

**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. PROCEDEMENTO 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	26
5. TÁBOA DE ADESTRAMENTOS	43
RELACIÓN DE SITUACIÓNS DE POSIBLE CONTAXIO E MEDIDAS DE TRATAMENTO	43
6. COMUNICACIÓN E SEGUIMENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19	47
INSTRUCCIÓN PARA TODO O PERSOAL IMPLICADO NA PARTICIPACIÓN DAS COMPETICIÓNS	
ANEXO 1. DECLARACIÓN RESPONSABLE RFEC	
ANEXO 2. FORMULARIO DE LOCALIZACIÓN PERSONAL (FLP)	

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.

Cabe salientar tamén, que estas gotículas infectadas polo coronavirus poden manterse estables durante varias horas en pequenas partículas flotantes, coñecidas como aerosoles. Daí a importancia de levar a cabo unha correcta e continua ventilación dos espazos pechados. Por outra banda, é importante sinalar que estas partículas poden caer sobre os obxectos e superficies, 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.

FEDERACIÓN GALEGA DE CICLISMO

- 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 interpersonal, 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 hixiénico-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 hixiénico-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. PROCEDIMIENTO 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.



<p><u>IDENTIFICAR O AXENTE</u></p>	<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>
<p><i>STAFF PROPIO</i></p>	<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>
<p><i>DEPORTISTAS</i></p>	<p>Son os axentes protagonistas do fenómeno deportivo. As persoas que practican, individualmente ou en grupo, calquera tipo de actividade deportiva.</p>
<p><i>OUTROS ALLEOS</i></p>	<p>Son as persoas de fóra da organización (público, familiares, visitantes externos, provedores, etc.)</p>

COORDINADOR FISICOVID-DXTGALEGO DO CLUB/ENTIDADE DEPORTIVA.

Cada club/entidade deportiva designará un coordinador da implementación, cumprimento e seguimento do protocolo federativo, que será o único interlocutor en canto a este protocolo se refire coa Federación Galega de Ciclismo, informándoa sobre as incidencias que se produzan no seu desenvolvemento.

Co obxecto de manter unha comunicación fluída entre a Federación Galega de Ciclismo, a Secretaría Xeral para o Deporte e as entidades deportivas que conforman a federación, é necesario que cada unha destas últimas conte cun/cunha COORDINADOR/A FISICOVID-DXTGALEGO e llo comunique á Federación. Preténdese definir interlocutores entre os estamentos federativos e a administración deportiva e sanitaria, para poder ter unha comunicación fluída entre todos os interlocutores na loita contra a COVID19 e tamén para colaborar no desenvolvemento de actividades deportivas seguras.

As funcións dese coordinador serían: implementación na súa entidade do protocolo FISICOVID-DXTGALEGO da Federación, e ser o interlocutor coa federación deportiva correspondente para a comunicación das incidencias que poidan xurdir no entorno da entidade respecto a presenza de sintomatoloxía COVID19 e incluso de casos positivos.

PROCEDIMENTO DE COMUNICACIÓN DE INCIDENCIAS (CLUBS, FEDERACIÓN E SECRETARÍA XERAL PARA O DEPORTE)

Establécese o seguinte procedemento de comunicación das incidencias entre o club/entidade deportiva, a Federación Galega de Ciclismo e a Secretaría Xeral para o Deporte, co obxectivo de poder apoiar á entidade organizadora da actividade na toma de decisións e de facilitar que flúa a información entre os axentes implicados (clubs, federación e autoridades deportivas e sanitarias):

1. No caso de que nun adestramento/competición se identifique que unha ou varias persoas teña sintomatoloxía COVID19, aplicarase o procedemento establecido no apartado COMUNICACIÓN E SEGUIMENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19 deste protocolo e a

continuación, o COORDINADOR FISICOVID-DXTGALEGO designado pola entidade deberá contactar co seu interlocutor FISICOVID-DXTGALEGO da Federación para informar telefonicamente ou por e-mail sobre a situación.

2. A Federación deberá así mesmo informar á Secretaría Xeral para o Deporte sobre o acontecido (proceso de comunicación co SERGAS, probas realizadas, resultados, decisións do organizador do adestramento/competición sobre o desenvolvemento da actividade a partir do caso de sintomatoloxía COVID-19 (suspensión, continuidade da actividade, etc.).
3. No caso de que o club sexa coñecedor de que existe un ou varios positivos entre axentes implicados na realidade deportiva da entidade, tamén se debe informar á Federación e á Secretaría Xeral para o Deporte, seguindo o procedemento sinalado nos dous parágrafos anteriores

AVALIACIÓN DOS RISCOS DE TRANSMISIÓN DE SARS-COV-2 PARA EVENTOS E ACTIVIDADES MULTITUDINARIAS NO CONTEXTO DE NOVA NORMALIDADE POR COVID-19 NOS PROTOCOLOS FISICOVID-DXTGALEGO ESPECÍFICOS DAS COMPETICIÓNS.

