

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 alternativo.	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 alternativo.	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 circuíto, 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