



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.: 2420/Ε  
Αθήνα, 3 Ιουλίου 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 Κολύμβησης Μεγάλων Αποστάσεων, όπως παρακάτω:

**ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ Κ.Ο.Ε.  
ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΓΩΝΩΝ-ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΩΝ  
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ**

**ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ**

**A. ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

1. Οριοθέτηση χώρου κοντά στον στίβο διεξαγωγής του αγώνα, στο οποίο περιλαμβάνονται Γραμματεία, αποδυτήρια Ανδρών-Γυναικών και χώρος κλήσης αθλητών. Οι εν λόγω χώροι διαμορφώνονται με τέντες με πλαϊνά καλύμματα μόνο για τα αποδυτήρια.
2. Ενημερώσεις για την διοργάνωση με ηλεκτρονικό τρόπο και όλες οι διαδικαστικές λειτουργίες (δηλώσεις κ.λ.π.) γίνονται χωρίς ανταλλαγή εντύπων.
3. Οριοθέτηση ξεχωριστού χώρου αναμονής των αθλητών και προπονητών με τοποθέτηση πλαστικών καθισμάτων σε αποστάσεις 1,5 μ. μεταξύ τους.
4. Σηματοδότηση του στίβου διεξαγωγής του αγώνα γίνεται με την τοποθέτηση σημαδούρων ίδιου μεγέθους σε αποστάσεις 150-200 μ. μεταξύ τους και μεγαλύτερων όπου σηματοδοτείται αλλαγή κατεύθυνσης και σχηματίζεται σε μορφή τριγώνου, τετραγώνου ή οποιοδήποτε άλλο σχήμα με περίμετρο που θα είναι υποπολλαπλάσια της τελικής απόστασης των αγωνισμάτων.
5. Οι αγώνες διεξάγονται σε θάλασσα, λίμνη φυσική ή τεχνητή, κανάλι κ.λ.π. και πρέπει να έχουν άδεια διεξαγωγής αγώνων από την Περιφέρεια ή και το Λιμενικό για την θάλασσα. Η ποιότητα του νερού πρέπει να έχει ελεγχθεί εάν είναι κατάλληλη για την υγεία των αθλητών.

## **1. ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΞΟΔΟΣ ΣΤΗΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ Ανθρώπινο Δυναμικό**

Οι Κολυμβητές-τριες οι προπονητές, οι κριτές και οι λοιποί παράγοντες της ΚΟΕ των Περιφερειακών Επιτροπών, ιατρικό προσωπικό, έφοροι των Συλλόγων, καθώς και τα μέλη γραμματείας, εθελοντές και εργαζόμενοι για τους αγώνες κλπ, θα πρέπει να εισέρχονται στην εγκατάσταση και θα εξέρχονται από αυτή, χρησιμοποιώντας μία και μοναδική για είσοδο και έξοδο.

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, ή του διοργανωτή.

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](https://gga.gov.gr/images/log_sheet_v7.pdf)) με τα στοιχεία (ΑΔΤ και τηλέφωνο κλπ.) των εισερχομένων στην εγκατάσταση (αθλητών-προπονητών-εφόρων-κριτών κ.λπ.) σύμφωνα με το έντυπο που επισυνάπτεται.

Επιπλέον θα παραδώσουν όλοι πλην των αθλητών την πρώτη ημέρα μόνο, συμπληρωμένο το επισυναπτόμενο Δελτίο Καταγραφής για ασφαλή επιστροφή στην αθλητική δραστηριότητα.

Οι κολυμβητές-τριες που ανήκουν στην κατηγορία των Masters θα πρέπει να καταθέσουν επιπλέον την επισυναπτόμενη υπεύθυνη δήλωση ότι η συμμετοχή τους στους Αγώνες γίνεται με δική τους ευθύνη.