O protocolo específico FISICOVID-DXTGALEGO de cada competición, deberá partir dunha avaliación do nivel de risco de contaxio, tomando como referencia o documento “Recomendaciones para eventos y actividades multitudinarias en el contexto de nueva normalidad por covid-19 en España” elaborado polo Centro de Coordinación de Alertas e Emerxencias Sanitarias da Dirección Xeral de Saúde Pública, Calidade e Innovación, do Ministerio de Sanidade ou aqueloutros que o desenvolvan, modifiquen ou substitúan.

RESUMO PROTOCOLO CICLOCRÓS 2020-2021

ANTES DA COMPETICIÓN

1. Os deportistas que participen en ditas competicións deberán realizar test serolóxicos ou probas similares (PCR ou test antixenos) cada 14 días naturais. O primeiro test debe realizarse entre as 72/24 horas previas a celebración da primeira proba na que se participe. A partir do 1º test os seguintes se realizarán como máximo ata 14 días naturais.
2. Aceptación da declaración responsable na plataforma web da FGC
3. Cubrir o Formulario Localización Persoal na plataforma web da FGC
4. Pre-inscrición online deportistas e auxiliares (participación pechada a deportistas empadronados en calquera das catro provincias galegas)

NORMAS XERAIS

1. Obrigatorio uso de máscara en todo momento, salvo no caso dos deportistas durante a competición
2. Respetar a distancia interpersonal de seguridade do 1,5m
3. Evitar o contacto físico
4. Limpeza e desinfección de mans
5. A asistencia de público queda a criterio do organizador, pero que en todo caso deberá axustarse ao establecido na normativa en vigor en cada Concello e tamén no establecido neste protocolo. Cumprindo sempre estritamente co establecido polas autoridades sanitarias respecto dos aforos, distancia de seguridade, uso de máscara, e outras medidas hixiénico-sanitarias.

OFICINA PERMANENTE

1. Oficina de confirmación de inscrición ao aire libre ou nunha zona perfectamente ventilada con puntos de limpeza e desinfección de mans perfectamente sinalizados.
2. Evitar reunións de máis de 5 persoas e manter sempre a distancia de seguridade de 1,5 m (esta norma quedará supeditada sempre ao disposto na normativa específica aplicable a cada Concello, en relación ás restricións sobre os agrupamentos de persoas).
3. A confirmación de inscrición e recollida de dorsal realizaraa unha persoa por club preferentemente o director deportivo, monitor ou en defecto a persoa responsable.
4. Presentación do informe negativo do test (PCR, serolóxico ou rápido)
5. Reunión de directores: soamente realizarase ao aire libre ou en espazos ventilados e un representante por cada club se fose necesario e imprescindible por causas de forza maior de última hora

DURANTE A COMPETICIÓN

1. Toma de temperatura a todos os participantes antes de formar as grellas (+37,5 activar Protocolo Sergas chamar ao 900 400 116 e iniciar o establecido no apartado COMUNICACIÓN E SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID19 deste protocolo.
2. Distancia de seguridade en toda a formación de grella
3. Participantes con máscara e separación de 1,5 metros, quitándolla 30 seg. antes da saída e gardándoa no peto da camisola sen poder manipulala unha segunda persoa.
4. **Respetar a distancia de seguridade durante toda a carreira, aumentando esta distancia nos adiantamentos, na medida do posible.**
5. O persoal técnico ou auxiliar permanecerá no circuito nas zonas habilitadas para realizar as súas funcións (boxes e liña saída/meta)

DESPOIS DA COMPETICIÓN

1. Todo corredor que pase línea de meta poñerá a máscara e deixará libre a zona de chegada canto antes para evitar aglomeracións.
2. Non haberá zona de duchas, nin vestiarios.
3. Non poderá haber cantina, nin zonas de comida e bebida.
4. Non haberá ningún posto de lavado de bicicletas común, cada equipo e deportista realizará as labores de limpeza na súa zona habilitada co seu propio material de limpeza.
5. Os deportistas só poderán acceder ao paddock para o recoñecemento do circuito e a disputa da súa proba. En ningún caso, está permitido asistir como público a disputa doutras competicións.

