

## 4. TABLA DE COMPETICIONES DE LA FEDERACIÓN GALEGA DE CICLISMO

### RELACIÓN DE SITUACIONES DE POSIBLE CONTAGIO Y MEDIDAS DE TRATAMIENTO

STAFF				
MOMENTO	AGENTE	TIPO DE CONTAGIO	DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPUESTAS
Antes	Staff	Contacto persona a persona, directo	Compartir coche varias personas para desplazamiento a competición	Evitar contacto entre personas Uso de geles hidroalcohólicos Manipular cada persona su bicicleta y/o su material.
Antes	Staff	Vía Aérea: espacio de uso simultáneo	Compartir coche varias personas para desplazamiento a competición	Uso de máscaras Mantener distancia
Antes	Staff	Contacto superficie de uso simultáneo. Vía aérea: espacio de uso simultáneo.	Montaje y desmonte señalizaciones, infraestructura, etc...	Mantener una distancia social No compartir herramientas Uso de máscaras Lavado frecuente de manos Uso de geles hidroalcohólicos
Antes	Staff	Vía aérea de uso simultáneo	Aparcamiento-equipos	Distancia mínima entre coches Señalización de aparcamiento delimitado y sin acceso al público
Antes	Staff	Contacto persona a persona. Vía aérea: espacio de uso simultáneo	Llegada a paddock	Uso de máscaras Distancia de 1,5 metros Evitar contacto físico Control de acceso deportistas con un solo acompañante
Antes	Staff	Contacto persona a persona. Superficie de uso simultáneo Vía aérea: espacio de uso simultáneo	Oficina permanente: recogida de dorsales	Señalización de distancia de seguridad en la cola y vías de entrada y salida Control de acceso limitado a deportistas o responsables de equipos Carteles informativos sobre las medidas de prevención y control Incorporar separadores y marcar el suelo Uso de máscaras Uso de geles hidroalcohólicos Limpieza y desinfección continua de todos los elementos y superficie a utilizar. Distancia mínima entre árbitros, organización y voluntarios Lavado de manos No compartir material Mantener la distancia social

				De ser necesario, uso de mampara protectora
Antes	Staff	Vía aérea: espacio de uso simultáneo	Reunión técnica	Reunión previa on- line De ser necesaria físicamente: Mantener la distancia social No compartir material Uso de máscaras Uso de geles hidroalcohólicos
Antes	Staff	Contacto persona a persona. Superficie de uso simultáneo. Vía aérea: espacio de uso simultáneo	Remontes	DH <ul style="list-style-type: none"> <li>- Limitar número de personas en los vehículos</li> <li>- Uso de máscara</li> <li>- Posibilidad de uso de remontes privados</li> </ul> Mini DH <ul style="list-style-type: none"> <li>- Limitar número de personas por el recorrido</li> <li>- Solo un adulto acompañando a cada niño/a participante</li> <li>- Cada corredor o acompañante porta su bicicleta</li> </ul>
Durante	Staff	Vía aérea: espacio de uso simultáneo	Parrilla de salida	Toma de temperatura a cada corredor y con máscara Control de acceso Control distancia de seguridad
Durante	Staff	Contacto persona a persona. Uso de botellas y vasos. Comida y víveres. Superficie de uso secuencial. Espacio de uso alterno.	Avituallamiento de la organización en competición	Todas las modalidades <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reducir el contacto entre deportistas</li> <li>- De ser necesario, uso de mampara protectora</li> <li>- Uso de guantes en manipulación de productos directamente</li> <li>- Uso de máscaras protectoras</li> <li>- Limpieza y desinfección continua de todos los elementos y superficies</li> <li>- Agua en botellas precintadas</li> <li>- En bolsas de asas cerradas desinfectando las asas</li> <li>- Aumentar contenedores para que los deportistas tiren los residuos</li> </ul> XCM , END y Ciclismo para todos <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mesas de avituallamiento muy amplias con productos esparcidos</li> <li>- Prohibido el autoservicio. Los productos</li> </ul>

