαθώντας να το επαναφέρει, πρέπει να μείνει στο σκάφος ψύχραιμος και όταν ξεκουραστεί να συνεχίσει την προσπάθεια της επαναφοράς. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, να καλέσει σε βοήθεια. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να εγκαταλείψει το σκάφος, εκτός αν το υποδείξει ο προπονητής του.
5. όταν αθλητής καλέσει σε βοήθεια, οι συναθλητές του οφείλουν να βοηθήσουν μέχρι να πλησιάσει ο προπονητής.
6. όταν για κάποιο έκτακτο λόγο, το συνοδό σκάφος με τον προπονητή απουσιάζει ή έχει μείνει ακυβέρνητο λόγω βλάβης μακριά από τον καθορισμένο θαλάσσιο στίβο, οι αθλητές οφείλουν να συγκεντρωθούν και να πλεύσουν ως ομάδα προς τις εγκαταστάσεις του Ομίλου.
7. κατά τη διάρκεια προετοιμασίας του σκάφους στη στεριά πρέπει να:
 - 7α. τοποθετήσουν το σκάφος τους όρθια και σε αποστάσεις τέτοιες που να μην ενοχλούν τα διπλανά σκάφη,
 - 7β. να κάνουν έλεγχο σκάφους, έλεγχο στον εξαρτισμό και σε όλα τα συστήματα που απαιτούν ρυθμίσεις κατά τη διάρκεια της πλεύσης, ώστε να μπορούν να ταξιδέψουν με ασφάλεια σε όλες τις πιθανές καιρικές συνθήκες.

Έλεγχος Σκάφους

- το σκάφος να μην έχει ραγίσματα ή σπασίματα σε κάποιο σημείο εσωτερικά ή εξωτερικά.
- τα μπαλόνια να είναι καλά φουσκωμένα και στερεωμένα.
- τα σκοινιά, τα ράουλα, το κουβαδάκι, το κουπί, οι ιμάντες και η πλωριά μπαρούμα να είναι σε καλή κατάσταση και να είναι τακτοποιημένα.

- οι βίδες που ασφαλίζουν την Σκάντζα να είναι σφιγμένες.

στις άκρες των σκοιινιών να υπάρχει πάντα κόμπος (οκταράκι).

- το τιμόνι, τα βελόνια του και η ασφάλεια να είναι σε καλή κατάσταση και όταν τοποθετηθεί στην θέση του να ασφαλίζει στον νοητό κεντρικό άξονα του σκάφους (γυρίζοντας Δεξιά και Αριστερά το τιμόνι δεν βγαίνει από την θέση του).

- η καρίνα όταν τοποθετείται στην θέση της, να είναι δεμένη και να ασφαλίζεται με λάστιχο.

Έλεγχος του εξαρτισμού και του Εξοπλισμού:

- το κατάρτι πρέπει να ασφαλίζεται με ένα μαντάρι από τον πάγκο του σκάφους. Η ασφάλεια του boom Wang να είναι τοποθετημένη κάτω από τον πάγκο, ώστε να μην βγαίνει.
- το πανί πρέπει να είναι σε καλή κατάσταση (να μην είναι σχισμένο) και δεν πρέπει να λείπει κανένα μανταράκι. Πρέπει να υπάρχουν εφεδρικά μανταράκια στο σκάφος δεμένα σε έναν από τους ιμάντες.
- το πίκι πρέπει να τοποθετείται πάντα από την δεξήνεμη μεριά του πανιού
- το κατάρτι και η μάτσα δεν πρέπει να έχουν κρατήσει νερό.

σε περιπτώσεις που οι αθλητές εντοπίσουν ζημιές ή ελλείψεις οφείλουν άμεσα να ενημερώσουν σχετικά τον προπονητή και τον αρμόδιο έφορο ιστιοπλοΐας τριγώνου.

8. οι αθλητές ρίχνουν το σκάφος στη θάλασσα πάντα με τη βοήθεια συναθλητή τους ή του αρμοδίου εφόρου ή του προπονητή και μόνο όταν λάβουν εντολή από τον προπονητή.
9. κατά την αναμονή τους στη θάλασσα, μέχρι να ολοκληρωθεί η καθέλκυση όλων των σκαφών και να συγκεντρωθεί η ομάδα, οι αθλητές:

9α. δεν απομακρύνονται μεμονωμένα,

9β. δεν επιχειρούν κοντοβόλτια στην είσοδο του λιμανιού,

9γ. δεν κάνουν αυτοσχέδιους αγώνες και ιστιοπλοϊκές επιδείξεις.

10. κατά τον απόπλου, τα σκάφη φεύγουν όλα μαζί σαν ομάδα με τη συνοδεία του προπονητικού σκάφους (λέμβος επιτήρησης) προς τον προπονητικό στίβο.
11. οι αθλητές δεν πρέπει να μπαίνουν στο νερό τελείως νηστικοί, γιατί απ' το σώμα θα λείπουν σημαντικές πηγές ενέργειας, που επιτρέπουν στον οργανισμό να ανταπεξέρχεται στις φυσικές επιβαρύνσεις κατά την παραμονή στη θάλασσα.

12. η ενδυμασία του αθλητή πρέπει να είναι κατάλληλη με τις συνθήκες που επικρατούν μέσα στην θάλασσα και όχι όπως αισθάνεται κάποιος στην στεριά. Σε πολλή ζεστή ενδείκνυται ελαφρύ ντύσιμο, καπελάκι και αντηλιακό, ενώ όταν έχει κρύο θα πρέπει να γίνει η κατάλληλη επιλογή των ρούχων. Σε κάθε περίπτωση οι προπονητές οφείλουν να συμβουλεύουν και να ελέγχουν τους αθλητές για την ενδεδειγμένη ενδυμασία.
13. όταν ο άνεμος είναι υπερβολικά δυνατός και ο αθλητής αισθάνεται ότι δεν θα καταφέρει να κοντρολάρει το σκάφος του, χωρίς να διστάσει, πρέπει να ενημερώσει τον προπονητή του, ο οποίος είναι πάντα πρόθυμος να τον βοηθήσει και να του δώσει συμβουλές και οδηγίες.
14. Οι αθλητές ιστιοπλόοι πρέπει να γνωρίζουν τα όρια αντοχής των και να προσπαθούν να τα βελτιώνουν. Αν ο αθλητής αισθάνεται ότι έχει κρυώσει ή νοιώσει ρίγος, ζαλάδα η γενικά δεν είναι καλά πρέπει να φωνάξει αμέσως τον προπονητή και να τον ενημερώσει ώστε να μη βάλει την υγεία του σε κίνδυνο.
15. όσο βρίσκονται στις εγκαταστάσεις του Ομίλου, οι αθλητές πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στους χειρισμούς τους με τα σκάφη και τον εξοπλισμό, ώστε να μη τραυματίζονται και για τον ίδιο λόγο δεν επιτρέπεται να στέκονται και να παίζουν πάνω στις ράμπες καθέλκυσης και ανέλκυσης των σκαφών επειδή κινδυνεύουν να βρεθούν στο νερό.
16. κατά το στάδιο αποκατάστασης και πλυσίματος των σκαφών μετά την προπόνηση, οι αθλητές πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί ώστε να μη μουσκεύουν τους συναθλητές, τους ανθρώπους του Ομίλου και τους περαστικούς.

Ο Πρόεδρος

Ο Γεν. Γραμματέας

Ο Αντιπρόεδρος

Ο Ταμίας:

Ο Έφορος Ιστιοπλοΐας