

**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	6
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	9
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	29
RELACIÓN DE SITUACIÓNS DE POSIBLE CONTAXIO E MEDIDAS DE TRATAMENTO	29
6. COMUNICACIÓN E SEGUIMENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19	34
DECLARACIÓN DE RISCO COVID-19	34
DECLARACIÓN RESPONSABLE RESPONSABLES DE ENTIDADES/DIRECTORES DEPORTIVOS ...	37
DECLARACIÓN RESPONSABLE RESPONSABLES DEPORTISTAS MAIORES DE IDADE.....	38
DECLARACIÓN RESPONSABLE DO TITOR/A DEPORTISTAS MENORES DE IDADE	39

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

INTRODUCCIÓN

A Federación Galega de Ciclismo (FGC) presenta o protocolo de actuación para a volta da actividade ciclista fronte á Covid-19. Seguindo este protocolo marco de referencia os clubs organizadores deberán elaborar un protocolo propio para o seus eventos.

O seguinte documento actualizárase en diferentes versións en función das normas ou instrucións que emita o DOG ou o BOE no seu caso, polo tanto, estará sempre suxeito a modificacións.

A FGC xunto co organizador establecerá o número de participantes máximo dependendo da modalidade de cada evento, que en todo caso virá determinado polas normas establecidas no DOG.

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 exixible 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 produto respectaranse 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 co corpo 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 hidroalcoólicos 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.
 - Deberá manterse a distancia de seguridade interpersoal e utilizar máscara, salvo no caso dos deportistas coas excepcións establecidas neste protocolo e únicamente no momento de práctica deportiva no adestramento/competición. Cando non se utilice, é importante gardala axeitadamente para evitar que adquira e 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 co cóbado 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 outra en 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 interpersoal, 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 hixénico-sanitarios.
- **Recoméndase que antes das primeiras sesións de adestramento e/ou competicións, o staff realice algún simulacro para axustar as medidas propostas neste protocolo á súa realidade e espazos concretos**

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.



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

4. TÁBOA DE COMPETICIÓNS DA FEDERACIÓN GALEGA DE CICLISMO

RELACIÓN DE SITUACIÓNS DE POSIBLE CONTAXIO E MEDIDAS DE TRATAMENTO

NORMAS XERAIS PARA STAFF E DEPORTISTAS

- **MANTER SEMPRE A DISTANCIA DE SEGURIDADE INTERPERSOAL DE 1,5 METROS.**
- **USO OBRIGATORIO DA MÁSCARA EN TODO MOMENTO, SALVO NO CASO DOS DEPORTISTAS COAS EXCEPCIÓNS ESTABLECIDAS NESTE PROTOCOLO E ÚNICAMENTE NO MOMENTO DE PRÁCTICA DEPORTIVA NO ADESTRAMENTO/COMPETICIÓN. DADA A OBRIGA DE LEVALA SEMPRE POSTA EN TODO MOMENTO POR TODOS OS AXENTES (STAFF, DEPORTISTAS SALVO NA SITUACIÓN EXCEPTUADA, PÚBLICO, ACOMPAÑANTES,ETC..), NON SE INCLÚE ENTRE AS MEDIDAS ESPECÍFICAS DETALLADAS NAS TÁBOAS.**
- **LAVAR AS MANS FRECUENTEMENTE CON AUGA E XABÓN OU SOLUCIÓN HIDROALCÓLICA.**
- **EVITAR O CONTACTO FÍSICO.**
- **OS ADESTRAMENTOS E COMPETICIÓNS PODEN DESENVOLVERSE DE XEITO INDIVIDUAL OU COLECTIVO, SEMPRE SEN CONTACTO FÍSICO E CUN MÁXIMO DE 25 PERSOAS DE FORMA SIMULTÁNEA (NAS INSTALACIÓNS DEPORTIVAS ADEMÁIS, NON SE PODERÁ SUPERAR OS 2/3 DE AFORO PARA A PRÁCTICA). EN NINGÚN MOMENTO SE DEBEN XUNTAR MÁIS DE 25 PERSOAS NO MESMO ESPAZO, SEXAN ESTES STAFF, DEPORTISTAS OU A MESTURA DE AMBOS.**

STAFF				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPOSTAS
Antes	Staff	Contacto persoa a persoa, directo. Vía Aérea: espazo de uso simultáneo	Compartir coche varias persoas para desprazamento a competición	-Na medida do posible, evitar compartir transporte con xente coa que non se convive. -Manter a máxima distancia posible no caso de compartir vehículo con persoas coas que non conviven. -Evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. -Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.) -Lavado de mans ou emprego de xeles hidroalcolicos antes de entrar e despois de saír do vehículo
Antes	Staff	Contacto superficie de uso simultáneo. Vía aérea: espazo de uso simultáneo.	Montaxe e desmonte sinalizacións, infraestruturas, etc...	-Manter a distancia social (mínimo 1.5m) sempre que sexa posible -Non compartir ferramentas -Lavado frecuente de mans -Xeles hidroalcolicos ou desinfectantes no uso de material manipulado por diferente persoa con carácter previo e posterior o seu uso.
Antes	Staff	Vía aérea de uso	Parking-equipos	-Distancia mínima entre coches (2 m)

