

**PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA A VOLTA DA
ACTIVIDADE CICLISTA FRONTE Á COVID-19**



Contenido

1. QUÉ É O CORONAVIRUS	4
1.1. A COVID-19: SÍNTOMAS E FORMA DE CONTAXIO	5
2. MEDIDAS XERAIS PARA REDUCIR O RISCO DE CONTAXIO DA COVID-19	5
2.1. MEDIDAS DE DESINFECCIÓN E LIMPEZA DE SUPERFICIES E MATERIAL	6
2.2. MEDIDAS PARA OS AXENTES QUE DIRECTA OU INDIRECTAMENTE PARTICIPEN NA PRÁCTICA DEPORTIVA (Staff, deportistas, acompañantes, público, etc.)	7
2.3. OUTRAS MEDIDAS	8
3. PROCEDIMENTO PARA A IDENTIFICACIÓN DE POTENCIAIS SITUACIÓNS DE CONTAXIO E MEDIDAS PARTICULARES DE PREVENCIÓN	10
4. TÁBOA DE COMPETICIÓNS DA FEDERACIÓN GALEGA DE CICLISMO	12
RELACIÓN DE SITUACIÓNS DE POSIBLE CONTAXIO E MEDIDAS DE TRATAMENTO	12
5. TÁBOA DE ADESTRAMENTOS	21
RELACIÓN DE SITUACIÓNS DE POSIBLE CONTAXIO E MEDIDAS DE TRATAMENTO	21
6. COMUNICACIÓN E SEGUIMENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19	24
DECLARACIÓN DE RISCO COVID-19	24
DECLARACIÓN RESPONSABLE RESPONSABLES DE ENTIDADES/DIRECTORES DEPORTIVOS	27
DECLARACIÓN RESPONSABLE RESPONSABLES DEPORTISTAS MAIORES DE IDADE	28
DECLARACIÓN RESPONSABLE DO TITOR/A DEPORTISTAS MENORES DE IDADE	29

EQUIPO PROTOCOLO DE ACTUACION DA FEDERACIÓN GALEGA DE CICLISMO

PRESIDENTE

JUAN CARLOS MUÑIZ NIETO

COORDINADORA DO PROTOCOLO FEDERATIVO

BEGOÑA CARPINTEIRO MANTEIGA

COLABORADORES

GUILLERMO SANDE COVELO

ESTEBAN LORENZO VILA

1. QUÉ É O CORONAVIRUS

O coronavirus debe o seu nome ao aspecto que presenta, xa que é moi parecido a unha coroa ou un halo. Trátase dun tipo de virus presente tanto en humanos como en animais.

Nos últimos anos describíronse tres brotes epidémicos importantes causados por coronavirus:

SRAS- CoV: A síndrome respiratoria agudo e grave (SRAS, tamén coñecido como SARS e SRAG) iniciouse en novembro de 2002 en China, afectou a máis de 8.000 persoas en 37 países e provocou máis de 700 mortes. A mortalidade do SRAS- Cov cifrouse no 10% aproximadamente.

MERS- CoV: O coronavirus causante da síndrome respiratoria de Oriente Medio (MERS) foi detectado por primeira vez en 2012 en Arabia Saudita. Notificáronse ata outubro de 2019 máis de 2.400 casos de infección en distintos países, con máis de 800 mortes. A letalidade é, por tanto, do 35%.

COVID-19: A finais de decembro de 2019 notificáronse os primeiros casos dun novo coronavirus na cidade de Wuhan (China). Desde entón o goteo de novos infectados polo virus SARS- CoV-2 (inicialmente chamado 2019 nCoV), que provoca o COVID-19, foi continuo e a súa transmisión de persoa a persoa acelerouse. Os casos declarados de pneumonía de Wuhan superan con fartura aos da epidemia de SRAS, pero a taxa de letalidade é máis baixa.

A Organización Mundial da Saúde (OMS) declarou a situación de pandemia. Hai persoas infectadas na práctica totalidade do planeta e os profesionais sanitarios insisten na necesidade de seguir, forma estrita, as medidas preventivas.

En España o 14 de marzo de 2020 decretouse o estado de alarma e as autoridades sanitarias insisten na necesidade de permanecer en casa para conter a transmisión, aínda que tras aproximadamente mes e medio de medidas de contención estrita, comezou o que se deu en chamar “desescalada” ou volta progresiva á “nova normalidade”.

1.1. A COVID-19: SÍNTOMAS E FORMA DE CONTAXIO

Segundo o establecido polas autoridades sanitarias, os síntomas máis habituais da COVID-19 son a febre, a tose seca e o cansancio. Pode haber outros síntomas atípicos e pouco frecuentes como pode ser dor de garganta, perda do gusto ou olfato e dores musculares, entre outros.

Unha persoa pode contraer a COVID-19 por contacto con outra que estea infectada polo virus.

A enfermidade propágase principalmente de persoa a persoa a través das gotículas que saen despedidas da nariz ou a boca dunha persoa infectada ao toser, estornudar ou falar. Unha persoa pode contraer a COVID-19 se inhala as gotículas procedentes dunha persoa infectada polo virus. Por eso é importante manterse a lo menos a 1,5 metros de distancia dos demais ou uso de máscara se non se pode garantir esa distancia interpersonal de seguridade.

Estas gotículas poden caer sobre os obxectos e superficies que rodean á persoa, como mesas, pomos, varandas, material deportivo, etc. de modo que outras persoas poden infectarse se tocan eses obxectos ou superficies e logo tócanse os ollos, o nariz ou a boca. Por elo é importante lavarse as mans frecuentemente con auga e xabón ou con un desinfectante a base de alcól, evitar tocarse os ollos, a boca ou o nariz.

