

TÁBOA DE ADESTRAMENTOS

RELACIÓN DE SITUACIÓNS DE POSIBLE CONTAXIO E MEDIDAS DE TRATAMENTO

NORMAS XERAIS PARA STAFF E DEPORTISTAS

- MANTER SEMPRE A DISTANCIA DE SEGURIDADE INTERPERSOAL DE 1,5 METROS.
- USO OBRIGATORIO DA MÁSCARA EN TODO MOMENTO, SALVO NO CASO DOS DEPORTISTAS COAS EXCEPCIÓNS ESTABLECIDAS NESTE PROTOCOLO E ÚNICAMENTE NO MOMENTO DE PRÁCTICA DEPORTIVA NO ADESTRAMENTO. DADA A OBRIGA DE LEVALA SEMPRE POSTA EN TODO MOMENTO POR TODOS OS AXENTES (STAFF, DEPORTISTAS SALVO NA SITUACIÓN EXCEPTUADA, PÚBLICO, ACOMPAÑANTES, ETC..), NON SE INCLÚE ENTRE AS MEDIDAS ESPECÍFICAS DETALLADAS NAS TÁBOAS.
- LAVAR AS MANS FRECUENTEMENTE CON AUGA E XABÓN OU SOLUCIÓN HIDROALCÓLICA.
- EVITAR O CONTACTO FÍSICO
- OS ADESTRAMENTOS E COMPETICIÓNS PODEN DESENVOLVERSE DE XEITO INDIVIDUAL OU COLECTIVO, SEMPRE SEN CONTACTO FÍSICO E CUN MÁXIMO DE 25 PERSOAS DE FORMA SIMULTÁNEA (NAS INSTALACIÓNS DEPORTIVAS ADEMÁIS, NON SE PODERÁ SUPERAR OS 2/3 DE AFORO PARA A PRÁCTICA). EN NINGÚN MOMENTO SE DEBEN XUNTAR MÁIS DE 25 PERSOAS NO MESMO ESPAZO, SEXAN ESTES STAFF, DEPORTISTAS OU A MESTURA DE AMBOS

ADESTRAMENTO: ESTRADA E BTT NAS ESCOLAS

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPOSTAS
Antes	Staff (adestradores), deportistas e outros alleos (pais/nais, familiares)	Contacto persoa a persoa, directo. Contaxio por vía aérea: espazo de uso simultáneo	Desprazamento e chegada ata a sede central da escola	<ul style="list-style-type: none"> -Na medida do posible, evitar compartir transporte con xente coa que non se convive. -Manter a máxima distancia posible no caso de compartir vehículo con persoas coas que non conviven. -Evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. -Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.) -Lavado de mans ou emprego de xeles hidroalcolóxicos antes de entrar e despois de saír do vehículo -Acceso ao interior da instalación só de ser necesario para os adestradores e deportistas -Recomendar un so acompañante por deportista
Antes	Staff	Contacto persoa a persoa. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Local/sede da escola	<ul style="list-style-type: none"> - Limpeza e desinfección do local - Uso de luvas - Lavado de mans - Dispensadores de xeles hidroalcolóxicos

ADESTRAMENTO: ESTRADA E BTT NAS ESCOLAS

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPOSTAS
				<ul style="list-style-type: none"> – Ventilación continua para a renovación do aire – Papeleiras pechadas de apertura non manual con bolsa desbotable que se cambie a lo menos unha vez ao día – Non compartir material de oficina – Colocación de paneis informativos con normas de seguridade
Antes	Staff (adestradores)	Contaxio por contacto persoa a persoa (directo). Superficie de uso simultáneo. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Uso do vehículo da escola	<ul style="list-style-type: none"> – Desinfección de zonas de contacto – Na medida do posible, reducir o número de persoas que se despracen no vehículo para facilitar que se poida manter a distancia de seguridade – Conductor único – Uso de xel hidroalcohólico – Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.) – Recambios para as bicicletas desinfectados e uso individual
Durante	Staff (adestradores) e deportistas	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Charla técnica	<ul style="list-style-type: none"> – En espazo ao aire libre, fóra do interior da sede – Manter a distancia de seguridade interpersoal (1,5m) – Repaso das normas para o adestramento – Dividir en grupos o máis reducidos posibles cun monitor por grupo – Os grupos deben ser de máximo 25 persoas (staff+deportistas) mantendo en todo momento a distancia de seguridade e garantido que se son varios grupos de 25 en ningún momento do adestramento/competición, interactuarán.
Durante	Staff (adestradores)	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Adestramento na estrada	<ul style="list-style-type: none"> – Buscar beiravías máis anchas para o adestramento – Grupos reducidos máximo 25 persoas (staff + deportistas) – Manter a distancia de seguridade interpersoal (1,5m) – Manipulación exclusiva, por parte dos adestradores, dos recambios e ferramentas pertencentes a escola