Οι μετέχοντες αθλούμενοι θα πρέπει να καταθέτουν:

- α) Επισυναπτόμενη Ιατρική Βεβαίωση
- β) Ιατρική γνωμάτευση από καρδιολόγο ιατρό ότι μπορούν να λάβουν μέρος στους αγώνες
- γ) Επισυναπτόμενη υπεύθυνη δήλωση ότι η συμμετοχή τους στους αγώνες γίνεται με δική τους ευθύνη.

## **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 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.

2.2 Θα υπάρχει συγκεκριμένη ρουτίνα κινήσεων στον χώρο αναμονής στη κλήση και στον αγωνιστικό στίβο.

2.3 Οι αγώνες διεξάγονται χωρίς την παρουσία θεατών-συνοδών.

Οι κολυμβητές-τριες αφού **φθάσουν στην Αθλητική εγκατάσταση**, εισέρχονται στην 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 τους χώρους των αποδυτηρίων, εφόσον δεν έχουν έρθει προετοιμασμένοι, η δε χρήση τους θα γίνεται σύμφωνα με την ΚΥΑ της 1/6/2020, τοποθετούν τα ατομικά τους είδη στον σάκο τους και στη συνέχεια κατευθύνονται στον χώρο αναμονής αθλητών, όπου αφού καλύψουν το κάθισμα με πετσέτα μπάνιου ή άλλο ύφασμα, τα οποία θα έχουν μαζί τους, που να καλύπτει όλη την διαθέσιμη επιφάνεια αυτού. Η πετσέτα αυτή, έχει μόνο αυτή την χρήση και δεν χρησιμοποιείται για το σκούπισμα και στέγνωμά τους.

Οι προπονητές εισέρχονται στην εγκατάσταση, συστήνεται να φορούν μάσκα, τηρούν τις αποστάσεις τουλάχιστον 1,5 μ. στην συνεργασία με τους κολυμβητές τους και περιορίζουν στο ελάχιστο και στις απολύτως απαραίτητες τις μετακινήσεις τους. Εισέρχονται μόνο οι διαπιστευμένοι από τα Σωματεία τους και παραμένουν στον οριοθετημένο χώρο και πάντα τηρούν τις αποστάσεις.

2.4 Δεν πραγματοποιούνται τελετές απονομών.

### **3. ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ**

#### **Διαδικασία διεξαγωγής των αγωνισμάτων:**

Οι κολυμβητές θα εισέρχονται στην εγκατάσταση τηρώντας αυστηρά, σύμφωνα με το ωρολόγιο πρόγραμμα και τις αποστάσεις μεταξύ τους.

Οι κολυμβητές-τριες παραμένουν στην εγκατάσταση τον ελάχιστο κατά το δυνατόν χρόνο και αποχωρούν άμεσα μετά την ολοκλήρωση της σειράς τους και δεν αναμένουν την ολοκλήρωση του αγωνίσματος 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 τα πινάκια των σειρών. Η ενημέρωση όλων γίνεται από την ανάρτηση **στην ιστοσελίδα της KOE <https://koe.org.gr>**

Οι κολυμβητές από τον χώρο αναμονής αφήνοντας τον σάκο τους στο κάθισμα, οδηγούνται στο χώρο κλήσης τηρώντας αποστάσεις 1,5μ. μεταξύ τους και από τον χώρο εκκίνησης, κατά προτίμηση, σε σημείο που οι κολυμβητές-τριες

ακουμπάνε στο βυθό ώστε να μην υπάρχει μετακίνηση αθλητών (από ρεύματα, κύματα) πριν την έναρξη του αγώνα, αποφεύγοντας έτσι το συνωστισμό και διατηρώντας τις αποστάσεις, ή από τεχνητή εξέδρα, λιμενοβραχίονα κ.λ.π.

