

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS CON LAS
MEDIDAS DE PROTECCIÓN CONTRA LA
COVID-19 EN PRUEBAS DE CICLISMO AL
AIRE LIBRE

FEDERACION EXTREMEÑA
DE CICLISMO



www.ciclismoextremadura.es

INTRODUCCIÓN

Este documento es un protocolo orientativo elaborado con la mayor información disponible, con medidas orientativas que pueden cambiar según evolucione la pandemia y condicionado por otras restricciones que puedan aplicar las autoridades sanitarias en todo el país o en el área local donde se desarrolle la prueba.

Es importante subrayar que este documento no sustituye en ningún caso a las medidas de los servicios de prevención de riesgos laborales y a las que las autoridades sanitarias establezcan.

Las condiciones del regreso a la competición y la nueva normalidad se basan en tres pilares fundamentales:

- Control de salud
- Mantenimiento de las distancias de seguridad de todo el personal de organización y árbitros, así como con la población en general
- Las medidas higiénicas

Pero, un aspecto de gran importancia es la responsabilidad de cada una de las personas pertenecientes a cada Entidad Deportiva, para cumplir fielmente con las medidas básicas de prevención contra el COVID-19.

NORMATIVA

[DECRETO-LEY 12/2020, de 19 de junio, de medidas extraordinarias y urgentes para la reactivación de la actividad económica y social en la Comunidad Autónoma de Extremadura en el proceso hacia la “Nueva Normalidad”](#)

[RESOLUCIÓN de 20 de junio de 2020, del Vicepresidente Segundo y Consejero, por la que se ordena la publicación en el Diario Oficial de Extremadura del Acuerdo de 19 de junio de 2020, del Consejo de Gobierno de la Junta de Extremadura por el que se establecen las medidas básicas de prevención en materia de salud pública aplicables en Extremadura tras la superación de la fase III del Plan para la transición hacia una nueva normalidad, en el marco de lo dispuesto en el Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.](#)

OBJETIVOS

- Dar a conocer las medidas en cuanto a las acciones a seguir en todas las pruebas federadas, evitando riesgos de contagios y en consecuencia evitando cualquier posible brote de la COVID-19.
- Exponer una serie de medidas y acciones para evitar contagios.

EVALUACIÓN DEL RIESGO

Debido a la situación epidemiológica mundial, no se puede descartar que los ciclistas federados, organizadores y el Comité técnico y Arbitral, puedan entrar en contacto con personas infectadas por el COVID-19. Ya que puedan ser personas ajenas a la carrera como espectadores y población en general, o personas del entorno ciclista asintomáticos.

El riesgo global para la salud pública en EXTREMADURA se considera actualmente, en época de verano y gracias a las altas temperaturas, menor que en época de frío, según las autoridades sanitarias, pero debemos ser conscientes de los posibles riesgos.

MEDIDAS RESTRICTIVAS PARA LA CARRERA

En las carreras, a fin de evitar las aglomeraciones, se harán diferentes salidas según las categorías (cadete, junior, S23, Élite y M-30, 40, 50, 60 femenino y masculino) quedando limitadas a un máximo de 80 corredores por salida y existiendo un tiempo de no menos de 2 minutos entre ellas.

En el caso de marchas cicloturistas de carretera la salida se realizará de forma escalonada, según la velocidad estimada que cada corredor haya indicado en la inscripción online. Por ejemplo, corredores de media estimada de más de 35km/h de 8:00h a 8:15h; entre 35km/h y 30km/h de 8:15h a 8:30h, ...(dependerá de número de participantes y velocidades estimadas).

MEDIDAS DE ORGANIZACIÓN

- La organización ubicará en diferentes puntos del circuito Infografías informativas de las medidas de Higiene para los ciclistas, técnicos, árbitros y público en general. Medidas indicadas en el *Capítulo I “MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN PARA LA CIUDADANIA” Segundo. Medidas generales de prevención e higiene exigibles a toda la ciudadanía. Resolución de 20 de junio de 2020.*
- Una hora antes del inicio de la carrera, los responsables municipales de la carrera, y de acuerdo con el organizador, deberán verificar que el personal cualificado y designado por el Ayuntamiento del municipio ha desinfectado los espacios de mayor riesgo para los ciclistas, técnicos, árbitros y público en general. *Capítulo II MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN TODAS LAS ACTIVIDADES. Primero. Medidas generales de higiene y prevención a todas las actividades. Resolución de 20 de junio de 2020.*
- Habilitar un espacio para el aislamiento de personas usuarias (deportistas, personal, espectador, que puedan presentar síntomas compatibles con infección por SARS-CoV-