CERIMONIA DE PREMIACIÓN

1. Obrigatorio o uso de máscara, distancia de seguridade e puntos de limpeza e desinfección de mans.
2. Habilitaranse zonas de podio con espazos diferenciado para corredores, organización e autoridades.
3. Os trofeos e o maillot de líder no seu caso teranse que deixar na mesa de premios para que o deportistas o recolla directamente, evitando calquera tipo de contacto.
4. Só se permitirá que asista o deportista premiado e o responsable do club durante o acto de entrega de premios.
5. Non se poderá retirar a máscara en ningún momento mesmo para a foto final que terá que ser con máscara e distancia de seguridade de 1,5m.

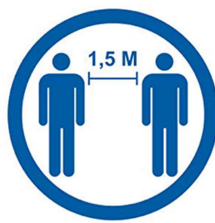
RESUMO FINAL: Test Covid19, máscara obrigatoria, distancia interpersoal de 1,5m, evitar o contacto físico, limpeza e desinfección de mans, evitar aglomeracións, toma de temperatura e realizar todos os actos ao aire libre ou en espazos abertos e ventilados.



ES OBLIGATORIO
EL USO DE
MASCARILLA

NORMALUZ

ISO 7010:2012



RESPETE
DISTANCIA
DE SEGURIDAD



TÁBOA PARA AS COMPETICIÓNS DE CICLOCROS 2020-2021

RELACIÓN DE SITUACIÓNS DE POSIBLE CONTAXIO E MEDIDAS DE TRATAMENTO

STAFF				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPOSTAS
Antes	Staff	Contacto persoa a persoa, directo. Vía Aérea: espazo de uso simultáneo	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	Staff	Contacto superficie de uso simultáneo. Vía aérea: espazo de uso simultáneo.	Montaxe e desmonte sinalizacións, infraestruturas, etc...	<ul style="list-style-type: none"> -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"> - Oficina de confirmación de inscrición ao aire libre ou nunha zona perfectamente ventilada con puntos de limpeza e desinfección de mans perfectamente sinalizados. -No mesmo día da proba establecerase horarios de recollida diferentes por categorías ou equipos e ampliando os horarios -Evitar reunións de máis de 5 persoas e manter sempre a distancia de

				<p>seguridade de 1,5 m (esta norma quedará supeditada sempre ao disposto na normativa específica aplicable a cada Concello, en relación ás restricións sobre os agrupamentos de persoas).</p> <ul style="list-style-type: none"> -A confirmación de inscrición e recollida de dorsal realizaraa unha persoa por club preferentemente o director deportivo, monitor ou en defecto a persoa responsable. -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 hidroalcoólicos -Limpeza e desinfección continua de todos os elementos e superficie a utilizar. -Non compartir material
Antes	Staff (técnicos)	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"> -A confirmación de inscrición e recollida de dorsal realizaraa unha persoa por club preferentemente o director deportivo, monitor ou en defecto a persoa responsable -Presentación do informe negativo do test (PCR, serolóxico ou rápido) e do certificado de participación emitido pola RFEC.
Antes	Staff	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Reunión técnica	<p>A reunión só realizárase se fose necesario e imprescindible por causas de forza maior de última hora.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Exclusiva para os responsables técnicos/representantes de equipos, e un representante por cada club -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

				<p>o contacto cas mesmas</p> <ul style="list-style-type: none"> -Non compartir material -Uso de xeles hidroalcolicos -Desinfección de obxectos: mesa, sillas, etc.. -Respetar o aforo do espazo onde se celebre, segundo establece a normativa e o protocolo.
Antes	Staff(organizador)	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Grella de saída	<ul style="list-style-type: none"> -Orde aos técnicos sanitarios para a toma de temperatura con termómetro infrarroxo a cada ciclista e con máscara (+37,5 activar Protocolo Sergas chamar ao 900 400 116 e iniciar o establecido no apartado COMUNICACIÓN E SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID19 deste protocolo) -Habilitar zonas de saída amplas para facilitar a dispersión dos ciclistas no momento da saída e favorecer o mantemento das distancias de seguridade -Control de acceso -Control distancia de seguridade de alomenos 1,5m -Control de entrada para a foto de autoridades, éstes con máscara -Non habéa protocolo de corte de cinta
Antes	Staff(árbitros)	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Grella de saída	<ul style="list-style-type: none"> -Manter a distancia interpersoal entre eles e os deportistas (1.5m) -Orden de retirar a máscara 30 segundos antes do inicio da competición
Durante	Staff (árbitros)	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Competición	<ul style="list-style-type: none"> -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 descalificación de acordo ao establecido neste protocolo
Durante	Staff (organizador)	Contacto persoa a persoa. Espazo de uso simultáneo.	Zona técnica	<ul style="list-style-type: none"> -Montaxe de boxes en zonas moi amplas para aumentar as distancias. - Non haberá ningún posto de lavado de bicicletas común
Durante	Staff (técnicos)	Contacto persoa a	Zona técnica	<ul style="list-style-type: none"> -Non compartir material