		simultáneo		<ul style="list-style-type: none"> -Establecer espazos diferenciados de vehículos por equipos con distancia suficiente (1.5m) para moverse os deportistas -Sinalización de aparcadoiro delimitado e sen acceso ao público
Antes	Staff	Contacto persoa a persoa. Superficie de uso simultáneo Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Oficina permanente: entrega de dorsais, confirmación das inscricións, retirada de credenciais, etc.	<ul style="list-style-type: none"> -Recoméndase a entrega de dorsais na medida do posible, on-line, correo, recollida en datas anteriores ás probas, etc.... Para evitar aglomeracións o día da proba. -No mesmo día da proba establecerase horarios de recollida diferentes por categorías ou equipos e ampliando os horarios -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 -Lavado de mans ou uso de xeles hidroalcolicos -Limpeza e desinfección continua de todos os elementos e superficie a utilizar. -Non compartir material
Antes	Staff	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Reunión técnica	<ul style="list-style-type: none"> - Organizar estas reunións de maneira telemática sempre que sexa posible. De ser necesaria fisicamente: -Exclusiva para os responsables técnicos/representantes de equipos -En espazos abertos ao aire libre -En espazos pechados ventilar a sala antes e despois da xuntanza. A ser posible, con ventilación tamén durante a celebración da reunión para a renovación do aire. -Manter as portas abertas para evitar o contacto cas mesmas -Non compartir material -Uso de xeles hidroalcolicos -Desinfección de obxectos: mesa, sillas, etc..

				-Respetar o aforo do espazo onde se celebre, segundo estableza a normativa e o protocolo.
Antes	Staff	Contacto persoa a persoa. Superficie de uso simultáneo. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Remontes	<p>DH</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reducir número de persoas nos vehículos. - Posibilidade de uso de remontes privados - Evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. - Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.) - Lavado de mans ou emprego de xeles <p>Mini DH</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reducir número de persoas polo percorrido do remonte - Marcaxe direccional no percorrido do remonte - Só un adulto do persoal auxiliar do equipo (con máscara) acompañando a cada neno/a participante - Cada ciclista ou acompañante portea a súa bicicleta
Antes	Staff(organizador)	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Grella de saída	<p>-Orde aos técnicos sanitarios para a toma de temperatura con termómetro infrarroxo a cada ciclista e con máscara</p> <p>-Habilitar zonas de saída amplas para facilitar a dispersión dos ciclistas no momento da saída e favorecer o mantemento das distancias de seguridade</p> <p>-Control de acceso</p> <p>-Control distancia de seguridade de alomenos 1,5m</p> <p>-Control de entrada para a foto de autoridades, éstes con máscara</p> <p>-Non habéa protocolo de corte de cinta</p>
Antes	Staff(árbitros)	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Grella de saída	<p>-Manter a distancia interpersoal entre eles e os deportistas (1.5m)</p> <p>-Orden de retirar a máscara 30</p>

				segundos antes do inicio da competición
Durante	Staff (persoal auxiliar equipo nas probas de estrada)	Contacto persoa a persoa, directo Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Competición	-Uso de luvas -Desinfección do material -Non manteñen contacto físico co persoal dos outros equipos <ul style="list-style-type: none"> - Mecánico a única persoa do equipo que toca o material - Masaxista entrega os bidóns previamente desinfectados aos ciclistas nas zonas de avituallamento a pé de terra e recolle os bidóns dos ciclistas para a súa posterior desinfección.
Durante	Staff (persoal auxiliar equipo)	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Coches en competición	-Un coche por equipo en carreira -Máximo 3 persoas no interior do vehículo (director deportivo, patrocinador/autoridade e mecánico situado no asento traseiro) -Manter a máxima distancia posible entre os ocupantes do vehículo. -Evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. -Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.) -O director deportivo entrega os bidóns previamente desinfectados ao ciclista dende o coche durante a carreira
Durante	Staff (organizador e árbitros)	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Competición	-Velar polo cumprimento de que os deportistas manteñan a distancia interpersoal de 1,5 metros. No caso de incumprimento desta medida o xurado técnico(competicións)/organizador (marchas) penalizará seguindo esta orde: 1º advertencia, 2º apercibimento e 3º descualificación de acordo ao establecido neste protocolo
Durante	Staff	Contacto persoa a persoa. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Desenrolo da gymkana	Escolas estrada: <ul style="list-style-type: none"> - Manter a distancia interpersoal (1,5m) - Soamente o staff tocará os elementos que se tiren ao

				<p>realizar os obstáculos</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
Durante	Staff	<p>Contacto persoa a persoa. Uso de botellas e vasos. Comida e víveres. Superficie de uso secuencial. Espazo de uso alterno.</p>	<p>Avitallamento da organización en competición</p>	<p>Todas as modalidades</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alongar ao máximo as zonas de avituallamento para evitar aglomeracións de ciclistas - De ser necesario, uso de mámpara protectora - Uso de luvas en manipulación de produtos directos - Limpeza e desinfección continua de todos os elementos e superficies - Auga en botellas precintadas - Aumentar contedores para que os deportistas tiren os residuos <p>XCM , END e Ciclismo para todos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prohibido o autoservizo. Os produtos serán servidos polos voluntarios a petición - Mesas de avituallamento moi amplas con produtos espaxados dende as cales os voluntarios servirán os deportistas - Delimitar tempo de parada por cada ciclista 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 climatoloxía. En caso de avituallamento soamente o persoal auxiliar de cada equipo dende o coche neutro entregara xeles e bidóns precintadas - Desinfección dos bidóns e