2. (Fiebre, tos seca, astenia, expectoración, disnea, dolor de garganta, cefalea, mialgia o artralgia, escalofríos, náuseas o vómitos, congestión nasal, diarrea, etc.)
- Una vez finalizada la carrera, NO se hará la entrega de premios, ni sorteos o similar que pueda llevar a aglomeraciones de gente en un lugar determinado.
 - El/la organizador/ra de la carrera sólo puede tener un servicio de agua para los participantes, y sólo en casos de calor extremo, que serán entregados en envase cerrado por personal del equipo de la organización debidamente equipados con mascarillas y guantes. No podrá haber ninguna otra actividad social, tales como carpas de patrocinadores, ventas de productos, servicios de bar o catering, parque de juegos o actividades para las familias, en el marco o el espacio donde se desarrolla la prueba ciclista.
 - Estará permitida la bolsa de corredor que será entregada obligatoriamente en la recogida de dorsal.
 - En todas las carreras habrá un responsable designado por la organización, que vele por el cumplimiento del protocolo establecido. Deberá coordinar y controlar el acceso a los espacios cercanos a la zona de salida y de llegada y verificar la disponibilidad de material para desinfección y control de temperatura.
 - En todas las carreras habrá un responsable sanitario designado por la organización y que formará parte del equipo médico de la carrera. La organización de la carrera deberá disponer de termómetro, soluciones hidroalcohólicas y mascarillas sanitarias para el equipo arbitral, organizador y voluntarios, en caso de necesidad.
 - Para categorías hasta junior (categorías inferiores) La organización facilitará el acceso a mascarillas y se colocarán geles hidroalcohólicos en lugares estratégicos. Deberá asegurarse al menos una mascarilla por persona y día. CAPITULO III. Decimotercero punto 9 de la RESOLUCIÓN de 20 de junio de 2020.
 - Todo el equipo arbitral, corredores y personas que tengan alguna responsabilidad en la zona restringida de salida y llegada, pasarán el control individual de temperatura y deberán llevar las mascarillas y asegurarse que todo el mundo lleva la suya. Este control lo llevará a cabo el responsable sanitario.
 - Las clasificaciones de carrera no se sacarán en formato papel. Se subirán automáticamente a la página de la Federación Extremeña de Ciclismo (www.ciclismoextremadura.es) una vez finalizada la prueba.
 - Podrán participar personas de distintas Comunidades Autónomas siempre que todas se encuentren en la situación de nueva normalidad y la situación epidemiológica que en ese momento lo permita.

Material del que debe disponer el organizador

Debido a la situación de pandemia, el organizador deberá tener algunos materiales "extras" (además de los ya habituales), tales como:

- Geles desinfectantes o hidroalcohólicos, en la zona de los árbitros y en las salidas de los baños para los corredores/as.
- Toallitas desinfectantes o paños con lejía, para limpiar a menudo las tablas de árbitros donde trabajan con muchos materiales que tocan constantemente (ordenadores, impresoras, licencias, cajas de dorsales, imperdibles ... etc.)
- Cintas de marcaje suficientes para delimitar las zonas. Zonas que permitan mantener la distancia de seguridad en todo momento.

- Disponer de suficientes vallas para restringir el acceso de público.
- Personal para el control de accesos a zonas restringidas.

Zonas restringidas y de acceso controlado

- Zona de control de temperatura
- Zona de meta
- Carpa de los árbitros que será al aire.
- Salida y llegada de la carrera, donde no estará permitido el acceso a público.
- Si se dispone de parking amplio en un terreno, tener bien señalizado el acceso. Si no se dispone de parking amplio, habrá que delimitar y señalizar junto con el Ayuntamiento de la población las calles públicas donde podrán aparcar los participantes, a una distancia de meta que permita controlar el acceso a esa zona restringida.