2. MEDIDAS XERAIS PARA REDUCIR O RISCO DE CONTAXIO DA COVID-19

Todos os axentes que participan directa ou indirectamente na realidade deportiva deberán adoptar as medidas necesarias para evitar a xeración de riscos de propagación da enfermidade COVID-19, así como a propia exposición a ditos riscos. Este deber de cautela e protección será igualmente exigible aos titulares de calquera actividade deportiva.

Tralo proceso de recollida de información e análise das potenciais situacións de contaxio e en atención ao sinalado polas autoridades sanitarias, establécense unha serie de recomendacións xerais, que deberán ser concretadas, en todo caso, polas medidas específicas determinadas pola federación deportiva galega no seu protocolo federativo.

2.1. MEDIDAS DE DESINFECCIÓN E LIMPEZA DE SUPERFICIES E MATERIAL

Con carácter xeral, sen prexuízo das medidas específicas establecidas pola federación deportiva ou no protocolo da instalación correspondente, respecto á limpeza e desinfección de espazos, materiais e superficies deberanse ter en conta as seguintes:

- Utilizaranse desinfectantes como dilucións de lixivia (1:50) recentemente preparada en auga a temperatura ambiente ou calquera dos desinfectantes con actividade virucida que se atopan no mercado e debidamente autorizados e rexistrados. No uso dese produtor expectaranse as indicacións da etiqueta. Así mesmo, non se deben mezclar produtos diferentes.
- Tras cada limpeza, os materiais empregados e os equipamentos de protección utilizados desbotaranse de xeito seguro, e procederase posteriormente ao lavado de mans.
- Cando existan postos de traballo compartidos por máis dunha persoa do staff, estableceranse os mecanismos e procesos oportunos para garantir a hixienización destes postos.
- Procurarase que os equipamentos ou ferramentas empregados sexan persoais e intransferibles, ou que as partes en contacto directo ccoorpo da persoa dispoñan de elementos substituíbles. No caso daqueles equipamentos que deban ser manipulados por diferente persoal, procurarase a dispoñibilidade de materiais de protección ou o uso de forma recorrente de xeles hidroalcohólicos ou desinfectantes con carácter previo e posterior ao seu uso.
- Realizar tarefas de ventilación periódica nos espazos utilizados e, como mínimo, de forma diaria e durante o tempo necesario para permitir a renovación do aire. Na medida do posible, manter as portas abertas con cuñas e outros sistemas para evitar o contacto das persoas cos pomos, por exemplo. Durante as actividades en recintos pechados, na medida do posible, realizar os tempos de descanso e/ou recuperación en zonas ao aire libre ou ben ventiladas.
- Disporase de papeleiras pechadas e con accionamento non manual, para depositar panos e calquera outro material desbotable, que se deberán limpar de forma frecuente, e, polo menos, unha vez ao día. Así mesmo, estas papeleiras deberían contar con bolsa desbotable que se cambie a lo menos unha vez ao día.

2.2. MEDIDAS PARA OS AXENTES QUE DIRECTA OU INDIRECTAMENTE PARTICIPEN NA PRÁCTICA DEPORTIVA (Staff, deportistas, acompañantes, público, etc.)

- **Xerais:**
 - Cumprir todas as medidas de prevención que estableza a entidade deportiva no seu protocolo.
 - Deberase manter a distancia de seguridade interpersoal ou na súa falta, utilizar máscara. Cando non se utilice, é importante gardala axeitadamente para evitar que adquira ou transmita o coronavirus.
 - Sempre que sexa posible, os deportistas, durante a práctica deportiva deberán manter a distancia de seguridade interpersoal. A estes efectos, o protocolo federativo deberá establecer as medidas de tratamento de risco de contaxio adaptadas á casuística.
 - Evitar lugares concurridos.
 - Evitar en todo momento o saúdo con contacto físico.
 - Utilizar panos desbotables e tiralos á papeleira, tras cada uso.
 - Asegurarse de manter unha boa hixiene respiratoria. Eso significa cubrirse a boca e o nariz cocóbdado flexionado ou cun pano desbotable ao toser ou estornudar. Neste caso, desbotar de inmediato o pano usado e lavar as mans.
 - Lavar con frecuencia as mans con agua e xabón ou con xel hidroalcohólico.
 - Na medida do posible, evitar tocar os ollos, o nariz e a boca e no caso de facelo, prestar atención ao lavado previo de mans.
 - **As persoas que teñan algún síntoma compatible con estar infectado por Covid-19, como febre, tos, dificultade respiratoria etc, non deberán asistir a un evento deportivo, deberán quedar na casa e poñerse en contacto canto antes co seu médico.**
 - **As persoas que tiveran contacto estreito recentemente con algún paciente infectado por Covid-19 non deberán acudir a competicións deportivas e deberán quedar na casa ata finalizar o período de cuarentena indicado polas autoridades**

sanitarias. De non estar xa en contacto co sistema sanitario, deberán poñerse en contacto canto antes.

- Os pacientes que derán positivo a proba para detección do Covid-19 e non estean de alta, non poderán saír da casa, polo que non poderán acudir a ningunha proba deportiva.
- **Desprazamentos aos adestramentos e ás competicións:**
 - Non compartir vehículo particular con outras persoas non conviventes, sempre que sexa posible. De non ser así, priorizar formas de desprazamento que favorezan a distancia interpersonal e, en todo caso, utilizar máscara. Ademais é importante un asiduo lavado de mans ou emprego de xel hidroalcohólico antes de entrar e despois de saír do vehículo.
- **Alimentos, bebidas ou similares:**
 - Non se deben compartir alimentos bebidas ou similares. Recoméndase marcar os envases utilizados para evitar confusións.