ADESTRAMENTO: ESTRADA E BTT NAS ESCOLAS

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPOSTAS
				<ul style="list-style-type: none"> – Non compartir material entre os deportistas
Durante	Deportistas	Contaxio por contacto perso a perso a (directo). Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Adestramento na estrada	<ul style="list-style-type: none"> – Manter a distancia de seguridade interpersoal (1,5m) durante o adestramento – Retirar a máscara ao inicio do adestramento e volver a colocala ao finalizar o mesmo no momento que o adestrador o indique – Non compartir material, nin bicicleta – Cada deportista porteara os seus recambios identificados para deixar no vehículo da escola
Durante	Staff (adestradores)	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Adestramento no monte	<ul style="list-style-type: none"> – Manter a distancia de seguridade interpersoal (1,5m) – Formar pequenos circuitos para un mellor control dos nenos/ as – Grupos reducidos máximo 25 persoas (staff + deportistas) – Manipulación exclusiva dos recambios e ferramentas por parte dos adestradores, dos recambios e ferramentas pertencentes a escola
Durante	Deportistas	Contaxio por contacto perso a perso a (directo). Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Adestramento no monte	<ul style="list-style-type: none"> – Manter a distancia de seguridade interpersoal (1,5m) durante o adestramento – Retirar a máscara ao inicio do adestramento e volver a colocala ao finalizar o mesmo no momento que o adestrador o indique – Non compartir material, nin bicicleta – Cada deportista porteara os seus recambios identificados para deixar no vehículo da escola
Durante	Staff (adestradores)	Contaxio por contacto perso a perso a (directo). Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Adestramento en de circuito xymkana	<ul style="list-style-type: none"> – Grupos reducidos máximo 25 persoas (staff + deportistas) – Obrigar a manter a distancia de seguridade interpersoal (1,5m) entre os deportistas na cola – Non compartir material – Soamente o staff tocará os elementos que se tiren ao realizar os obstáculos – Permitidos os exercicios de laberintos, pasos estreitos, pasos de altura, equilibrio, voltas ao circuito, curvas e

ADESTRAMENTO: ESTRADA E BTT NAS ESCOLAS

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPOSTAS
				<p>tirar a gol</p> <ul style="list-style-type: none"> – Elimínanse elementos de contacto, como a recollida do bidón – Manipulación exclusiva dos recambios e ferramentas por parte dos adestradores, dos recambios e ferramentas pertencentes a escola
Durante	Deportistas	Contaxio por contacto perso a perso a (directo). Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Adestramento en de circuito xymkana	<ul style="list-style-type: none"> – Manter a distancia social interpersoal (1,5m) – Retirar a máscara ao inicio do adestramento e volver a colocala ao finalizar o mesmo no momento que o adestrador o indique – Non compartir material, nin bicicleta – Cada deportista porteara os seus recambios identificados
Durante	Deportistas	Contacto perso a perso a. Uso de botellas e vasos. Comida e víveres. Superficie de uso secuencial. Espazo de uso alterno.	Avituallamento	<ul style="list-style-type: none"> – Botellas de auga uso individual – Só avituallamento líquido – Manter a distancia social interpersoal (1,5m) – Non compartir bidóns
Durante	Staff (adestradores) e deportistas	Contaxio por contacto perso a perso a. Contaxio por vía aérea: espazo de uso simultáneo	Estiramientos e charla final	<ul style="list-style-type: none"> – En espazo ao aire libre, fóra do interior da sede – Manter a distancia de seguridade interpersoal (1,5m) – Grupos reducidos máximo 25 persoas (staff + deportistas)
Despois	Staff (adestradores) e deportistas	Contaxio por contacto perso a perso a. Contaxio por vía aérea: espazo de uso simultáneo	Chegada á sede e fin adestramento	<ul style="list-style-type: none"> – Manter a distancia de seguridade interpersoal (1,5m) – Recomendase asistir ao adestramento ca mesma roupa para evitar o uso de vestiarios do local – No caso de cambiar o maillot e o culotte despois do adestramento porque estará húmido do suor ou incluso de chuva. Poden cambiar o imprescindible no mesmo coche/furgoneta e gardar a roupa sucia nunha bolsa.
Antes, durante e despois	Staff e deportistas	Superficie de uso secuencial. Vía aérea: espazo de	Baños, duchas e vestiarios	<ul style="list-style-type: none"> – As duchas e vestiarios non estarán habilitadas para o seu uso – Os baños sí estarán habilitados, en

ADESTRAMENTO: ESTRADA E BTT NAS ESCOLAS

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPOSTAS
		uso simultáneo		todo momento ventilados, limpeza e desinfección (staff) continua e con lavado de mans ao entrar e o saír tanto para o staff, como para os deportistas
Despois	Outros alleos (pais/nais, familiares)	Contaxio por contacto perso a perso a. Contaxio por vía aérea: espazo de uso alterno	Esperan a chegada dos deportistas	<ul style="list-style-type: none"> – Non acceder ao interior da instalación – Manter a distancia de seguridade interpersoal (1,5m) – Recomendara só un acompañante por neno/a