				<p>xeles que se entregan e que se recollen dun mesmo ciclista.</p> <p>Estrada</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada ciclista leva o seu, e se fose necesario, só o persoal auxiliar de cada equipo, dende o coche neutro entregara só auga, en bidóns previamente desinfectados - Desinfección dos bidóns e xeles que se entregan e que se recollen dun mesmo ciclista.
Durante	Staff (técnicos)	Contacto persoa a persoa. Uso de botellas e vasos. Comida e víveres. Espazo de uso alterno.	Avituallamiento técnico en competición	<ul style="list-style-type: none"> -Zonas de avituallamiento moi amplas para aumentar distancias e evitar aglomeracións -Desinfección dos bidóns e xeles que se entregan e que se recollen dun mesmo ciclista. -Non compartir material -Uso de luvas -Uso de xeles hidroalcolicos
Durante	Staff(técnicos)	Contacto persoa a persoa. Espazo de uso alterno.	Zona técnica (XCO, CX)	<ul style="list-style-type: none"> -Non compartir material -Uso de xeles hidroalcolicos -Zonas técnicas moi amplas para aumentar distancias.
Antes, durante e despois	Staff	Superficie de uso secuencial. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Baños	<ul style="list-style-type: none"> -Limpeza e desinfección continuada -Uso de xeles hidroalcolicos -Uso de luvas -Lavado de mans -Papeleiras de pedal con bolsas -Entrada controlada de persoas en función do aforo
Antes, durante e despois	Staff	Superficie de uso secuencial. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Duchas e vestiarios	<ul style="list-style-type: none"> -Eliminanse ao non ser imprescindibles
Durante	Staff	Superficie de uso simultáneo. Vía aérea: espazo de uso simultáneo.	Zona de meta	<ul style="list-style-type: none"> -Limitar o acceso a esta zona exclusiva para deportistas e xuíces-arbitros -Manter en todo momento a distancia interpersoal (1,5m) -Habilitar zonas de meta amplas, para evitar aglomeracións -Darlle continuidade á zona de meta con espazos para que os ciclistas non

				<p>teñan que parar xusto ao cruzar a liña de meta, diferenciando na medida do posible, espazos para cada equipo</p> <ul style="list-style-type: none"> -Nos espazos de uso compartido soamente poderán coincidir ata un máximo de 25 persoas (staff + deportistas) -Non estará permitido servizos de masaxes aos deportistas -Non estará permitido dar comidas populares os participantes, nin festas fin de carreira co fin de evitar aglomeracións -Non compartir material -Uso de xeles hidroalcolicos
Despois	Staff	Superficie de uso secuencial. Vía aérea: espazo de uso secuencial	Podio: entrega de premios	<ul style="list-style-type: none"> -Marcaxe no chan de zonas de espera (1,5 metros) -Espazos separados para todos (zona VIP ou zona reservada para as autoridades separada da zona para os deportistas) -Dispensadores de xeles hidroalcolicos -Separación ampla de caixóns de podio (2m) -Limpeza e desinfección continua de todos os elementos -Colocación dos premios por un so responsable da organización na mesa de premios -Uso de luvas
Despois	Staff	Contacto persoa a persoa, directo. Vía Aérea: espazo de uso simultáneo	Compartir coche varias persoas para desprazamento a casa	<p>persoas</p> <ul style="list-style-type: none"> -Na medida do posible, evitar compartir transporte con xente coa que non se convive. -Manter a máxima distancia posible no caso de compartir vehículo con persoas coas que non conviven. -Evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. -Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.) -Lavado de mans ou emprego de xeles hidroalcolicos antes de entrar e despois de saír do vehículo

NORMAS XERAIS PARA STAFF E DEPORTISTAS

- MANTER SEMPRE A DISTANCIA DE SEGURIDADE INTERPERSOAL DE 1,5 METROS.
- USO OBRIGATORIO DA MÁSCARA EN TODO MOMENTO, SALVO NO CASO DOS DEPORTISTAS COAS EXCEPCIÓNS ESTABLECIDAS NESTE PROTOCOLO E ÚNICAMENTE NO MOMENTO DE PRÁCTICA DEPORTIVA NO ADESTRAMENTO/COMPETICIÓN. DADA A OBRIGA DE LEVALA SEMPRE POSTA EN TODO MOMENTO POR TODOS OS AXENTES (STAFF, DEPORTISTAS SALVO NA SITUACIÓN EXCEPTUADA, PÚBLICO, ACOMPAÑANTES, ETC.), NON SE INCLÚE ENTRE AS MEDIDAS ESPECÍFICAS DETALLADAS NAS TÁBOAS.
- LAVAR AS MANS FRECUENTEMENTE CON AUGA E XABÓN OU SOLUCIÓN HIDROALCÓLICA.
- EVITAR O CONTACTO FÍSICO
- OS ADESTRAMENTOS E COMPETICIÓN PODEN DESENVOLVERSE DE XEITO INDIVIDUAL OU COLECTIVO, SEMPRE SEN CONTACTO FÍSICO E CUN MÁXIMO DE 25 PERSOAS DE FORMA SIMULTÁNEA (NAS INSTALACIÓNS DEPORTIVAS ADEMÁIS, NON SE PODERÁ SUPERAR OS 2/3 DE AFORO PARA A PRÁCTICA). EN NINGÚN MOMENTO SE DEBEN XUNTAR MÁIS DE 25 PERSOAS NO MESMO ESPAZO, SEXAN ESTES STAFF, DEPORTISTAS OU A MESTURA DE AMBOS.