				<p>servidos por los voluntarios a petición</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Delimitar tiempo de parada por cada corredor para reducir la afluencia de gente.</li> </ul> <p>Ruta CRI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En esta modalidad no se permite el avituallamiento en condiciones normales de distancia y climatología. En caso de avituallamiento solamente el personal autorizado de cada equipo, coche neutro había entregado agua en botellas precintadas.</li> </ul> <p>Ruta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada corredor lleva el suyo, y se fuera necesario, solo su personal autorizado de cada equipo, coche neutro solo agua, en botellines precintados</li> <li>- Desinfección de los bidones y geles que se entregan y que se recogen de uno mismo corredor.</li> </ul>
Durante	Staff	Contacto persona a persona. Uso de botellas y vasos. Comida y víveres. Espacio de uso alterno.	Avituallamiento técnico en competición	<p>Desinfección de los bidones y geles que se entregan y que se recogen de uno mismo corredor.</p> <p>No compartir material</p> <p>Uso de máscaras</p> <p>Uso de guantes</p> <p>Uso de geles hidroalcohólicos</p> <p>Zonas de avituallamiento muy amplias para aumentar distancias.</p>
Durante	Staff	Contacto persona a persona. Espacio de uso alterno.	Zona técnica (XCO, CX)	<p>No compartir material</p> <p>Uso de máscaras</p> <p>Uso de geles hidroalcohólicos</p> <p>Zonas técnicas muy amplias para aumentar distancias.</p>
Durante	Staff	Contacto persona a persona. Vía aérea: espacio de uso simultáneo	Desarrollo de la gymkana	<p>Escuelas Ruta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener la distancia social</li> <li>- Solamente el staff tocará los elementos que se tiren al realizar los obstáculos</li> <li>- Permitidos los ejercicios de laberintos, pasos estrechos,</li> </ul>

				<p>pasos de altura, equilibrio, vueltas al circuito, curvas y tirar a gol</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se eliminan elementos de contacto, como la recogida del bidón</li> </ul>
Antes, durante e Después	Staff	Superficie de uso secuencial. Vía aérea: espacio de uso simultáneo	Baños	<p>Limpieza y desinfección continuada Uso de geles hidroalcohólicos Uso de guantes Uso de máscara Lavado de manos Papeleras con bolsas Entrada controlada de personas</p>
Antes, durante e Después	Staff	Superficie de uso secuencial. Vía aérea: espacio de uso simultáneo	Duchas y vestuarios	Se eliminan al non ser imprescindibles
Durante	Staff	Superficie de uso simultáneo. Vía aérea: espacio de uso simultáneo.	Línea de meta en grupo	<p>Mantener la distancia social No compartir material Uso de máscaras Uso de geles hidroalcohólicos</p>
Después	Staff	Superficie de uso secuencial. Vía aérea: espacio de uso secuencial	Podio: entrega de premios / obsequios (Ciclismo para todos)	<p>Marcaje en el suelo de zonas de espera (1,5 metros) Espacios separados para todos Dispensadores de geles hidroalcohólicos Separación amplia de cajones de podio Uso de máscaras Limpieza y desinfección continua de todos los elementos</p>
Después	Staff	Contacto persona a persona, directo	Compartir coche varias personas para desplazamiento a casa	<p>Evitar contacto entre personas Uso de geles hidroalcohólicos Manipular cada persona su bicicleta y/o su material.</p>
Después	Staff	Vía Aérea: espacio de uso simultáneo	Compartir coche varias personas para desplazamiento a casa	<p>Uso de máscaras Mantener distancia</p>