		persoa. Espazo de uso simultáneo.		-Uso de luvas -Uso de xeles hidroalcolicos -Non manter contacto físico co persoal dos outros equipos -Labores de limpeza da bicicleta co seu propio material de limpeza
Antes, durante e despois	Staff	Superficie de uso secuencial. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Baños	-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	Non haberá zona de duchas, nin vestiarios
Durante	Staff	Superficie de uso simultáneo. Vía aérea: espazo de uso simultáneo.	Zona de meta	-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 teñan que parar xusto ao cruzar a liña de meta, diferenciando na medida do posible, espazos para cada equipo -Non estará permitido servizos de masaxes aos deportistas - Non poderá haber cantina, nin zonas de comida e bebida. -Non compartir material -Uso de xeles hidroalcolicos
Despois	Staff	Superficie de uso secuencial. Vía aérea: espazo de uso secuencial	Podio: entrega de premios	-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	-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

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 interpersonal 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 persoa. Superficie de uso simultáneo Vía aérea: espazo de uso secuencial	Oficina permanente: entrega de dorsais, confirmación das inscricións, retirada de credenciais, etc.	-Preinscrición previa on- line -Para a confirmación de inscricións a 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 hidroalcolicos
Antes	Deportistas	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Reunión técnica	A reunión só realizarase se fose necesario e imprescindible por causas de forza maior de última hora. 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 -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 poñer a máscara antes de baixar do rodillo ao finalizar o quecemento
Durante	Deportistas	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Grella de saída	-Pasar obrigatoriamente polo control de toma de temperatura (+37,5 activar Protocolo Sergas chamar ao 900 400 116 e iniciar o establecido no apartado COMUNICACIÓN E SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID19 deste protocolo) -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 descalificación 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

				<ul style="list-style-type: none"> -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, sen poder manipulara unha segunda persoa. -Entrada en caixón uno a un segundo clasificación/ránking -Manter a distancia interpersoal de 1,5 metros na preparilla
Durante	Deportistas	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Competición	<ul style="list-style-type: none"> -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 descalificación de acordo ao establecido neste protocolo
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 cos acompañantes cun dobre valado -Hidratación con botellas de uso individual e precintadas -Uso de xeles hidroalcolicos - Ao finalizar a competición, os deportistas non poderan asistir como público a disputa doutras competicións.
Despois	Deportistas	Superficie de uso secuencial.	Duchas e vestiarios	<ul style="list-style-type: none"> - Non habrá zona de duchas nin vestiarios compartidos -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 -Limpeza e desinfección continuada -Uso de luvas -Papeleiras de pedal con bolsas
Despois	Deportistas	Superficie de uso secuencial. Vía	Podio: entrega de premios	<ul style="list-style-type: none"> -Protocolo sen contacto -Manter a distancia de seguridade (1,5m) en todo momento

		aérea: espazo de uso secuencial		<p>-Respetar as indicacións marcadas polo staff responsable da cerimonia de premiación</p> <p>-Cada deportista recolle o seu premio ou maillot de líder no seu caso 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>-Fotos con autoridades mantendo a distancia de seguridade (1,5m) e todos con máscara en todo momento</p>
Despois	Deportistas	<p>Contacto perso a perso, directo. Vía Aérea: espazo de uso simultáneo</p>	<p>Compartir coche varias persoas para desprazamento a casa</p>	<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>