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	-Na medida do posible, evitar compartir transporte con xente coa que non se convive. -Manter a máxima distancia posible no caso de compartir vehículo con persoas coas que non conviven. -Evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. -Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.) -Lavado de mans ou emprego de xeles hidroalcolicos antes de entrar e despois de saír do vehículo
Antes	Deportistas	Vía aérea, espazo de uso simultáneo	Parking-equipos	-Seguir as instrucións marcadas polo staff
Antes	Deportistas	Contacto persoa a persoa. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Chegada a paddock	-Manter a distancia interpersoal de 1,5 metros -Evitar saúdos e abrazos -Manter en todo momento o uso da máscara a excepción durante o adestramento/competición -Permanecer o máximo tempo posible no paddock/carpa do equipo ata a chamada para a zona de saída físico
Antes	Deportistas	Contacto persoa a	Oficina permanente:	-Preinscrición previa on- line -Para a confirmación de inscricións a

		<p>persoa. Superficie de uso simultáneo Vía aérea: espazo de uso secuencial</p>	<p>entrega de dorsais, confirmación das inscricións, retirada de credenciais, etc.</p>	<p>primeira opción e que acuda o responsable técnico/representante do equipo. Como segunda opción o propio deportista</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respetar os horarios marcados pola organización para evitar aglomeracións -Respetar as indicacións marcadas polo staff -Manter a distancia de seguridade na cola (1,5m) -Uso de xeles hidroalcólicos
Antes	Deportistas	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Reunión técnica	<ul style="list-style-type: none"> -Reunión previa on- line -De ser necesaria fisicamente: -Non asistencia de deportistas, exclusiva para os responsables técnicos/representantes de equipos
Antes	Deportistas	Vía aérea: espazo de uso secuencial	Quecemento	<ul style="list-style-type: none"> -Ampliar a distancia interpersoal de 1,5 metros entre os deportistas na medida do posible se o quecemento se realiza sen máscara -Movementos nun mesmo sentido de forma circular sen que se crucen os deportistas -Uso de rodillos mantendo a distancia de seguridade (1,5m) -Quitar a máscara xusto cando xa se estea colocado na bici sobre o rodillo, volver a poner a máscara antes de baixar do rodillo ao finalizar o quecemento
Antes	Deportistas	<p>Contacto persoa a persoa. Superficie de uso simultáneo. Vía aérea: espazo de uso simultáneo</p>	Remontes	<p>DH</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada ciclista portea a súa bicicleta e o seu material: casco, luvas, etc.. - Posibilidade de uso de remontes privados - Evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. - Uso de xeles <p>Mini DH</p> <ul style="list-style-type: none"> - Remontes a pe - Só personal auxiliar do equipo acompañando a cada neno/a participante - Cada ciclista ou acompañante portea a súa bicicleta - Manter a distancia interpersoal de 1,5 metros
Durante	Deportistas	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Grella de saída	<p>Todas as modalidades</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasar obrigatoriamente polo control de toma de temperatura

				<ul style="list-style-type: none"> - Grupos de máximo 25 ciclistas mantendo en todo momento a distancia de seguridade e garantido que se son varios grupos de 25 en ningún momento da competición, interactuarán. Nesta zona só deberán estar os ciclistas, sen o staff, senón habería que reducir o número de ciclistas porque non deben interactuar máis de 25 persoas. - Evitar os saúdos por contacto - Manter a distancia interpersoal de 1,5 metros. No caso de incumprimento desta medida o xurado técnico (competicións)/organizador (marchas) penalizará seguindo esta orde: 1º advertencia, 2º apercibimento e 3º descualificación de acordo ao establecido neste protocolo - Manter a mirada cara a adiante sen virar a cabeza para evitar contacto lateral. - Máxima diminución de tempo en grella - Uso de máscaras ata a orde do xuíz-árbitro de retirada 30 segundos antes do inicio da competición e gardar cada ciclista na súa camisola. <p>CX, XCO, XCM</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrada en caixón uno a un segundo clasificación/ránking mantendo - Manter a distancia interpersoal de 1,5 metros na preparilla <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 ciclista 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 a distancia interpersoal de 1,5m entre os participantes, coa
--	--	--	--	--

				<p>axuda dos responsables de equipos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada ciclista ou acompañante portea a súa bicicleta. - Prohibido o intercambio de bicicletas entre participantes <p>MINI DH</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manter a distancia interpersoal de 1,5m entre os participantes, que están a cola para comezar o descenso, coa axuda dos responsables de equipos
Antes	Deportistas	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Agrupación de corredores nos tramos de enlace (ENDURO)	<p>- Grupos máximo de 25 ciclistas mantendo en todo momento a distancia interpersoal de 1,5m</p> <p>- Os grupos expandidos de corredores durante os enlaces entre os tramos especiais manteniendo distancia ...</p>
Durante	Deportistas	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Competición	<p>CRI, Enduro, DH, Mini DH, Xymkanas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saídas individuais - Espazo mínimo de 1 minuto (CRI, xymkanas) entre ciclistas para evitar adelantamentos durante o percorrido - Os adelantamentos deberán ser sempre mantendo a distancia de seguridade No caso de incumprimento desta medida o xurado técnico penalizará seguindo esta orde: 1º advertencia, 2º apercibimento e 3º descualificación de acordo ao establecido neste protocolo - Queda prohibido "ir a roda" (drafting) - Espazo mínimo de 30 segundos (Enduro, DH, Mini DH) entre ciclistas para evitar adelantamentos durante o percorrido <p>CRE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saídas por equipos - Espazo de 3 minutos entre equipos <p>Estrada (circuito), Escolas e Mini BTT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupos ata un máximo de 25 ciclistas de forma simultánea - Manter a distancia interpersoal de 1,5 metros. No caso de incumprimento desta medida o xurado técnico penalizará seguindo

				<p>esta orde: 1º advertencia, 2º apercibimento e 3º descualificación de acordo ao establecido neste protocolo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Clasifícanse 5 ciclistas por cada grupo - Carreira final con un grupo de máximo 25 cos 5 finalistas de cada grupo dos anteriores <p>CX, XCO, XCM, Estrada (línea)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saídas por calles (8/10) en grupos ata un máximo de 25 persoas de forma simultánea - Manter a distancia interpersoal de 1,5 metros entre os deportistas. No caso de incumprimento desta medida o xurado técnico penalizará seguindo esta orde: 1º advertencia, 2º apercibimento e 3º descualificación de acordo ao establecido neste protocolo - Se son varios grupos de 25 en ningún momento da competición, interactuarán
Durante	Deportistas	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Ciclismo para Todos (marchas cicloturistas Estrada e BTT)	<ul style="list-style-type: none"> - Grupos ata un máximo de 25 persoas de forma simultánea - Manter a distancia entre os grupos evitando que interactúen entre eles - Manter a distancia interpersoal de 1,5 metros entre os deportistas antes, durante e despois da marcha. No caso de incumprimento desta medida o organizador penalizará seguindo esta orde: 1º advertencia, 2º apercibimento e 3º descualificación de acordo ao establecido neste protocolo
Durante	Deportistas	Contacto persoa a persoa. Uso de botellas e vasos. Comida e víveres. Superficie de uso secuencial.	Avituallamento da organización en competición	<p>Todas Modalidades</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manter a distancia interpersoal de 1,5 m contacto entre os deportistas - Hidratación con botellas auga de uso individual e precintadas - Uso de máscara durante as paradas nos puntos de avituallamento

		Espazo de uso alterno.		<ul style="list-style-type: none"> - Delimitar tempo de parada por cada ciclista para reducir a afluencia de xente. <p>XCM , END e Ciclismo para todos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prohibido o autoservizo. Os produtos serán servidos polos voluntarios a petición <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 ciclista leva o seu, se fose necesario soamente polo persoal autorizado de cada equipo, coche neutro soamente auga en botellines precintados.
Durante	Deportistas	Vía aérea: espazo de uso alterno	Final de competición, zona de meta	<ul style="list-style-type: none"> -Colocación da máscara no momento en que o deportista cruce a liña de meta -Evitar saúdos e abrazos -Retirarse da zona de meta unha vez chegue cada deportista evitando aglomeracións -Evitar o contacto co público cun dobre valado -Hidratación con botellas de uso individual e precintadas -Uso de xeles hidroalcolicos
Despois	Deportistas	Superficie de uso secuencial.	Duchas e vestiarios	<ul style="list-style-type: none"> -Elimínase ao non ser imprescindible -Recoméndase ir e volver á competición coa mesma roupa. No caso de cambiar o maillot e o culotte despois da competición porque estará húmido do suor ou incluso de chuvia. Poden cambiar o imprescindible no mesmo coche/furgoneta, gardar a roupa sucia nunha bolsa.
Antes, durante e despois	Deportistas	Superficie de uso secuencial. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Baños	<ul style="list-style-type: none"> -Entrada controlada de persoas en función do aforo -Lavado de mans -Uso de xeles hidroalcolicos
Despois	Deportistas	Superficie de	Podio: entrega de	-Protocolo sen contacto

		uso secuencial. Vía aérea: espazo de uso secuencial	premios	<p>-Respetar as indicacións marcadas polo staff responsable da cerimonia de premiación</p> <p>-Cada deportista recolle o seu trofeo/obsequio do sitio que lle indique o staff ou ben directamente da mesa de premios, ou enriba do caixón de podio correspondente ao seu posto</p> <p>-Uso de xeles hidroalcolicos</p> <p>-Podio de equipos redúcese a un representante por equipo</p> <p>-Fotos con autoridades mantendo a distancia de seguridade(1,5m) e todos con máscara en todo momento</p>
Despois	Deportistas	Contacto persoa a persoa, Vía directo. Aérea: espazo de uso simultáneo	Compartir coche varias persoas para desprazamento a casa	<p>-Na medida do posible, evitar compartir transporte con xente coa que non se convive.</p> <p>-Manter a máxima distancia posible no caso de compartir vehículo con persoas coas que non conviven.</p> <p>-Evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible.</p> <p>-Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.)</p> <p>-Lavado de mans ou emprego de xeles hidroalcolicos antes de entrar e despois de saír do vehículo</p>

NORMAS XERAIS PARA OUTROS AXENTES (PÚBLICO, ACOMPAÑANTES, MEDIOS DE COMUNICACIÓN, PATROCINADORES, AUTORIDADES, ETC...)

- MANTER SEMPRE A DISTANCIA DE SEGURIDADE INTERPERSOAL DE 1,5 METROS
- USO OBRIGATORIO DA MÁSCARA EN TODO MOMENTO
- USO CONTINUADO DE SOLUCIÓN HIDROALCÓLICA
- EVITAR CONTACTO FÍSICO

OUTROS				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPOSTAS
Antes	Outros	Contacto persoa a persoa, directo. Vía Aérea: espazo de uso simultáneo	Compartir coche varias persoas para desprazamento a competición	hidroalcolicos -Na medida do posible, evitar compartir transporte con xente coa que non se convive. -Manter a máxima distancia posible no caso de compartir vehículo con persoas coas que non conviven. -Evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. -Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.) -Lavado de mans ou emprego de xeles hidroalcolicos antes de entrar e despois de saír do vehículo
Antes	Outros	Vía aérea de uso simultáneo	Parking	-Distancia mínima entre coches (2 m) -Respectar as zonas delimitadas pola organización para que os coches garantan a distancia mínima de 2 m que permita moverse de forma que favoreza manter a distancia de seguridade
Antes	Outros	Contacto persoa a persoa. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Chegada a paddock	-Recomendar a non asistencia de persoas de ou grupos de risco (maiores de 65 anos...) -Un familiar acompañante máximo por deportista
Antes	Outros (autoridades)	Contacto persoa a persoa. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Acto protocolario saída da proba (opcional)	No caso de asistir autoridades para o acto protocolario da saída da proba, deben: - Reducir ao mínimo o tempo de protocolo de presentación -Acudir con máscara e non retirala en ningún momento -Eliminase o corte de cinta -Foto protocolaria diante da primeira fila de ciclistas mantendo a distancia de seguridade interpersoal de 1,5m
Durante	Outros	Vía aérea:	Observar a	-Seguir as regras de distanciamento social

		espazo de uso secuencial.	carreira e animar a participantes	(1,5m) -Evitar aglomeracións en zonas concretas de circuito -Evitar os ánimos a menos de 3 metros dos deportistas -Non compartir material, nin alimentos, nin bebidas
Durante	Outros (autoridades)	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Coches en competición	-Manter a máxima distancia posible entre os ocupantes do vehículo. -Evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. -Uso de xel hidroalcolico
Antes, durante e despois	Outros	Superficie de uso secuencial. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Baños	-Entrada controlada de persoas en función do aforo -Lavado de mans -Uso de xeles hidroalcolicos
Despois	Outros	Superficie de uso simultáneo. Vía aérea: espazo de uso simultáneo.	Zona de meta	-Respectar as zonas habilitadas pola organización para evitar a interacción do público cos deportistas e as aglomeracións
Despois	Outros (autoridades)	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Podio: entrega de premios	-Agardaran na zona VIP ou zona de espera delimitada antes do comezo do acto de premiación -Uso de xeles hidroalcolicos -As autoridades situaranse o lado do podio mantendo a distancia interpersonal de 1,5m en todo momento -Sen contacto cos premios -Situaranse para a foto oficial mantendo a distancia interpersonal de 1,5m respecto ao deportista e con máscara
Despois	Outros	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Podio: entrega de premios / todos)	-Zona de prensa (fotógrafos e vídeo) acoutada e ampla para reducir o contacto, con distancia (1,5 metros) entre eles e público. -Zona de público acoutada e con control de aforo -Manter a distancia de seguridade de 1,5 m
Despois	Outros	Contacto perso a perso, directo. Vía Aérea: espazo	Compartir coche varias persoas para desprazamento a casa	-Na medida do posible, evitar compartir transporte con xente coa que non se convive. -Manter a máxima distancia posible no caso de compartir vehículo con persoas

		de uso simultáneo		<p>coas que non conviven.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. -Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.) -Lavado de mans ou emprego de xeles hidroalcolicos antes de entrar e despois de saír do vehículo
--	--	----------------------	--	--

5. TÁBOA DE ADESTRAMENTOS

RELACIÓN DE SITUACIÓN DE POSIBLE CONTAXIO E MEDIDAS DE TRATAMENTO

NORMAS XERAIS PARA STAFF E DEPORTISTAS

- **MANTER SEMPRE A DISTANCIA DE SEGURIDADE INTERPERSOAL DE 1,5 METROS.**
- **USO OBRIGATORIO DA MÁSCARA EN TODO MOMENTO, SALVO NO CASO DOS DEPORTISTAS COAS EXCEPCIÓNS ESTABLECIDAS NESTE PROTOCOLO E ÚNICAMENTE NO MOMENTO DE PRÁCTICA DEPORTIVA NO ADESTRAMENTO. DADA A OBRIGA DE LEVALA SEMPRE POSTA EN TODO MOMENTO POR TODOS OS AXENTES (STAFF, DEPORTISTAS SALVO NA SITUACIÓN EXCEPTUADA, PÚBLICO, ACOMPAÑANTES, ETC..), NON SE INCLÚE ENTRE AS MEDIDAS ESPECÍFICAS DETALLADAS NAS TÁBOAS.**
- **LAVAR AS MANS FRECUENTEMENTE CON AUGA E XABÓN OU SOLUCIÓN HIDROALCÓLICA.**
- **EVITAR O CONTACTO FÍSICO**
- **OS ADESTRAMENTOS E COMPETICIÓNS PODEN DESENVOLVERSE DE XEITO INDIVIDUAL OU COLECTIVO, SEMPRE SEN CONTACTO FÍSICO E CUN MÁXIMO DE 25 PERSOAS DE FORMA SIMULTÁNEA (NAS INSTALACIÓNS DEPORTIVAS ADEMÁIS, NON SE PODERÁ SUPERAR OS 2/3 DE AFORO PARA A PRÁCTICA). EN NINGÚN MOMENTO SE DEBEN XUNTAR MÁIS DE 25 PERSOAS NO MESMO ESPAZO, SEXAN ESTES STAFF, DEPORTISTAS OU A MESTURA DE AMBOS**

ADESTRAMENTO: ESTRADA E BTT NAS ESCOLAS

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPOSTAS
Antes	Staff (adestradores), deportistas e outros alleos (pais/nais, familiares)	Contacto persoa a persoa, directo. Contaxio por vía aérea: espazo de uso simultáneo	Desprazamento e chegada ata a sede central da escola	<ul style="list-style-type: none"> -Na medida do posible, evitar compartir transporte con xente coa que non se convive. -Manter a máxima distancia posible no caso de compartir vehículo con persoas coas que non conviven. -Evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. -Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.) -Lavado de mans ou emprego de xeles hidroalcolicos antes de entrar e despois de saír do vehículo -Acceso ao interior da instalación só de ser necesario para os adestradores e deportistas -Recomendar un so acompañante por deportista
Antes	Staff	Contacto persoa a persoa. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Local/sede da escola	<ul style="list-style-type: none"> - Limpeza e desinfección do local - Uso de luvas - Lavado de mans - Dispensadores de xeles hidroalcolicos - Ventilación continua para a renovación

ADESTRAMENTO: ESTRADA E BTT NAS ESCOLAS

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPOSTAS
				<ul style="list-style-type: none"> do aire – Papeleiras pechadas de apertura non manual con bolsa desbotable que se cambie a lo menos unha vez ao día – Non compartir material de oficina – Colocación de paneis informativos con normas de seguridade
Antes	Staff (adestradores)	Contaxio por contacto persoa a persoa (directo). Superficie de uso simultáneo. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Uso do vehículo da escola	<ul style="list-style-type: none"> – Desinfección de zonas de contacto – Na medida do posible, reducir o número de persoas que se despracen no vehículo para facilitar que se poida manter a distancia de seguridade – Conductor único – Uso de xel hidroalcohólico – Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.) – Recambios para as bicicletas desinfectados e uso individual
Durante	Staff (adestradores) e deportistas	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Charla técnica	<ul style="list-style-type: none"> – En espazo ao aire libre, fóra do interior da sede – Manter a distancia de seguridade interpersoal (1,5m) – Repaso das normas para o adestramento – Dividir en grupos o máis reducidos posibles cun monitor por grupo – Os grupos deben ser de máximo 25 persoas (staff+deportistas) mantendo en todo momento a distancia de seguridade e garantido que se son varios grupos de 25 en ningún momento do adestramento/competición, interactuarán.
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 – Grupos reducidos máximo 25 persoas (staff + deportistas) – Manter a distancia de seguridade interpersoal (1,5m) – Manipulación exclusiva, por parte dos adestradores, dos recambios e ferramentas pertencentes a escola – Non compartir material entre os deportistas