2.3. OUTRAS MEDIDAS

- **MEDIDAS ORGANIZATIVAS**
 - A entidade responsable da actividade deberá garantir que os deportistas dispoñan do material de prevención, xa sexa porque o pon a disposición o titular da instalación, a entidade organizadora da actividade ou porque o traen os deportistas, staff, etc.
 - Evitar, na medida do posible, o uso de materiais compartidos durante a actividade. Se isto non fora posible, garantirse consonte o establecido no punto anterior a presenza de elementos de hixiene para o seu uso continuado por parte dos axentes participantes e estableceranse os mecanismos de desinfección correspondentes.
 - Promoverase o pagamento con tarxeta ou outros medios que non supoñan contacto físico entre dispositivos, así como a limpeza e desinfección dos equipamentos precisos para iso.

- **MEDIDAS DE INFORMACIÓN**

- A entidade organizadora da actividade informará a todos os axentes que participen directa ou indirectamente na actividade sobre os riscos e medidas sanitarias e de hixiene que deben cumprir de forma individual. Deberá existir unha comunicación continua con todos os axentes da realidade deportiva.
- Facilitaralle ao Staff, deportistas e outros axentes alleos á práctica deportiva, información sobre as medidas de hixiene e seguridade mediante cartelería en puntos clave dos espazos de práctica e acceso á mesma, na páxina web ou redes sociais da entidade e/ou mediante a entrega de documentos, preferiblemente por vía telemática.
- Deberase contar cunha sinalización visible sobre as medidas hixiénico-sanitarias e de prevención establecidas no desenvolvemento da actividade.
- Cando as instalacións onde se desenvolva a práctica deportiva dispoña de ascensor ou montacargas, promoverase a utilización das escaleiras.

- **MEDIDAS DE FORMACIÓN**

- Deberase promover a formación, especialmente entre o staff para:
 - Adaptar as actividades ás medidas e recomendacións marcadas polas autoridades sanitarias (distanciamento interpersonal, emprego de máscara, etc.). Revisión das actividades a desenvolver, suprimindo aquelas que promoven o contacto físico e primando as que poden levarse a cabo dun xeito máis individual ou con maior distanciamento, intentando non perder a dinámica de grupo, de ser así a especificidade da súa práctica deportiva.
 - Formación sobre as medidas hixénico-sanitarias de carácter persoal recomendables, tales como a necesidade dun correcto e asiduo lavado de mans, o emprego de xel hidroalcolico, a colocación correcta da máscara, etc. co obxectivo de implementar estas medidas do contexto da práctica deportiva e tamén para trasladarllas aos deportistas e ao seu entorno co obxectivo de que se consoliden estes hábitos hixiénico-sanitarios.

3. PROCEDEMENTO PARA A IDENTIFICACIÓN DE POTENCIAIS SITUACIÓNS DE CONTAXIO E MEDIDAS PARTICULARES DE PREVENCIÓN

Para a identificación das diferentes situacións potenciais de contaxio, partiremos dos mecanismos de transmisión do virus reportados polas autoridades sanitarias, establecéndose para esta ferramenta un sistema de categorías interrelacionadas entre sí, para que o tecido deportivo determine unha a unha as posibles situacións concretas de potencial contaxio que se poideran dar en cada modalidade e especialidade deportiva:

- Atende a tres **momentos**: antes, durante, e despois da práctica.
- Considera aos **axentes** cos que pode haber contaxio: Staff propio, Deportistas, outros alleos.
- Identifica a **vía de contaxio**: Contacto, vía Aérea, compartir alimentos ou bebidas.



<u>IDENTIFICAR O AXENTE</u>	Persoas relacionadas coas situacións de potenciais contaxio. Neste caso clasifícanse em persoas da organización non deportistas, os propiosdeportistas, e as persoasalleasá entidade
STAFF PROPIO	Son as persoas que forman parte do organigrama da entidade organizadora da actividadeou da entidade/deportista participante nas actividades (persoal e colaboradores de federacións, clubs, equipos, tales como directivos, adestradores, preparadores físicos, xuíces/árbitros, asistentes, delegados, etc..) así como persoal do espazo onde se desenvolve a práctica e que pode ter que ver coas situacións

<u>IDENTIFICAR O AXENTE</u>	Persoas relacionadas coas situacións de potenciais contaxio. Neste caso clasifícanse em persoas da organización non deportistas, os propiosdeportistas, e as persoasalleasá entidade que identifiquemos (conserxes, oficinistas, persoal de limpeza, etc..).
<i>DEPORTISTAS</i>	Son os axentes protagonistas do fenómeno deportivo. As persoas que practican, individualmente ou en grupo, calquera tipo de actividade deportiva.
<i>OUTROS ALLEOS</i>	Son as persoas de fóra da organización (público, familiares, visitantes externos, provedores, etc.)

4. TÁBOA DE COMPETICIÓNS DA FEDERACIÓN GALEGA DE CICLISMO

RELACIÓN DE SITUACIÓNS DE POSIBLE CONTAXIO E MEDIDAS DE TRATAMENTO

STAFF				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPOSTAS
Antes	Staff	Contacto persoa a persoa, directo	Compartir coche varias persoas para desprazamento a competición	Evitar contacto entre persoas Uso de xeles hidro-alcohólicos Manipular cada persoa a súa bicicleta e/ou o seu material.
Antes	Staff	Vía Aérea: espazo de uso simultáneo	Compartir coche varias persoas para desprazamento a competición	Uso de máscaras Manter distancia
Antes	Staff	Contacto superficie de uso simultáneo. Vía aérea: espazo de uso simultáneo.	Montaxe e desmonte sinalizacións, infraestrutura, etc...	Manter unha distancia social Non compartir ferramentas Uso de máscaras Lavado frecuente de mans Uso de xeles hidroalcohólicos
Antes	Staff	Vía aérea de uso simultáneo	Parking-equipos	Distancia mínima entre coches Sinalización de aparcadoiro delimitado e sen acceso ao público
Antes	Staff	Contacto persoa a persoa. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Chegada a paddock	Uso de máscaras Distancia de 1,5 metros Evitar contacto físico Control de acceso deportistas con un solo acompañante
Antes	Staff	Contacto persoa a persoa. Superficie de uso simultáneo Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Oficina permanente: recollida de dorsais	Sinalización de distancia de seguridade na cola e vías de entrada e saída Control de acceso limitado a deportistas ou responsables de equipos Carteis informativos sobre as medidas de prevención e control Incorporar separadores e marcar o chan Uso de máscaras Uso de xeles hidro-alcohólicos Limpeza e desinfección continua de todos os elementos e superficie a utilizar. Distancia mínima entre árbitros, organización e voluntarios Lavado de mans Non compartir material Manter a distancia social De ser necesario, uso de mámpara protectora
Antes	Staff	Vía aérea: espazo	Reunión técnica	Reunión previa on- line