OUTROS				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPOSTAS
Antes	Outros	<p>Contacto perso a perso, directo. Vía Aérea: espazo de uso simultáneo</p>	<p>Compartir coche varias persoas para desprazamento a competición</p>	<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>
Antes	Outros	Vía aérea de uso	Parking	<p>-Distancia mínima entre coches (2 m)</p> <p>-Respetar as zonas delimitadas pola</p>

		simultáneo		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 (autoridades)	Contacto a persoas. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Acto protocolario saída da proba (opcional)	<p>No caso de asistir autoridades para o acto protocolario da saída da proba, deben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reducir ao mínimo o tempo de protocolo de presentación -Acudir con máscara e non retirala en ningún momento -Elimínase o corte de cinta -Foto protocolaria diante da primeira fila de ciclistas mantendo a distancia de seguridade interpersoal de 1,5m
Durante	Público	Superficie de uso secuencial. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Competición	<p>A asistencia de público queda a criterio do organizador.</p> <ul style="list-style-type: none"> -No caso de non asistencia de público o organizador deberá establecer as medidas para evitar a entrada de público : sinais de acceso prohibido, comunicación previa de non asistencia de público, control nas entradas o circuito, etc.. e deberá especificar estas medidas no protocolo específico de cada proba. - No caso de asistencia de público o organizador deberá cumprir estritamente coas condicións establecidas pola normativa vixente en cada momento no concello ou concellos por onde transcurra a proba. - Prestar moita atención á distancia de seguridade interpersoal, ao control de accesos mediante sistemas (código QR, pulseira, folla de inscrición...), evitar aglomeracións, non compartir material, non compartir alimentos e bebidas, etc...
Antes, durante e despois	Outros	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 -Atender ao establecido pola normativa en vigor e polo titular da instalación -Uso de máscara -Manter a distancia de seguridade interpersoal -Respectar as quendas de uso para cumprir aforos. -Lavado de mans ou utilización de xel hidroalcolico ao entrar e ao saír

Despois	Outros	Superficie de uso simultáneo. Vía aérea: espazo de uso simultáneo.	Zona de meta	-Respectar as zonas habilitadas pola organización para evitar 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 interpersoal de 1,5m en todo momento -Sen contacto cos premios -Situaranse para a foto oficial mantendo a distancia interpersoal 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. -Só permitirse un acompañante por deportista premiado e o responsable do club durante o acto de entrega de premios. -Manter a distancia de seguridade de 1,5 m
Despois	Outros	Contacto perso a perso, directo. Vía Aérea: espazo de uso simultáneo	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 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

4. TÁBOA DE RESTO 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 MANTENDO A DISTANCIA DE SEGURIDADE INTERPERSOAL**

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 hidroalcolícos 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 hidroalcolícos 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	-Distancia mínima entre coches (2 m) -Establecer espazos diferenciados de vehículos por equipos con distancia suficiente (1.5m) para moverse os

				<p>deportistas de aparcadoiro delimitado e sen acceso ao público</p>
Antes	Staff	<p>Contacto persoa a persoa. Superficie de uso simultáneo Vía aérea: espazo de uso simultáneo</p>	<p>Oficina permanente: entrega de dorsais, confirmación das inscricións, retirada de credenciais, etc.</p>	<p>-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.</p> <p>-No mesmo día da proba establecerase horarios de recollida diferentes por categorías ou equipos e ampliando os horarios</p> <p>-Sinalización de distancia de seguridade na cola e vías de entrada e saída</p> <p>-Control de acceso limitado a deportistas ou responsables de equipos</p> <p>-Carteis informativos sobre as medidas de prevención e control</p> <p>-Incorporar separadores e marcar o chan</p> <p>-Lavado de mans ou uso de xeles hidroalcolicos</p> <p>-Limpeza e desinfección continua de todos os elementos e superficie a utilizar.</p> <p>-Non compartir material</p>
Antes	Staff	<p>Vía aérea: espazo de uso simultáneo</p>	<p>Reunión técnica</p>	<p>- Organizar estas reunións de maneira telemática sempre que sexa posible. De ser necesaria fisicamente:</p> <p>-Exclusiva para os responsables técnicos/representantes de equipos</p> <p>-En espazos abertos ao aire libre</p> <p>-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.</p> <p>-Manter as portas abertas para evitar o contacto cas mesmas</p> <p>-Non compartir material</p> <p>-Uso de xeles hidroalcolicos</p> <p>-Desinfección de obxectos: mesa, sillas, etc..</p> <p>-Respetar o aforo do espazo onde se celebre, segundo establece a normativa e o protocolo.</p>