DEPORTISTAS				
MOMENTO	AGENTE	TIPO DE CONTAGIO	DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPUESTAS
Antes	Deportistas	Contacto persona a persona, directo	Compartir coche varias personas para desplazamiento a competición	Evitar contacto entre personas Uso de geles hidro-alcohólicos Manipular cada persona su bicicleta y/o su material.
Antes	Deportistas	Vía Aérea: espacio de uso simultáneo	Compartir coche varias personas para desplazamiento a competición	Uso de máscaras Mantener distancia
Antes	Deportistas	Vía aérea de uso simultáneo	Parking-equipos	Distancia mínima entre coches
Antes	Deportistas	Contacto persona a persona. Vía aérea: espacio de uso simultáneo	Llegada a paddock	Uso de máscaras Distancia de 1,5 metros Evitar contacto físico
Antes	Deportistas	Contacto persona a persona. Superficie de uso simultáneo Vía aérea: espacio de uso secuencial	Oficina permanente: recogida de dorsales	Preinscripción previa on- line Confirmación de inscripción por el propio deportista o el responsable de club/equipo Uso de máscaras Uso de geles hidroalcohólicos Mantener la distancia de seguridad en la cola Evitar contacto físico
Antes	Deportistas	Vía aérea: espacio de uso simultáneo	Reunión técnica	Reunión previa on- line De ser necesaria físicamente: Mantener la distancia social No compartir material Uso de máscaras Uso de geles hidroalcohólicos
Antes	Deportistas	Vía aérea: espacio de uso secuencial	Calentamiento	Distancia social entre corredores Movimientos en un mismo sentido de forma circular sin que se crucen deportistas Uso de rodillos manteniendo la distancia de seguridad
Antes	Deportistas	Contacto persona a persona. Superficie de uso simultáneo.	Remontes	DH <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada corredor porta su bicicleta y su material: casco, guantes</li> <li>- Uso de máscara</li> <li>- Posibilidad de uso de remontes privados</li> </ul>

		Vía aérea: espacio de uso simultáneo		<p>Mini DH</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Remontes a pie</li> <li>- Solo un adulto acompañando a cada niño/a participante</li> </ul> <p>Cada corredor o acompañante porta su bicicleta</p>
Durante	Deportistas	Vía aérea: espacio de uso simultáneo	Parrilla de salida	<p>Todas las modalidades</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitar los saludos por contacto</li> <li>- Mantener una distancia mínima entre participantes</li> <li>- Mantener la mirada hacia adelante sin girar la cabeza para evitar contacto lateral.</li> <li>- Máxima disminución de tiempo en parrilla</li> <li>- Uso de máscaras hasta el último minuto y luego guardar cada corredor en su maillot.</li> </ul> <p>CX, XCO, XCM</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrada en cajón uno a uno según clasificación manteniendo distancia social en preparilla</li> </ul> <p>CRI, DH, END, MINI DH, XYMKANAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener una distancia de 1,5 m entre los participantes que están la cola para comenzar el crono.</li> <li>- Cada corredor portea su bicicleta</li> <li>- Prohibido compartir material.</li> <li>- Hidratación con botellas de uso individual y precintadas</li> </ul> <p>ESCUELAS, MINI BTT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener una distancia mínima entre los participantes, con la ayuda de los responsables de equipos, estos con mascarilla.</li> <li>- Cada corredor o acompañante portea su bicicleta.</li> <li>- Prohibido el intercambio de bicicletas entre participantes</li> </ul> <p>MINI DH</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener una distancia mínima entre los participantes que están la cola para comenzar el descenso, con la ayuda de los responsables de equipos, estos con mascarilla.</li> </ul>
Antes	Deportistas	Vía aérea: espacio de uso simultáneo	Agrupación de corredores en los tramos de enlace	Grupos expandidos de corredores durante los enlaces entre los tramos especiales

			(ENDURO)	
Durante	Deportistas	Contacto persona a persona. Uso de botellas y vasos. Comida y víveres. Superficie de uso secuencial. Espacio de uso alterno.	Avituallamiento de la organización en competición	<p>Todas las Modalidades</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reducir el contacto entre deportistas</li> <li>- Hidratación con botellas agua de uso individual y precintadas</li> <li>- En bolsas de asas cerradas desinfectando las asas</li> </ul> <p>XCM , END y Ciclismo para todos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prohibido el autoservicio. Los productos servidos por los voluntarios la petición</li> <li>- Delimitar tiempo de parada por cada corredor para reducir la afluencia de gente.</li> </ul> <p>Ruta CRI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En esta modalidad no se permite el avituallamiento en condiciones normales de distancia y climatología. En caso de avituallamiento solamente el personal autorizado de cada equipo.</li> </ul> <p>Ruta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada corredor lleva el suyo, si fuera necesario solamente por el personal autorizado de cada equipo, coche neutro solamente agua en botellines precintados.</li> <li>- Desinfección de los bidones y geles que se entregan y que se recogen por un mismo corredor</li> </ul>
Durante	Deportistas	Vía aérea: espacio de uso alterno	Final de competición, zona de meta	<p>Evitar saludos y abrazos</p> <p>Retirarse de la zona de meta una vez llegue cada deportista evitando aglomeraciones</p> <p>Evitar el contacto con el público con un doble vallado</p> <p>Hidratación con botellas de uso individual y precintadas</p> <p>Uso de geles hidroalcohólicos</p> <p>Desinfección del material</p>
Después	Deportistas	Superficie de uso secuencial.	Duchas y vestuarios	<p>Eliminara al no ser imprescindible</p> <p>Se recomienda ir y volver a la competición con la misma ropa</p>
Antes, durante e Después	Deportistas	Superficie de uso secuencial. Vía	Baños	<p>Entrada controlada de personas</p> <p>Uso de máscara</p> <p>Lavado de manos</p>

		aérea: espacio de uso simultáneo		Uso de geles hidroalcohólicos
Después	Deportistas	Superficie de uso secuencial. Vía aérea: espacio de uso secuencial	Podio: entrega de premios / obsequios (Ciclismo para todos)	Uso de máscaras. Los deportistas la retiran para la foto Protocolo sin contacto, cada corredor recoge su trofeo/obsequio en mesa específica para subir a podio Podio de equipos se reduce a un representante por equipo Fotos con autoridades manteniendo la distancia de seguridad
Después	Deportistas	Contacto persona a persona, directo	Compartir coche varias personas para desplazamiento a casa	Evitar contacto entre personas Uso de geles hidroalcohólicos Manipular cada persona su bicicleta y/o su material.
Después	Deportistas	Vía Aérea: espacio de uso simultáneo	Compartir coche varias personas para desplazamiento a casa	Uso de máscaras Mantener distancia

OTROS				
MOMENTO	AGENTE	TIPO DE CONTAGIO	DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPUESTAS
Antes	Otros	Contacto persona a persona, directo	Compartir coche varias personas para desplazamiento a competición	Evitar contacto entre personas Uso de geles hidroalcohólicos Manipular cada persona su bicicleta y/o su material.
Antes	Otros	Vía Aérea: espacio de uso simultáneo	Compartir coche varias personas para desplazamiento a competición	Uso de máscaras Mantener distancia
Antes	Otros	Vía aérea de uso simultáneo	Parking	Distancia mínima entre coches
Antes	Otros	Contacto persona a persona. Vía aérea: espacio de uso simultáneo	Llegada a paddock	Uso de máscaras Distancia de 1,5 metros Evitar contacto físico Restringir la asistencia de familiares, no mayores de 65 años. Un familiar máximo por participante
Durante	Otros	Vía aérea: espacio de uso secuencial.	Observar la carrera y animar a los participantes	Seguir las reglas de distanciamiento social Evitar aglomeraciones en zonas concretas de circuito Evitar los ánimos a menos de 3 metros. No compartir material, ni alimentos
Antes, durante e Después	Otros	Superficie de uso secuencial. Vía aérea: espacio de uso simultáneo	Baños	Entrada controlada de personas Uso de máscara Lavado de manos Uso de geles hidroalcohólicos
Después	Otros	Vía aérea: espacio de uso simultáneo	Podio: entrega de premios / obsequios (Ciclismo para todos)	Zona de prensa (fotógrafos y vídeo) acotada y amplia para reducir el contacto, con distancia entre ellos y público. Zona de público acotada y con control de aforo Mantener la distancia de 1,5 metros Uso de máscaras
Después	Otros	Contacto persona a persona, directo	Compartir coche varias personas para desplazamiento a casa	Evitar contacto entre personas Uso de geles hidroalcohólicos Manipular cada persona su bicicleta y/o su material.
Después	Otros	Vía Aérea: espacio de uso simultáneo	Compartir coche varias personas para desplazarse a casa	Uso de máscaras Mantener distancia