

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 INTERPEOAL 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 persoal con carácter previo e posterior o seu uso.

Antes	Staff	Vía aérea de uso simultáneo	Parking-equipos	<ul style="list-style-type: none"> -Distancia mínima entre coches (2 m) -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	<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
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	<ul style="list-style-type: none"> -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:	<ul style="list-style-type: none"> -Preinscrición previa on- line -Para a confirmación de inscricións a

		persoa. Superficie de uso simultáneo Vía aérea: espazo de uso secuencial	entrega de dorsais, confirmación das inscricións, retirada de credenciais, etc.	primeira opción e que acuda o responsable técnico/representante do equipo. Como segunda opción o propio deportista -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	-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	-Ampliar a distancia interpersoal de 1,5 metros entre os deportistas na medida do posible se o quecemento se realiza sen máscara -Movements 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	Contacto persoa a persoa. Superficie de uso simultáneo. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Remontes	DH <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 Mini DH <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	Todas as modalidades <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 retirala 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	hidroalcólicos -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 hidroalcólicos 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 persoa a persoa, 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
--	--	----------------------	--	--