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 habérea 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 segundos antes do inicio da competición</p>
Durante	Staff (persoal auxiliar equipo)	Contacto persoa a persoa, directo	Competición	<p>-Uso de luvas</p> <p>-Desinfección do material</p>

	nas probas de estrada)	Vía aérea: espazo de uso simultáneo		<p>-Non manteñen contacto físico co persoal dos outros equipos</p> <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	<p>-Un coche por equipo en carreira</p> <p>-Máximo 3 persoas no interior do vehículo (director deportivo, patrocinador/autoridade e mecánico situado no asento traseiro)</p> <p>-Manter a máxima distancia posible entre os ocupantes do vehículo.</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>-O director deportivo entrega os bidóns previamente desinfectados ao ciclista dende o coche durante a carreira</p>
Durante	Staff (organizador e árbitros)	Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Competición	<p>-Velar polo cumprimento de que os deportistas manteñan a distancia interpersonal 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 descalificación de acordo ao establecido neste protocolo</p>
Durante	Staff	Contacto persoa a persoa. Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Desenrolo da gymkana	<p>Escolas estrada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manter a distancia interpersonal (1,5m) - Soamente o staff tocará os elementos que se tiren ao realizar os obstáculos - Permitidos os exercicios de laberintos, pasos estreitos, pasos de altura, equilibrio,

				<p>voltas ao circuito, curvas e tirar a gol</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 xeles que se entregan e que se recollen dun mesmo ciclista.

				<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	-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 teñan que parar xusto ao cruzar a liña de meta, diferenciando na medida do posible, espazos para cada equipo -Non estará permitido servizos de

				<p>masaxes aos deportistas</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 MANTENDO A DISTANCIA DE SEGURIDADE INTERPERSOAL**

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 hidroalcolícos 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 persoa. Superficie de	Oficina permanente: entrega de dorsais,	-Preinscrición previa on- line -Para a confirmación de inscricións a primeira opción e que acuda o responsable técnico/representante do equipo. Como

		uso simultáneo Vía aérea: espazo de uso secuencial	confirmación das inscricións, retirada de credenciais, etc.	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 hidroalcolicos
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 -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	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 - Evitar os saídos por contacto - Manter a distancia interpersoal de

				<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 camiseta. <p>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 axuda dos responsables de equipos - 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	Agrupación de corredores nos	-Grupos máximo de 25 ciclistas mantendo en todo momento a distancia interpersoal

		de uso simultáneo	tramos de enlace (ENDURO)	de 1,5m -Os grupos expandidos de corredores durante os enlaces entre os tramos especiais manteniendo distancia
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 interpersonal de 1,5 metros. 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 - Clasifícanse 5 ciclistas por cada grupo - Carreira final con un grupo de máximo 25 cos 5 finalistas de cada grupo dos anteriores <p>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

				<p>forma simultánea</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manter a distancia interpersonal 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"> - Manter a distancia entre os grupos evitando que interactúen entre eles - Manter a distancia interpersonal 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. Espazo de uso alterno.	Avituallamento da organización en competición	<p>Todas Modalidades</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manter a distancia interpersonal 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 - 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

				<p>autorizado de cada equipo.</p> <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"> -Eliminase 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 chuva. Poden cambiar o imprescindible no mesmo coche/furgoneta, gardar a ropa 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 uso secuencial. Vía aérea: espazo de uso secuencial	Podio: entrega de premios	<ul style="list-style-type: none"> -Protocolo sen contacto -Respetar as indicacións marcadas polo staff responsable da cerimonia de premiación -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 -Uso de xeles hidroalcolicos -Podio de equipos redúcese a un representante por equipo -Fotos con autoridades mantendo a distancia de seguridade(1,5m) e todos con máscara en todo momento
Despois	Deportistas	Contacto	Compartir coche	-Na medida do posible, evitar compartir

		<p>persoa a persoa, directo. Vía Aérea: espazo de uso simultáneo</p>	<p>varias persoas para desprazamento a casa</p>	<p>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 hidroalcoólicos antes de entrar e despois de sair 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 MANTENDO A DISTANCIA DE SEGURIDADE INTERPERSOAL

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 hidroalcolóxicos 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 hidroalcolóxicos - Ventilación continua para a renovación do aire

ADESTRAMENTO: ESTRADA E BTT NAS ESCOLAS

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPOSTAS
				<ul style="list-style-type: none"> – 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 perso a perso a (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 hidroalcolico – 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
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 – 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
Durante	Deportistas	Contaxio por contacto perso a perso a (directo). Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Adestramento na estrada	<ul style="list-style-type: none"> – 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