		de uso simultáneo		De ser necesaria físicamente: Manter a distancia social Non compartir material Uso de máscaras Uso de xeles hidroalcohólicos
Antes	Staff	Contacto persoa a persoa. Superficie de uso simultáneo. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Remontes	DH <ul style="list-style-type: none"> - Limitar número de persoas nos vehículos - Uso de máscara - Posibilidade de uso de remontes privados Mini DH <ul style="list-style-type: none"> - Limitar número de persoas polo recorrido - Só un adulto acompañando a cada neno/a participante - Cada corredor ou acompañante portea a súa bicicleta
Durante	Staff	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Grella de saída	Toma de temperatura a cada corredor e con máscara Control de acceso Control distancia de seguridade
Durante	Staff	Contacto persoa a persoa. Uso de botellas e vasos. Comida e víveres. Superficie de uso secuencial. Espazo de uso alterno.	Avituallamiento da organización en competición	Todas modalidades <ul style="list-style-type: none"> - Reducir o contacto entre deportistas - De ser necesario, uso de mámpara protectora - Uso de luvas en manipulación de produtos directamente - Uso de máscaras protectoras - Limpeza e desinfección continua de todos os elementos e superficies - Auga en botellas precintadas - En bolsas de asas pechadas desinfectando as asas - Aumentar contedores para que os deportistas tiren os residuos XCM, END e Ciclismo para todos <ul style="list-style-type: none"> - Mesas de avituallamiento moi amplas con produtos espaxados - Prohibido o autoservizo. Os produtos servidos polos voluntarios a petición - Delimitar tempo de parada por

				<p>cada corredor para reducir a afluencia de xente.</p> <p>Estrada CRI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nesta modalidade non se permite o avituallamento en condicións normais de distancia e climatología. En caso de avituallamento soamente o persoal autorizado de cada equipo, coche neutro entregara auga en botellas precintadas. <p>Estrada</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada corredor leva o seu, e se fose necesario, só supersonal autorizado de cada equipo, coche neutro só auga, en botellos precintados - Desinfección dos bidóns e xeles que se entregan e que se recollen dun mesmo corredor.
Durante	Staff	Contacto persoa a persoa. Uso de botellas e vasos. Comida e víveres. Espazo de uso alterno.	Avituallamiento técnico en competición	<p>Desinfección dos bidóns e xeles que se entregan e que se recollen dun mesmo corredor.</p> <p>Non compartir material</p> <p>Uso de máscaras</p> <p>Uso de luvas</p> <p>Uso de xeles hidro-alcohólicos</p> <p>Zonas de avituallamiento moi amplas para aumentar distancias.</p>
Durante	Staff	Contacto persoa a persoa. Espazo de uso alterno.	Zona técnica (XCO, CX)	<p>Non compartir material</p> <p>Uso de máscaras</p> <p>Uso de xeles hidro-alcohólicos</p> <p>Zonas técnicas moi amplas para aumentar distancias.</p>
Durante	Staff	Contacto persoa a persoa. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Desenrolo da gymkana	<p>Escolas estrada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manter a distancia social - 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 tirar a gol - Elimínanse elementos de contacto, como a recollida do

				bidón
Antes, durante e despois	Staff	Superficie de uso secuencial. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Baños	<p>Limpeza e desinfección continuada</p> <p>Uso de xeles hidroalcohólicos</p> <p>Uso de luvas</p> <p>Uso de máscara</p> <p>Lavado de mans</p> <p>Papeleiras con bolsas</p> <p>Entrada controlada de persoas</p>
Antes, durante e despois	Staff	Superficie de uso secuencial. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Duchas e vestiarios	Eliminanse ao non ser imprescindibles
Durante	Staff	Superficie de uso simultáneo. Vía aérea: espazo de uso simultáneo.	Liña de meta en grupo	<p>Manter a distancia social</p> <p>Non compartir material</p> <p>Uso de máscaras</p> <p>Uso de xeles hidroalcohólicos</p>
Despois	Staff	Superficie de uso secuencial. Vía aérea: espazo de uso secuencial	Podio: entrega de premios / obsequios (Ciclismo para todos)	<p>Marcaxe no chan de zonas de espera (1,5 metros)</p> <p>Espazos separados para todos</p> <p>Dispensadores de xeles hidroalcohólicos</p> <p>Separación ampla de caixóns de podio</p> <p>Uso de máscaras</p> <p>Limpeza e desinfección continua de todos os elementos</p>
Despois	Staff	Contacto persoa a persoa, directo	Compartir coche varias persoas para desprazamento a casa	<p>Evitar contacto entre persoas</p> <p>Uso de xeles hidroalcohólicos</p> <p>Manipular cada persoa a súa bicicleta e/ou o seu material.</p>
Despois	Staff	Vía Aérea: espazo de uso simultáneo	Compartir coche varias persoas para desprazamento a casa	<p>Uso de máscaras</p> <p>Manter distancia</p>