Στην εκκίνηση δεν θα συμμετάσχουν πάνω από 60 κολυμβητές με αποστάσεις 1,5μ μεταξύ τους σε διπλή ή τριπλή σειρά εκκίνησης ανάλογα με την μορφολογία της εγκατάστασης. Κάθε κύμα εκκίνησης θα απέχει χρονικά ανάλογα με το μήκος της περιμέτρου του αγωνιστικού στίβου ούτως ώστε να μην προκαλείται συνωστισμός.

Μετά τον τερματισμό στο αγώνισμά τους, ο οποίος, κατά προτίμηση, οριοθετείται σε διαφορετικό σημείο από αυτό της εκκίνησης, εύκολα προσβάσιμο και εφόσον η μορφολογία της περιοχής το επιτρέπει, οι κολυμβητές-τριες κατευθύνονται αμέσως, χωρίς να αναμένουν να τελειώσει αυτό, στον χώρο αναμονής όπου παίρνουν τον σάκο με τα ατομικά τους είδη και αποχωρούν ή κατευθύνονται στα αποδυτήρια. Στα αγωνίσματα αποστάσεων πάνω από 5000 μ. όπου είναι υποχρεωτική η τροφοδότηση των κολυμβητών-τριών με υγρά οι προπονητές φορώντας μάσκα θα τηρούν την απόσταση του 1,5μ. μεταξύ τους, ή από τεχνητή εξέδρα, σε αβαθή νερά ή από σκάφη.

#### **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 είσοδος στους χώρους αυτούς είναι δικαιολογημένη τότε είναι σύντομη και φορούν μάσκα.
- 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 τα καθίσματα, 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 κολυμβητές-τριες θα πρέπει να χρησιμοποιούν αποκλειστικά το δικό τους ρουχισμό και εξοπλισμό όπως πετσέτες μπουρνούζια σκουφάκι κολυμβητικά γυαλάκια κολυμβητικές σανίδες Pull Buoy κ.λ.π.
- Οι κολυμβητές-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 κολυμβητές-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 κολυμβητές-τριες χρησιμοποιούν σαγιονάρες και αποφεύγουν να κινούνται ξυπόλητοι.

#### **ΑΓΩΝΟΔΙΚΟΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΡΙΤΕΣ ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ**

Κριτές, Αγωνόδικος 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 κολυμβητών.

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 Αγωνιστικό περιβάλλοντα χώρο στο προθερμαντήριο και στις εξέδρες.**

Οι αγώνες πραγματοποιούνται χωρίς θεατές, όμως στον ειδικό οριοθετημένο χώρο της εγκατάστασης, 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.
- 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 οριοθετημένο χώρο, και απαραίτητα τηρούν αποστάσεις μεταξύ τους. Συγκεκριμένα, διατηρούν μεταξύ τους απόσταση 1,5μ.

Όλοι οι ανωτέρω κατά την διάρκεια παραμονής τους στο χώρο 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 κολυμβητές-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.

### **ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**

1. Ενημέρωση ΕΚΑΒ καθώς και του πλησιέστερου κέντρου υγείας για την τέλεση του αγώνα.
2. Υπαρξη απινιδωτή και φιάλης οξυγόνου
3. Υποχρεωτική παρουσία ιατρού και επιπρόσθετα νοσηλευτικού προσωπικού, ο οποίος θα βρίσκεται σε σκάφος καθόλη τη διάρκεια του αγώνα.
4. Παρουσία ναυαγοσωστών σε κανό ή Sup. Σε αγωνιστικούς χώρους με περίμετρο 1000 ή 1250 μέτρα το ελάχιστο ανά 15 αγωνιζόμενους, 1 ναυαγοσώστης. Γενικότερα κάθε ναυαγοσώστης θα εποπτεύει ένα κύκλο με ακτίνα 35-40μ. περίπου.

### **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 απαντήσεως, σας ευχαριστούμε,

Με αθλητικούς χαιρετισμούς

Για το Δ.Σ.

Ο Αντιπρόεδρος

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΑΤΣΑΡΟΣ



Ο Γενικός Γραμματέας

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