ADESTRAMENTO: ESTRADA E BTT NAS ESCOLAS

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPOSTAS
				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 circuítos para un mellor control dos nenos/ as – Manipulación exclusiva dos recambios e ferramentas por parte dos adestradores, dos recambios e ferramentas pertencentes a escola
Durante	Deportistas	Contaxio por contacto persoa a persoa (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 persoa a persoa (directo). Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Adestramento en de circuito xymkana	<ul style="list-style-type: none"> – 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 circuíto, curvas e tirar a gol – Elimínanse elementos de contacto, como a recollida do bidón – Manipulación exclusiva dos recambios e ferramentas por parte dos adestradores, dos recambios e ferramentas pertencentes a escola
Durante	Deportistas	Contaxio por contacto persoa a persoa (directo). Vía aérea: espazo de uso simultáneo	Adestramento en de circuito 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

ADESTRAMENTO: ESTRADA E BTT NAS ESCOLAS

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDAS PROPOSTAS
Durante	Deportistas	Contacto persoa a persoa. 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 persoa a persoa. 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)
Despois	Staff (adestradores) e deportistas	Contaxio por contacto persoa a persoa. 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 para o staff, como para os deportistas
Despois	Outros alleos (pais/nais, familiares)	Contaxio por contacto persoa a persoa. 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>). Neste senso, 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 dun sospeitoso por COVID-19 no entorno da práctica deportiva, deberanse seguir as pautas determinadas polas autoridades sanitarias. A persoa afectada retirárase do grupo e conducírase a outro espazo, facilitándolle unha 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. Contactarase co centro de saúde correspondente á persoa ou co teléfono de referencia (900 400 116), e seguirán as súas instrucións. Se se percibirá gravidade chamarase ao 061. Haberá que realizar unha boa ventilación, limpeza e desinfección deste espazo e do resto das estancias onde estivera a persoa, acorde á situación do risco. Será preciso taménillar o contedor/papeleira onde se depositaran os panos ou outros produtos 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.

INSTRUCCIÓN PARA TODO O PERSOAL IMPLICADO NA PARTICIPACIÓN DAS COMPETICIÓN

DEPORTISTAS

1. Realizar a preinscripción online de forma individual ou por medio do seu club (participación pechada a deportistas empadroados en calquera das catro provincias galegas)
2. Activar a zona privada de cada corredor/a imprescindible para cubrir a documentación de Trazabilidade
3. Actualizar o correo electrónico persoal de cada corredor/a
4. Recibir o aviso no correo persoal de cada corredor/a cando o sistema se active tres días antes da competición para a documentación de Trazabilidade. Este aviso chegará ao correo electrónico que teña cada persoa na súa zona privada.
5. Acceder á zona privada e 1. Aceptar a Declaración Responsable (ANEXO 1) e 2. Cubrir o Formulario Epidemiolóxico (ANEXO 2)
6. Descargar o certificado de desprazamento.
7. Realizar test serolóxicos ou probas similares (PCR ou test antíxenos) cada 14 días naturais. O primeiro test debe realizarse entre as 72/24 horas previas a celebración da primeira proba na que se participe. A partir do 1º test os seguintes se realizaran como máximo ata 14 días naturais.
8. Presentación do informe negativo do test (PCR, serolóxico ou rápido) na oficina permanente o día da competición.
9. É de obrigado cumprimento a realización de todas estas instruccións, de non ser así, NON se permitirá a participación nas competicións
10. Respetar as normas marcadas polo Organizador de cada proba e o Protocolo Covid-19 da FGC

TÉCNICOS, AUXILIARES E CALQUER MEMBRO CON INTERESE EN PARTICIPAR NA COMPETICIÓN

Dirixido a Persoal técnico (directores, monitores e auxiliares), árbitros, persoal da organización e acompañantes (federado e non federado)

1. Rexistrarse na ligazón que se mostrará na información xeral da proba na plataforma web da FGC
2. Activar a zona privada de cada persoa para cubrir a documentación de Trazabilidade
3. Recibir o aviso no correo persoal de cada persoa cando o sistema se active tres días antes da competición para a documentación de Trazabilidade. Este aviso chegará ao correo electrónico que teña cada persoa na súa zona privada.
4. Acceder á zona privada e 1. Aceptar a Declaración Responsable (ANEXO 1) e 2. Cubrir o Formulario Epidemiolóxico (ANEXO 2)
5. Descargar o certificado de desprazamento (exclusivo para persoal federado)

ANEXO 1. DECLARACIÓN RESPONSABLE RFEC

Comparezco y manifiesto como mejor proceda **DECLARO RESPONSABLEMENTE:**

1- Que tengo pleno conocimiento y conciencia que la práctica del deporte del CICLISMO tanto en los entrenamientos como en las pruebas deportivas implica un riesgo de contagio del COVID-19 del cual soy consciente y acepto, en el bien entendido que tendré derecho a poder presentar las reclamaciones oportunas contra aquellas personas que hubieren incumplido las reglas de protección y comunicación establecidas en los protocolos, especialmente cuando haya sido un deportista que hubiere participado en la prueba deportiva.