DEPORTISTAS				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPOSTAS
Antes	Deportistas	Contacto persoa a persoa, directo	Compartir coche varias persoas para desprazamento a competición	Evitar contacto entre persoas Uso de xeles hidro-alcohólicos Manipular cada persoa a súa bicicleta e/ou o seu material.
Antes	Deportistas	Vía Aérea: espazo de uso simultáneo	Compartir coche varias persoas para desprazamento a competición	Uso de máscaras Manter distancia
Antes	Deportistas	Vía aérea de uso simultáneo	Parking-equipos	Distancia mínima entre coches
Antes	Deportistas	Contacto persoa a persoa. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Chegada a paddock	Uso de máscaras Distancia de 1,5 metros Evitar contacto físico
Antes	Deportistas	Contacto persoa a persoa. Superficie de uso simultáneo Vía aérea: espazo de uso secuencial	Oficina permanente: recollida de dorsais	Preinscrición previa on- line Confirmación de inscrición polo propio deportista ou o responsable de club/equipo Uso de máscaras Uso de xeles hidroalcohólicos Manter a distancia de seguridade na cola Evitar contacto físico
Antes	Deportistas	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Reunión técnica	Reunión previa on- line De ser necesaria fisicamente: Manter a distancia social Non compartir material Uso de máscaras Uso de xeles hidroalcohólicos
Antes	Deportistas	Vía aérea: espazo de uso secuencial	Quecemento	Distancia social entre corredores Movementos nun mesmo sentido de forma circular sen que se crucen deportistas Uso de rodillos mantendo a distancia de seguridade
Antes	Deportistas	Contacto persoa a persoa. Superficie de uso simultáneo. Vía	Remontes	DH <ul style="list-style-type: none"> - Cada corredor portea a súa bicicleta e o seu material: casco, luvas - Uso de máscara - Posibilidade de uso de remontes privados

		aérea:espazo de uso simultáneo		<p>Mini DH</p> <ul style="list-style-type: none"> - Remontes a pe - Só un adulto acompañando a cada neno/a participante <p>Cada corredor ou acompañante portea a súa bicicleta</p>
Durante	Deportistas	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Grella de saída	<p>Todas as modalidades</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evitar os saúdos por contacto - Manter unha distancia mínima entre participantes - Manter a mirada cara a adiante sen virar a cabeza para evitar contacto lateral. - Máxima diminución de tempo en grella - Uso de máscaras ata o último minuto e logo gardar cada corredor na súa camisola. <p>CX, XCO, XCM</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrada en caixón uno a un segundo clasificación mantendo distancia social en preparrilla <p>CRI, DH, END, MINI DH, XYMKANAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manter unha distancia de 1,5m entre os participantes que están a cola para comezar o crono. - Cada corredor portea a súa bicicleta - Prohibido compartir material. - Hidratación con botellas de uso individual e precintadas <p>ESCOLAS, MINI BTT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manter unha distancia mínima entre os participantes, coa axuda dos responsables de equipos, estos con mascarilla. - Cada corredor ou acompañante portea a súa bicicleta. - Prohibido o intercambio de bicicletas entre participantes <p>MINI DH</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manter unha distancia mínima entre os participantes que están a cola para comezar o descenso, coa axuda dos responsables de equipos, estos con mascarilla.
Antes	Deportistas	Vía aérea: espazo de uso	Agrupación de corredores nos	Grupos expandidos de corredores durante os enlaces entre os tramos especiais

		simultáneo	tramos de enlace (ENDURO)	
Durante	Deportistas	Contacto perso a perso a perso. Uso de botellas e vasos. Comida e víveres. Superficie de uso secuencial. Espazo de uso alternativo.	Avituallamiento da organización en competición	<p>Todas Modalidades</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reducir o contacto entre deportistas - Hidratación con botellas auga de uso individual e precintadas - En bolsas de asas pechadas desinfectando as asas <p>XCM , END e Ciclismo para todos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prohibido o autoservizo. Os produtos servidos polos voluntarios a petición - Delimitar tempo de parada por cada corredor para reducir a afluencia de xente. <p>Estrada CRI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nesta modalidade non se permite o avituallamento en condicións normais de distancia e climatología. En caso de avituallamento soamente o persoal autorizado de cada equipo. <p>Estrada</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada corredor leva o seu, se fose necesario soamente polo persoal autorizado de cada equipo, coche neutro soamente auga en botellines precintados. - Desinfección dos bidóns e xeles que se entregan e que se recollen por un mesmo corredor
Durante	Deportistas	Vía aérea: espazo de uso alternativo	Final de competición, zona de meta	<p>Evitar saúdos e abrazos</p> <p>Retirarse da zona de meta unha vez chegue cada deportista evitando aglomeracións</p> <p>Evitar o contacto co público cun dobre valado</p> <p>Hidratación con botellas de uso individual e precintadas</p> <p>Uso de xeles hidroalcohólicos</p> <p>Desinfección do material</p>
Despois	Deportistas	Superficie de uso secuencial.	Duchas e vestiarios	<p>Elimínase ao non ser imprescindible</p> <p>Recoméndase ir e volver a a competición coa mesma roupa</p>
Antes,	Deportistas	Superficie de	Baños	Entrada controlada de persoas

durante e despois		uso secuencial. Vía aérea: espazo de uso simultáneo		Uso de máscara Lavado de mans Uso de xeles hidroalcohólicos
Despois	Deportistas	Superficie de uso secuencial. Vía aérea: espazo de uso secuencial	Podio: entrega de premios / obsequios (Ciclismo para todos)	Uso de máscaras. Os deportistas retíranos para a foto Protocolo sen contacto, cada corredor recolle o seu trofeo/obsequio en mesa específica para subir a podio Podio de equipos redúcese a un representante por equipo Fotos con autoridades mantendo a distancia de seguridade
Despois	Deportistas	Contacto perso a perso, directo	Compartir coche varias persoas para desprazamento a casa	Evitar contacto entre persoas Uso de xeles hidroalcohólicos Manipular cada persoa a súa bicicleta e/ou o seu material.
Despois	Deportistas	Vía Aérea: espazo de uso simultáneo	Compartir coche varias persoas para desprazamento a casa	Uso de máscaras Manter distancia