MEDIDAS PARA LOS DEPORTISTAS

- Si tienes síntomas, fiebre o no te encuentras bien, NO vengas a competir. Envía un email a la FEcX a licencias@ciclismoextremadura.es , y te devolveremos el dinero de la inscripción. (CAPÍTULO I. Primero. Deber general de cautela y protección de la RESOLUCION DE 20 de junio de 2020)
- Ven a competir vestido, alimentado, cambiado y preparado para la carrera, lleva ropa para cambiarte en tu vehículo después de la carrera, no habrá vestuarios ni duchas al finalizar la prueba.
- No se podrá compartir material entre participantes sin que haya lavado y desinfectado previamente.
- No lanzar basura a la naturaleza, desechando los residuos de forma segura en los espacios habilitados para tal fin y procediéndose después al lavado de manos, especialmente si se trata de equipos de protección individual.
- No dejar objetos personales en lugares comunes.
- No habrá entrega de premios tras la carrera.
- Solo los deportistas menores de edad podrán ir acompañados y siempre con una autorización previa por parte de la organización. El resto de corredores/as podrá ir solo acompañado/a de otros/as corredores/as que vayan a participar en la carrera.
- Todos los participantes deberán pasar por el control de termómetro para medir la temperatura (fiebre > 37,3°C), antes de ir a la mesa de los árbitros a verificar las licencias.
- El corredor/a debe ir solo a recoger el dorsal o el chip en el caso de que no lo tenga ya.
- En el caso de que el corredor/ra haya participado en alguna prueba puntuable de los diferentes Opens de Extremadura y ya tenga dorsal, NO tendrá que pasar por el control de licencias.
- Hay que evitar cualquier contacto por parte de los deportistas y de los árbitros.
- En el caso de ciclistas menores de edad, si pertenecen a un equipo de competición, pueden pasar los controles acompañados del director de equipo. En caso de menores que no pertenecen a equipos de competición, pueden ser acompañados por un responsable mayor de edad.
- Se recomienda que, si tienes que ir al baño antes de la carrera, al salir deberás lavarte las manos con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo, antes de coger tu bici para ir a la salida.
- Se recomienda que, una vez terminada la carrera, y una vez has sacado y guardado dentro del coche la bici, el calzado, casco y la ropa de competición, recuerda limpiarte

las manos con desinfectante, antes de conducir o de realizar el viaje de regreso a casa. Se recomienda que lleves en el maletero del coche un gel hidroalcohólico. Una vez llegues a casa y saques el material del vehículo, recuerda desinfectar y limpiar bien tus zapatillas, el casco, gafas y la bicicleta.

MEDIDAS EN LOS ESPACIOS DE CARRERA

- Ciertos espacios serán de acceso restringido, para evitar aglomeraciones y siempre que no se puedan mantener las distancias de seguridad interpersonal.
- No se podrán montar las carpas de equipos.
- En la zona de meta y salida no estará permitido el acceso al público.
- En la carpa de los árbitros, se accederá con mascarilla de protección a verificar la inscripción (si fuera necesario). Para ello, accederán los corredores/as solos, y con control de acceso, sin hacer filas ni aglomeraciones. En el caso que se tuviese que hacer fila, el organizador habrá marcado en el suelo la distancia mínima que debe respetar cada persona. Un deportista bajo la carpa, y no entrará el siguiente hasta que salga el anterior. Entre corredores/as y árbitros y entre ellos, siempre debe haber una distancia de seguridad de 1'5 metros.

MEDIDAS DURANTE LA CARRERA

- Las salidas se llevarán a cabo por categorías cada 2-5 minutos pudiendo juntar más de una cuando el número de corredores inscritos en una categoría sea inferior a 10. No estará permitido que la siguiente categoría esté en parrilla de salida hasta que no lo indique el árbitro y la categoría anterior ya haya tomado la salida.
- Las salidas no serán neutralizadas.
- En pruebas de XCO hasta que no haya finalizado la carrera una categoría no puede comenzar otra.
- Las parrillas de salida estarán debidamente señaladas en el suelo, con 10 líneas de salida y con 1'5m de distancia entre cada línea. Los corredores/as conocerán con suficiente antelación su posición en la parrilla de salida y deberán ir 5 minutos antes de la salida.
- Como avituallamientos solo estarán permitidos los servicios de agua para los participantes, que serán entregados en envase cerrado por personal del equipo de la organización debidamente equipados con mascarillas. Para evitar aglomeraciones, la organización delimitará un acceso controlado, asegurando la distancia de seguridad entre corredores. Colocando señales visuales en el suelo para mantener esta distancia si fuese necesario.
- Los deportistas deben salir a competir asegurándose de llevar todo lo necesario en los bolsillos (barritas, geles) y con el líquido necesario para hidratarse (1 o 2 bidones si hacen falta).
- Hasta estar en tu línea de salida el/la corredor/a deberá llevar puesta la mascarilla. Una vez en su puesto de salida y sin salirse de él, 15 segundos antes de la salida el árbitro dará el aviso para retirar la mascarilla y meterla en el maillot. Un deportista podrá ser descalificado de la carrera si no cumple esta norma.
- Una vez finalizada la carrera el corredor no dispondrá de servicios de ducha ni vestuarios.
- No habrá entrega de premios

CLAUSULA FINAL

El/la organizador/ra de la prueba se compromete a cumplir este protocolo. En caso de incumplimiento la responsabilidad recaerá sobre él/ella.

Este es un documento genérico que se irá adaptando a los diferentes comunicados o reglamentos que la autoridad competente determine antes de la carrera.

Mérida, 6 de agosto de 2020
Federación Extremeña de Ciclismo