2- Que no presento sintomatología compatible con el Coronavirus SARS- CoV-2 (fiebre superior o igual a 37,5 grados, tos, malestar general, sensación de falta de aire, pérdida del gusto, dolor de cabeza, fatiga, dolor de cuello, dolor muscular, vómitos, diarrea) o cualquier otro síntoma típico de las infecciones.

3- Que no he dado positivo ni ha tenido contacto estrecho con alguna persona o personas con sintomatología posible o confirmada de COVID-19 en los 14 días inmediatamente anteriores a la fecha de firma de este documento.

4- Que he leído los protocolos de seguridad y las medidas informativas y de prevención de higiene y de seguridad de la COVID-19 dispuestas por el organizador de la competición y prueba deportiva y las acepto cumplir de manera responsable, en su totalidad, con las pautas de conducta y comportamiento que allí se establecen, aceptando que el Responsable de Higiene del evento puede acordar motu proprio mi exclusión de la competición y de la instalación o zona acotada del espacio deportivo en caso de incumplirlas.

5- Que soy consciente y acepto que el incumplimiento de las normas del COVID- 19 especialmente la no declaración de haber dado positivo o no haber declarado el hecho de haber tenido una relación próxima con personas con síntomas implica una infracción muy grave del código disciplinario que puede llevar como consecuencia una sanción de exclusión de la competición y la pérdida de la licencia deportiva por toda la temporada.

6- Que me comprometo a informar al club y a la Federación (antes de cualquier evento) de cualquier síntoma que tenga compatible con el COVID-19, el hecho de haber dado positivo o la existencia de cualquier presunto o confirmado caso de covid-19 en el entorno familiar o próximo y me comprometo a mantener puntualmente informado de la evolución de los mismos a los responsables del club.

Esta información será tratada de manera confidencial y con la exclusiva finalidad de poder adoptarse las medidas necesarias para evitar el contagio y la propagación del virus. Al cumplimentar el presente documento, el abajo firmante otorga el consentimiento expreso para que la REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO pueda hacer un tratamiento de estos datos desde el punto de vista estrictamente médico y de prevención.

Al mismo tiempo y con la firma de este documento se declara conocer las medidas específicas de protección e higiene establecidas en el Protocolo del CSD de actuación para la vuelta de competiciones oficiales de ámbito estatal y carácter no profesional (Temporada 2020-2021) y de la guía de buenas prácticas para la organización de competiciones y eventos ciclistas de la REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO cuyas normas son de obligado cumplimiento para los participantes en las competiciones deportivas oficiales de esta modalidad y para todos los clubes afiliados a la Federación que participan en las mismas.

El cumplimiento de las normas antes citadas es una responsabilidad individual de cada uno de los participantes y del club o entidad que organiza la prueba deportiva, sin que exista responsabilidad alguna por parte de la REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE CICLISMO de los contagios que con ocasión de la disputa de la competición se pudieran producir.

ANEXO 2. FORMULARIO DE LOCALIZACIÓN PERSONAL (FLP)

Formulario de localización personal (FLP)

Dirección durante la competición (calle/apartamento/ciudad/número postal/país): *

Países/CCAA que visitaste o donde estuviste en los últimos 7 días *

En los últimos 14 días...

¿Tuvo contacto cercano con alguien diagnosticado con la enfermedad COVID-19? *

SI

NO

¿Proporcionó atención directa a pacientes de COVID-19? *

SI

NO

¿Visitó o permaneció en un ambiente cerrado con algún paciente con la enfermedad COVID-19? *

SI

NO

¿Trabajó/estudió de forma cercana o compartiendo el mismo ambiente laboral o de clase con pacientes de COVID-19? *

SI

NO

¿Ha viajado con un paciente COVID-19 en cualquier medio de transporte? *

SI

NO

¿Ha vivido en la misma casa que un paciente COVID-19? *

SI

NO

Esta información se podrá compartir con las autoridades locales de Salud Pública para permitir un rápido rastreo de contactos si un participante en el evento sufre la enfermedad COVID-19 o llegó en contacto con un caso confirmado.

He leído y acepto las Condiciones.

Firma (en caso de ser menor, deberá firmar el padre, la madre o el tutor).

Mantenga presionado clic izquierdo y dibuje