OUTROS				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPOSTAS
Antes	Outros	Contacto perso a perso, directo	Compartir coche varias persoas para desprazamento a competición	Evitar contacto entre persoas Uso de xeles hidro-alcohólicos Manipular cada perso a súa bicicleta e/ou o seu material.
Antes	Outros	Vía Aérea: espazo de uso simultáneo	Compartir coche varias persoas para desprazamento a competición	Uso de máscaras Manter distancia
Antes	Outros	Vía aérea de uso simultáneo	Parking	Distancia mínima entre coches
Antes	Outros	Contacto perso a perso. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Chegada a paddock	Uso de máscaras Distancia de 1,5 metros Evitar contacto físico Restringir a asistencia de familiares, non maiores de 65 anos. Un familiar máximo por participante
Durante	Outros	Vía aérea: espazo de uso secuencial.	Observar a carreira e animar a participantes	Seguir as regras de distanciamento social Evitar aglomeracións en zonas concretas de circuito Evitar os ánimos a menos de 3 metros. Non compartir material, nin alimentos
Antes, durante e despois	Outros	Superficie de uso secuencial. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Baños	Entrada controlada de persoas Uso de máscara Lavado de mans Uso de xeles hidroalcohólicos
Despois	Outros	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Podio: entrega de premios / obsequios (Ciclismo para todos)	Zona de prensa (fotos e vídeo) coutada e ampla para reducir o contacto, con distancia entre eles e público. Zona de público acoutada e con control de aforo Manter a distancia de 1,5 metros Uso de máscaras
Despois	Outros	Contacto perso a perso, directo	Compartir coche varias persoas para desprazamento a casa	Evitar contacto entre persoas Uso de xeles hidroalcohólicos Manipular cada perso a súa bicicleta e/ou o seu material.
Despois	Outros	Vía Aérea: espazo de uso simultáneo	Compartir coche varias persoas para desprazarse a casa	Uso de máscaras Manter distancia

5. TÁBOA DE ADESTRAMENTOS

RELACIÓN DE SITUACIÓN DE POSIBLE CONTAXIO E MEDIDAS DE TRATAMENTO

ADESTRAMENTO: ESTRADA E BTT NAS ESCOLAS				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPOSTAS
Antes	Staff (adestradores)	Contaxio por contacto perso a perso. Contaxio por vía aérea: espazo de uso simultáneo	Desprazamento e chegada ata a sede central da escola	<ul style="list-style-type: none"> – Recomendar que saian de casa con máscara. – Cando están non coche evitar contacto.
Antes	Deportistas	Contaxio por contacto perso a perso. Contaxio por vía aérea: espazo de uso simultáneo	Desprazamento e chegada ata a sede central da escola	<ul style="list-style-type: none"> – Recomendar que saian de casa con máscara. – Cando están non coche evitar contacto.. – Acceso ao interior da instalación só de ser necesario
Antes	Outros alleos (pais/nais, familiares)	Contaxio por contacto perso a perso. Contaxio por vía aérea: espazo de uso simultáneo	Desprazamento e chegada ata a sede central da escola	<ul style="list-style-type: none"> – Recomendar que saian de casa con máscara. – Cando están non coche evitar contacto. – Non acceder ao interior da instalación – Restringir a só unha perso por neno/a
Antes	Staff	Contacto perso a perso. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Local/sede da escola	<ul style="list-style-type: none"> – Limpeza e desinfección do local – Uso de máscara – Uso de luvas – Lavado de mans – Dispensadores de xeles hidroalcoholicos – Ventilación diaria para a renovación do aire – Papeleiras pechadas de apertura non manual con bolsa desechable – Non compartir material de oficina – Colocación de paneis informativos con normas de seguridade
Antes	Staff (adestradores)	Contaxio por contacto perso a perso (directo). Superficie de uso simultáneo. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Uso do vehiculo da escola	<ul style="list-style-type: none"> – Desinfección de zonas de contacto – Conductor único – Uso de máscara – Uso de xel hidroalcoholico – Recambios desinfectados e uso individual
Durante	Staff (adestradores)	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Charla técnica	<ul style="list-style-type: none"> – Zona exterior da sede do club – Uso de máscara – Manter a distancia de seguridade

ADESTRAMENTO: ESTRADA E BTT NAS ESCOLAS

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPOSTAS
				<ul style="list-style-type: none"> – Repaso das normas para o adestramento – Dividir en grupos o máis reducidos posibles cun monitor por grupo
Durante	Deportistas	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Charla técnica	<ul style="list-style-type: none"> – Uso de máscara – Manter a distancia de seguridade
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 – Manter a distancia de seguridade – Manipulación exclusiva dos recambios e ferramentas
Durante	Deportistas	Contaxio por contacto persoa a persoa (directo). Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Adestramento na estrada	<ul style="list-style-type: none"> – Manter a distancia de seguridade – Deportistas colocados en parellas – 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 – Formar pequenos circuitos para un mellor control dos nenos/as – Grupos reducidos – Manipulación exclusiva dos recambios e ferramentas
Durante	Deportistas	Contaxio por contacto persoa a persoa (directo). Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Adestramento no monte	<ul style="list-style-type: none"> – Non compartir material, nin bicicleta – Cada deportista porteara os seus recambios
Durante	Staff (adestradores)	Contaxio por contacto persoa a persoa (directo). Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Adestramento en de circuito xymkana	<ul style="list-style-type: none"> – Non se recomenda este tipo de adestramento
Durante	Deportistas	Contaxio por contacto persoa a persoa (directo). Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Adestramento en de circuito xymkana	<ul style="list-style-type: none"> – Non se recomenda este tipo de adestramento
Durante	Deportistas	Contacto persoa a persoa. Uso de botellas e vasos.	Avituallamento	<ul style="list-style-type: none"> – Botellas de auga uso individual – Uso de máscara – Só avituallamento líquido

6. COMUNICACIÓN E SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19

No caso de que un membro do staff, deportista, etc., teña sintomatoloxía do virus COVID-19, deberá informar de xeito inmediato ao Servizo Galego de Saúde para iniciar o protocolo previsto pola Consellería de Sanidade (<https://www.sergas.es/Saude-publica/Novo-coronavirus-2019-nCoV?idioma=es>). Neste senso, considérase sintomatoloxía do virus COVID-19 un cadro clínico de infección respiratoria aguda (IRA) de aparición súbita e de calquera gravidade, incluíndo febre, tose ou falta de alento, entre outros.