ADESTRAMENTO: ESTRADA E BTT NAS ESCOLAS

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPOSTAS
Durante	Deportistas	Contaxio por contacto perso a perso (directo). Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Adestramento na estrada	<ul style="list-style-type: none"> – Manter a distancia de seguridade interpersoal (1,5m) durante o adestramento – Retirar a máscara ao inicio do adestramento e volver a colocala ao finalizar o mesmo no momento que o adestrador o indique – 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 interpersoal (1,5m) – Formar pequenos circuitos para un mellor control dos nenos/ as – Grupos reducidos máximo 25 persoas (staff + deportistas) – Manipulación exclusiva dos recambios e ferramentas por parte dos adestradores, dos recambios e ferramentas pertencentes a escola
Durante	Deportistas	Contaxio por contacto perso a perso (directo). Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Adestramento no monte	<ul style="list-style-type: none"> – Manter a distancia de seguridade interpersoal (1,5m) durante o adestramento – Retirar a máscara ao inicio do adestramento e volver a colocala ao finalizar o mesmo no momento que o adestrador o indique – Non compartir material, nin bicicleta – Cada deportista porteara os seus recambios identificados para deixar no vehículo da escola
Durante	Staff (adestradores)	Contaxio por contacto perso a perso (directo). Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Adestramento en de circuito xymkana	<ul style="list-style-type: none"> – Grupos reducidos máximo 25 persoas (staff + deportistas) – Obrigar a manter a distancia de seguridade interpersoal (1,5m) entre os deportistas na cola – Non compartir material – 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,

ADESTRAMENTO: ESTRADA E BTT NAS ESCOLAS

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPOSTAS
				<p>como a recollida do bidón</p> <ul style="list-style-type: none"> – Manipulación exclusiva dos recambios e ferramentas por parte dos adestradores, dos recambios e ferramentas pertencentes a escola
Durante	Deportistas	Contaxio por contacto perso a perso a (directo). Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Adestramento en circuito de xymkana	<ul style="list-style-type: none"> – Manter a distancia social interpersoal (1,5m) – Retirar a máscara ao inicio do adestramento e volver a colocala ao finalizar o mesmo no momento que o adestrador o indique – Non compartir material, nin bicicleta – Cada deportista porteara os seus recambios identificados
Durante	Deportistas	Contacto perso a perso a. Uso de botellas e vasos. Comida e víveres. Superficie de uso secuencial. Espazo de uso alterno.	Avituallamento	<ul style="list-style-type: none"> – Botellas de auga uso individual – Só avituallamento líquido – Manter a distancia social interpersoal (1,5m) – Non compartir bidóns
Durante	Staff (adestradores) e deportistas	Contaxio por contacto perso a perso a. Contaxio por vía aérea: espazo de uso simultáneo	Estiramientos e charla final	<ul style="list-style-type: none"> – En espazo ao aire libre, fóra do interior da sede – Manter a distancia de seguridade interpersoal (1,5m) – Grupos reducidos máximo 25 persoas (staff + deportistas)
Despois	Staff (adestradores) e deportistas	Contaxio por contacto perso a perso a. Contaxio por vía aérea: espazo de uso simultáneo	Chegada á sede e fin adestramento	<ul style="list-style-type: none"> – Manter a distancia de seguridade interpersoal (1,5m) – Recomendase asistir ao adestramento ca mesma roupa para evitar o uso de vestiarios do local – No caso de cambiar o maillot e o culotte despois do adestramento porque estará húmido do suor ou incluso de chuvia. Poden cambiar o imprescindible no mesmo coche/furgoneta e gardar a roupa sucia nunha bolsa.
Antes, durante e despois	Staff e deportistas	Superficie de uso secuencial. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Baños, duchas e vestiarios	<ul style="list-style-type: none"> – As duchas e vestiarios non estarán habilitadas para o seu uso – Os baños sí estarán habilitados, en todo momento ventilados, limpeza e desinfección (staff) continua e con lavado de mans ao entrar e o saír tanto

ADESTRAMENTO: ESTRADA E BTT NAS ESCOLAS

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPOSTAS
				para o staff, como para os deportistas
Despois	Outros alleos (pais/nais, familiares)	Contaxio por contacto perso a perso a. Contaxio por vía aérea: espazo de uso alterno	Esperan a chegada dos deportistas	<ul style="list-style-type: none"> – Non acceder ao interior da instalación – Manter a distancia de seguridade interpersoal (1,5m) – Recomendara só un acompañante por neno/a

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>). Nestesenso, considérase sintomatoloxía do virus COVID-19 un cadro clínico de infección respiratoria aguda (IRA) de aparición súbita e de calquera gravidade, incluíndofebre, tose ou falta de alento, entre outros.

Debe insistirse na importancia dunha autoavaliación diaria de posible sintomatoloxía por parte dos dirixentes, técnicos, axudantes, deportistas, acompañantes, público e voluntarios, antes de acudir a cada sesión de práctica deportiva/competición.

En caso de detección dunsospeitosopor COVID-19 no entorno da práctica deportiva, deberanse seguir as pautas determinadas polas autoridades sanitarias. A persoa afectada retirarse do grupo e conducirse a outroespazo, facilitándolleunha 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 poidandesbotar. Contactarasecocentro de saúdecorrespondente á persoaouco teléfono de referencia (900 400 116), e seguirán as súasinstrucións. Se se percibirá gravidadechamaraseao 061. Haberá que realizar unha boa ventilación, limpeza e desinfección desteespazo e do resto das estancias onde estivera a persoa, acorde á situación do risco. Será preciso taménillar o contedor/papeleira onde se depositaran os panosououtrosprodutos 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 incumpridas 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 sinalada, 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 IDADE

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: