

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

## ADESTRAMENTO: ESTRADA E BTT NAS ESCOLAS

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

## ADESTRAMENTO: ESTRADA E BTT NAS ESCOLAS

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPOSTAS
		Comida e víveres. Superficie de uso secuencial. Espazo de uso alternativo.		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter a distancia social</li> <li>– Non compartir bidóns</li> </ul>
Durante	Staff (adestradores)	Contaxio por contacto perso a perso a perso a perso. Contaxio por vía aérea: espazo de uso simultáneo	Estiramientos e charla final	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter a distancia de seguridade</li> <li>– Uso de máscara</li> <li>– En espazo aberto, fóra do interior da sede</li> </ul>
Durante	Deportistas	Contaxio por contacto perso a perso a perso a perso. Contaxio por vía aérea: espazo de uso simultáneo	Estiramientos e charla final	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter a distancia de seguridade</li> <li>– Uso de máscara</li> <li>– En espazo aberto, fóra do interior da sede</li> </ul>
Despois	Staff (adestradores)	Contaxio por contacto perso a perso a perso a perso. Contaxio por vía aérea: espazo de uso simultáneo	Chegada á sede e fin adestramento	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Manter a distancia de seguridade</li> <li>– Uso de máscara</li> </ul>
Despois	Deportistas	Contaxio por contacto perso a perso a perso a perso. Contaxio por vía aérea: espazo de uso simultáneo	Chegada á sede e fin adestramento	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Uso de máscara</li> <li>– Manter a distancia de seguridade</li> </ul>
Despois	Outros alleos (pais/nais, familiares)	Contaxio por contacto perso a perso a perso a perso. Contaxio por vía aérea: espazo de uso alternativo	Esperan a chegada dos deportistas	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Non acceder ao interior da instalación</li> <li>– Uso de máscara</li> <li>– Manter a distancia de seguridade</li> <li>– Restringir a só unha perso a por neno/a</li> </ul>