En caso de detección dun sospeitoso por COVID-19 no entorno da práctica deportiva, deberanse seguir as pautas determinadas polas autoridades sanitarias. A persoa afectada retirárase do grupo e conducírase a outro espazo, facilitándolle unha máscara cirúrxica. Este espazo deberá ser elixido previamente, e debería contar con ventilación adecuada, e una papeleira de pedal con bolsa, onde tirar a máscara e panos que se poidan desbotar. Contactarase co centro de saúde correspondente á persoa ou co teléfono de referencia (900 400 116), e seguirán as súas instrucións. Se se percibirá gravidade chamarase o 061. Haberá que realizar unha boa ventilación, limpeza e desinfección deste espazo e do resto das estancias onde estivera a persoa, acorde á situación do risco. Será preciso tamén illar o contedor/papeleira onde se depositaran os panos ou outros produtos usados. Esa bolsa de lixo deberá ser extraída e colocada nunha segunda bolsa de lixo, con peche, para o seu depósito no lugar onde se determine.

En todo caso, seguiranse en todo momento as recomendacións das autoridades sanitarias.

DECLARACIÓN DE RISCO COVID-19 CONSENTIMIENTO INFORMADO DE APLICACIÓN EN ACTIVIDADES E COMPETICIÓN INCLUIDAS NO CALENDARIO DA FEDERACIÓN GALEGA DE CICLISMO

A crise sanitaria do COVID-19 fai necesaria a adopción dunha serie de medidas tendentes a cumprir os protocolos marcados polas autoridades sanitarias. O establecemento e cumprimento das citadas medidas require dunha serie de compromisos e formas de actuación por parte, fundamentalmente, de organizadores e participantes.

A lectura e aceptación do presente documento é condición indispensable para tomar parte en actividades e competicións que como evento deportivo desenvólvanse baixo a dirección dun organizador.

Como participante no evento deportivo declara e manifesta:

1.- Que é coñecedor do protocolo que ten publicada a Federación Galega de Ciclismo en relación coa presenza e participación en competicións xerado con ocasión da crise sanitaria do COVID-19.

2.- Que se compromete a cumprir as directrices ou seguir as recomendacións que se conteñan en tal protocolo, así como as instrucións que sexan dadas polas autoridades deportivas ou persoal de organización presentes na competición en relación coas medidas para evitar contaxios por COVID-19.

3.- Que se compromete a non acudir nin tomar parte no evento ou competición no caso de que padecese síntomas que puidesen ser compatibles co contaxio do COVID. Iso resultará extensivo, igualmente, aos casos nos que os síntomas fosen sufridos por terceiros coas que a persoa participante teña ou tivese un contacto do que obxectivamente puidese derivarse un contaxio.

4.- Que en caso de ter coñecemento de estar afectado polo virus do COVID-19, comprométese a non acudir nin tomar parte no evento ou competición sempre que as autoridades sanitarias non manifesten que a participación non entraña un risco, ben para a súa persoa, ben para o resto dos asistentes cos que puidese ter contacto.

5.- Que, cos medios ao seu alcance, e en todo caso cando se deron circunstancias que o aconsellen, someteuse ás probas existentes para comprobar se está ou estivo contaxiado por COVID-19.

6.- Que ten o coñecemento, acepta e asume que, no actual estado, existe un obxectivo risco de contaxio de COVID-19 coas consecuencias que diso puidésense derivar para a súa persoa en termos de saúde ou problemas que, mesmo, puidesen ocasionarlle a morte.

7.- Que acepta que o organizador do evento adopte as medidas que se indican no seu documento/protocolo que ten publicado en aras a establecer un razoable escenario de seguridade na competición. En tal sentido, faise constar que o organizador do evento, no curso da actividade ou competición, poderá adoptar as medidas ou decisións que sexan precisas en

relación co establecemento ou aplicación das medidas que se conteñen neste documento publicada ou calquera outras que tivesen por finalidade o dotar á proba dunha contorna segura en termos de evitar contaxios por COVID-19.

8.- Que, en caso de resultar contaxiado por COVID-19, exonera o organizador do evento de calquera responsabilidade en relación cos posibles danos ou prexuízos que puidesen derivarse para a súa persoa

9.- Que acepta que cando se chegasen a adoptar medidas ou decisións por parte do organizador do evento co obxectivo de preservar a saúde das persoas no curso da competición, non se poderán considerar incumplidas as obrigacións esenciais contraídas por este, polo que non se poderá esixir o pago de cantidades, indemnizacións ou devolución de prezos ou importes en concepto de inscrición ou dereitos de participación ou custos en que incorrese o ou a deportista e/ou o seu club.

10.- Que acepta que se se mostrase pola súa banda unha conduta ou comportamento de inobservancia ou incumprimento das ordes e instrucións do persoal de organización en relación coas medidas de seguridade evitar contaxios por COVID-19, poderá ser obxecto de exclusión ou descualificación do evento por decisión de quen actúe como autoridade deportiva (árbitros ou responsables da organización).

11.- Que acepta que as medidas de carácter deportivo expostas no apartado anterior enténdense sen prexuízo doutras responsabilidades que aquel ou aquela puidese chegar a asumir ante as autoridades competentes (incluídos os órganos disciplinarios federativos) como consecuencia dunha conduta ou comportamento de inobservancia ou incumprimento das ordes e instrucións que sexan de aplicación, ben no ámbito deportivo-federativo, ben noutros ámbitos diferentes.

Asdo. Nome completo, firma e data.

ANEXO 1

DECLARACIÓN RESPONSABLES DE ENTIDADES/DIRECTORES DEPORTIVOS

D/D^a con nº de DNI/NIE
..... en representación da entidade con CIF

Para a actividade organizada pola entidade, desenvolvida en
..... entre (día...) de (mes....) de 2020 e o (día...) de (mes....) de 2020.

SOLICITO que a entidade que represento poida participar na actividade desinhalada, para o cal, lín con detalle a información proporcionada pola propia organización e acepto as condicións de participación e expreso o noso compromiso coas medidas persoais de hixiene e prevención do protocolo da entidade e así mesmo,

DECLARA que:

- *Coñece o protocolo de volta á actividade deportiva da entidade e o seu compromiso de forma exhaustiva.*
- *A pesar da existencia dun protocolo de volta a actividade, é consciente dos riscos que entrana a práctica deportiva en espazos pechados na situación pandémica actual.*
- *As persoas deportistas da entidade que representa, declaran á súa vez que NOS ÚLTIMOS 15 DÍAS NON TIVERON:*
 - *Padecido algún síntoma Covid:*
 - *Febre.*
 - *Cansazo.*
 - *Tos seca.*
 - *Dificultades para respirar.*
 - *Estado en contacto con persoa algunha que teña dado positivo en Covid-19.*
- *Avisará de forma inmediata aos responsables da Entidade se algunha das circunstancias anteriores sucedesen ou dese positivo en Covid-19, para que se tomen as medidas oportunas.*

A sinatura acredita estar conforme, e a aceptación das normas do protocolo establecido pola Entidade

En _____, _____ de _____ de 202__

Asinado:

ANEXO 2

DECLARACIÓN RESPONSABLE DEPORTISTAS MAIORES DE EDADE

D/D^a.....con nº de
DNI/NIE.....teléfono de contacto club.....

Para a actividade organizada pola Entidade,
desenvolvida en no día de 2020.

DECLARA:

- *Que coñece o protocolo de volta á actividade deportiva da FGC e o seu compromiso ao seu cumprimento de forma exhaustiva.*
- *Que, a pesar da existencia dun protocolo de volta á actividade, son consciente dos riscos que entraña a práctica deportiva nunha situación pandémica como a actual.*
- *Que non padecín síntomas do Covid-19 nos últimos 15 días:*
 - *Cadro clínico de infección respiratoria aguda (IRA) de aparición súbita e de calquera gravidade, incluíndo febre, tose ou falta de alento, entre outros.*
 - *Ante a presenza doutros síntomas atípicos como a odinofaxia, anosmia, ageusia, dores musculares, entre outros, é importante buscar outros indicios adicionais que apoiem a sospeita da infección. Será o xuízo clínico do profesional o que determine a realización de probas complementarias.*
- *Que non estiven en contacto con ningunha persoa que dera positivo en Covid-19 nos últimos 14 días.*
- *Que avisarei, de forma inmediata, aos Servizo Galego de Saúde se algunha das circunstancias anteriores sucedesen ou dese positivo en covid-19, para que se poidan tomar as medidas oportunas.*

A sinatura acredita estar conforme, e a aceptación das normas e medidas establecidas no protocolo de actuación para a volta da actividade ciclista fronte a Covid-19

En _____, _____ de _____ de 2020.

(sinatura)

ANEXO 3

DECLARACIÓN RESPONSABLE DO TITOR/A DEPORTISTAS MENORES DE IDADE

D./D.ª , con DNI/NIE nº , como pai/nai/titor-a do/a interesado/a (menor de idade) , con DNI/NIE nº

Declaro baixo a miña responsabilidade que solicito que o neno ou nena cuxos datos figuran no encabezamento (o interesado/a) participe en..... , para o cal lin con detalle a información proporcionada pola propia organización e acepto as condicións de participación, expreso o meu compromiso coas medidas de hixiene e prevención obrigatorias e asumo toda a responsabilidade fronte á posibilidade de contaxio por Covid-19.

(Marque cun X no que proceda.)

Declaración responsable de non formar parte de grupos de risco nin convivir con grupo de risco.

<input type="checkbox"/>	Declaro que o/a interesado/a cumpre os requisitos de admisión establecidos no protocolo , non sendo grupo de risco.
<input type="checkbox"/>	Declaro que o/a interesado/a non convive con ninguén que sexa grupo de risco, ou que, no caso de que sexa así, participa na actividade baixo a súa propia responsabilidade.
<input type="checkbox"/>	Comprométome a notificar diariamente o estado de saúde á entidade organizadora da actividade.....

Aceptación das medidas persoais de hixiene e prevención obrigatorias fronte á Covid-19

<input type="checkbox"/>	Lin e acepto os compromisos requiridos no apartado do protocolo
--------------------------	---

Declaración de ter lido e aceptada a información proporcionada pola organización sobre a adaptación da actividade á Covid-19

<input type="checkbox"/>	Declaro que recibín e lin o protocolo de adecuación da actividade á Covid-19 da entidade responsable da actividade e que por tanto teño coñecemento pleno e estou de acordo coas medidas e procedementos que propón.
<input type="checkbox"/>	Declaro que recibín e lin o Protocolo de prevención e de actuación en caso de risco de contaxio ou contaxio positivo da entidade responsable da actividade.

Consentimento informado sobre Covid-19

<input type="checkbox"/>	Declaro que, tras ter recibido e lido atentamente a información contida nos documentos anteriores das bases de participación, son consciente dos riscos que implica a participación da persoa interesada na actividade no contexto da crise sanitaria provocada pola Covid-19, que asumo baixo a miña propia responsabilidade.
--------------------------	--

En..... , a..... de..... de 2020.

Asdo: