

ESPECIALIDADE: RAID DE ORIENTACIÓN				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Antes (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Deportistas con posibles síntomas leves e que poderían participar no adestramento	Facer un <b>Auto test</b> antes de saír da casa, no mesmo día do adestramento. Debo facerme tres preguntas: Teño febre? Teño tose? Noto falta de alento? Se algunha das respostas é positiva, debo quedar na casa e proceder tal e como establece a Consellería de Sanidade. Comunicalo inmediatamente ao Coordinador COVID do meu club. Para ter máis certezas podo acceder a <a href="https://coronavirus.sergas.gal/autotest">https://coronavirus.sergas.gal/autotest</a> .
Antes (común)	Deportistas (grupos de risco)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Persoa sensible ou vulnerable que quere participar na actividade deportiva.	A recomendación para as persoas sensibles e vulnerables é que non deberían realizar adestramento deportivo sen consultar ao seu médico ou cun médico do deporte. En calquera caso asumirán calquera risco baixo a súa responsabilidade, e necesariamente tras consultar co seu club en que categoría deberían participar segundo as súas condicións físicas e experiencia. O CSD (Consejo Superior de Deportes) establece como principais grupos vulnerables aos maiores de 60 anos, e aquelas persoas diagnosticadas de hipertensión arterial, diabetes, enfermidades cardiovasculares, enfermidades pulmonares crónicas, cancro, inmunodeficiencias, e embarazadas polo principio de precaución.
Antes (RAID)	Deportistas (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Desprazamento en vehículos con persoas que non son membros da mesma unidade familiar (xestións, viaxe ao lugar de adestramento, recollida de materiais, etc.). Desprazamento en vehículos de asistencia, para o traslado de materiais/persoas.	Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Tamén ao saír do vehículo. Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca. Repartir aos DEPORTISTAS nun maior número de vehículos. Na medida do posible, agrupar nun mesmo vehículo conviventes ou grupos estables, sen cambialos nin de asento, nin de coche durante os desprazamentos de ida e volta. Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. <b>Lavado de mans antes e despois da viaxe.</b> Evitar, na medida do posible, o desprazamento en vehículos colectivos (autobuses, etc.). Atender ás indicacións sectoriais da Consellería de Sanidade. Utilizar máscaras de protección no interior do vehículo. Non recircular o aire. Ventilar o interior con frecuencia Nas áreas de estacionamento do lugar de adestramento o uso de máscaras OBRIGATORIO tamén ao saír do vehículo.
Antes (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	Saúdos entre persoas no área de adestramento: entre organizadores, pero tamén aos deportistas, aos acompañantes, etc.	Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas.
Antes (RAID)	Deportistas (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	Equipos e máis de 4 persoas, que puideran exceder o número máximo de agrupacións de persoas establecido a nivel autonómico.	Recoméndase configurar equipos nas categorías 3.0, 2.1 e ORIENTARAID co menor número de deportistas, prescindindo na medida do posible de asistencia e reservas. Limitar o número de integrantes dun equipo ORIENTA-RAID, na medida do posible, ao número máximo de agrupacións de persoas establecido a nivel autonómico (recoméndase un máximo de 4 persoas).
Antes (RAID)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO	Deportistas que axudan aos adestradores na montaxe de infraestruturas pesadas para o adestramento (tendas túnel, tendas iglú, carpas auxiliares ao aire libre, grupos electrógenos pesados, megafonía, etc.), DEPORTISTA que axuda a outros DEPORTISTAS ou ACOMPAÑANTES a transportar materiais, á montaxe de tendas ou bandeirolas no centro de competición, <b>montaxe das transicións</b> , etc. Descarga conxunta de bicicletas, kayaks e materiais das probas especiais de adestradores ou deportistas. Regulación e presentación dos mesmo.	Como norma xeral os DEPORTISTAS non fan un uso SIMULTÁNEO de materiais antes de comezar o adestramento (espazo de reunión -arena- e aparcadoiro). En calquera caso é recomendable: Non colaborar a instalar ou transportar materiais da organización ou doutros equipos. Non facer contacto cos materiais doutros deportistas. Utilizar bolsas plásticas para gardar o material individual e roupa do adestramento no maleteiro do vehículo. Organizar os materiais (mochilas e equipamento) individualmente nos boxes dos espazos de transición. Non instalar tendas, carpas, toldos ou bandeirolas que provoquen a concentración de persoas no espazo de reunión (arena). Descargar e manipular as bicicletas, kayaks e materiais das probas especiais, na medida do posible, por unha única parella que teña adoptado as medidas hixiénicas de limpeza de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais. Levar un botiño de hidroxel. Lavado de mans antes e despois de manipular materiais.
Antes (RAID)	Deportistas (todos) (proveedores)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	Preparación dos materiais individuais. Situacións de préstamo/aluguer de materiais de orientación. Contempla a posibilidade de que os kayaks sexan suministrados por un proveedor externo.	Evitar compartir materiais de orientación. Priorizar que os materiais sexan individuais en réxime de propiedade: compás, tarxeta SPORTident ou similar, etc. No caso de préstamo/aluguer de materiais, estarán debidamente desinfectados con carácter previo <b>documentándoo por escrito nos casos dos kayaks e os seus accesorios (palas, chalecos, asientos, etc.)</b> No caso de préstamo/aluguer de tarxetas SPORTident, as bandas elásticas ou cordas (material poroso) e as tarxetas SPORTident (material plástico non poroso) deben ser manexadas separadamente en contedores independentes. Para minimizar os contactos indirectos os clubs organizadores <b>exibirán unha única tarxeta SPORTident por equipo</b> , que poderá ser ben SI clásica con capacidade suficiente ou ben SIAC (contactless). Se a duración de baterías o permite, as estacións poderán ter o modo SIAC ON activado en función da duración das probas. Dispoñer de hidroxel no espazo secretaría para os DEPORTISTAS. Lavado de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais. É obrigatorio que cada deportista leve durante a actividade deportiva un botiño individual (mínimo 75 ml) de hidroxel (preferentemente con 70% isopropanol u 80% etanol para non deterioralos). Desinfección da tarxeta e das mans antes e despois de usar a tarxeta en cada estación (retirando as luvas, se procede).
Antes (RAID)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	Preparación das equipacións deportivas dos equipos. Situacións de préstamo ou intercambio de equipacións deportivas entre deportistas (petos, etc.).	Evitar compartir equipacións. Manexalas individualmente en bolsas plásticas. No caso de préstamo de equipacións, estarán debidamente desinfectadas con carácter previo. Pode ser considerada como alternativa a corentena dos materiais segundo estas indicacións: <a href="#">[ver]</a> Levar un botiño de hidroxel individual. Lavado de mans antes e despois de recoller equipacións deportivas.
Antes (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	Non identificamos contactos a través de materiais que pasen ALTERNATIVAMENTE dunhas mans a outras antes de comezar o adestramento. Os DEPORTISTAS gardan o seu pequeno material que é de uso individual (equipacións, tarxeta SPORTident, compás, mapa usado, etc.). Non deben compartilo cos DEPORTISTAS.
Antes (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO	Utilización das SUPERFICIES de aseos e vestiarios, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas antes do inicio do adestramento.	Evitar a utilización durante os adestramentos de espazos pechados, pavillóns ou superficies deportivas. Actividade de preparación individual en espazos ao aire libre. Recoméndase viaxar coa equipación deportiva posta dende a casa. Practicar os exercicios de quecemento ao aire libre. Non inicialos ata ter pasada a triaxe da toma de temperaturas na presaída.
Antes (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL	Contactos a través das SUPERFICIES dos elementos utilizados nas seccións e probas especiais (bicicletas, kayaks, táboas de paddle surf, etc.).	Identificamos un uso SECUENCIAL de superficies (deixando pasar un tempo entre un usuario e outro) por DEPORTISTAS antes do adestramento. Os contactos con superficies se limitan a circulacións <b>peonís, e ao transporte de bicicletas, kayaks ou elementos das probas especiais</b> , nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire. Sen embargo identificamos posibles excepcións:
Antes (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	Non existe uso alterno de superficies por parte dos DEPORTISTAS. A preparación para o adestramento ten lugar de xeito individual e ao aire libre.
Antes (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Briefing ou charlas técnicas. Deportistas que reciben charlas técnicas de explicación do adestramento: obxectivos e técnicas a practicar.	Manter a distancia de seguridade <b>entre deportistas</b> (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Manter a distancia de seguridade <b>co adestrador</b> , afastándose un mínimo de 3,0 m (3,0 metros). O adestrador se situará no centro dun círculo cos deportistas distribuídos a un mínimo de 3 metros, respectando a distancia de seguridade de 1,5 m entre eles. Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.
Antes (común)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Deportistas que se cruzan e socializan con outros deportistas, acompañantes e monitores nos espazos de reunión (arena) e secretaría do espazo de adestramento antes do inicio da mesma.	Evitar o contacto persoa-persoa. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. <b>Preocuparse de buscar e ler dos protocolos de seguridade relacionados con COVID-19 a través da páxina web da FEGADO.</b> Preocuparse de consultar os requisitos de admisión publicados nos boletíns da proba. Evitar socializar no Centro de Competición. Saídas graduadas <b>para equipos e categorías</b> que permiten programar a chegada ao Centro de Competición en hora próxima á hora de presaída/saída asignada. Entrega de mapas tamén graduada, no espazo de presaída/triaxe, de modo que o tempo establecido polas organizacións entre presaída e saída é o tempo do que os equipos dispoñen para analizar estratexias e facer exercicios de quecemento.

ESPECIALIDADE: RAID DE ORIENTACIÓN				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				<p>Envío telemático por adiantado dos boletíns, briefing e normativa adicional (de obrigado cumprimento) para a evitar os contactos innecesarios entre persoas.</p> <p>Preocuparse de buscar e ler como estará distribuído o <b>espazo de adestramento</b> a través da páxina web da FEGADO ou club.</p> <p>Preocuparse de buscar e ler os boletíns, briefing e normativa adicional (de obrigado cumprimento) da proba. Non estará exposta no centro de competición. <b>Prestar especial atención á parte do boletíns que fala das medidas de desinfección de cada material utilizado nas transicións: bicicletas e os seus accesorios, kayak e elementos vinculados ao seu uso, así como de todos e cada un dos materiais empregados nas seccións. Especial atención aos materiais que podan ser susceptibles de ser compartidos SIMULTÁNEA, SECUENCIAL OU ALTERNAMENTE por membros do mesmo equipo, e por membros do mesmo equipo durante a carreira</b></p> <p>Preocuparse de buscar e ler os sinais indicadores da localización de presaída, saída e meta.</p> <p>Preocuparse de buscar e ler as horas de saída asignadas, de ser o caso.</p> <p><b>Utilizar máscaras de protección en espazos ao aire libre/pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</b></p>
Antes (común)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	Circulacións aleatorias polo espazo de adestramento. Coincidencias “en todo momento e intercambiando espazos” de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS e ADESTRADORES antes de comezar	<p><b>Antes de comezar adestramento.</b> Os DEPORTISTAS deben manter as distancias de seguridade de 1,5 metros con outras persoas na zona de reunión (<i>arena</i>).</p> <p><b>Entre exercicios e charlas.</b> Os DEPORTISTAS poderán regresar á zona de reunión (<i>arena</i>) entre exercicio e exercicio, pero sempre mantendo estritamente as distancias de seguridade de 1,5 metros con outras persoas.</p> <p><b>Todos.</b> Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</p>
Antes (común)	Deportistas (todos)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	Uso de botellas e vasos para hidratarse antes de adestrar	Cada DEPORTISTA levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recómendase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.
Antes (común)	Deportistas (todos)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Uso de comidas e víveres para alimentarse antes de adestrar	Cada DEPORTISTA levará a súa propia comida e víveres. Será de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.
Durante (RAID)	Deportistas (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	Saúdos entre persoas durante o adestramento nos espazos entre presaída, quecemento, saída, espazos de transición e meta-espazo de recuperación: con outros deportistas e organizadores.	<p>Evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p><b>DURANTE A PREPARACIÓN DO ESFORZO FÍSICO (espazos con máscara).</b> Manter a distancia de seguridade de <b>3,0 m entre equipos (6,0 m na planificación de estratexias)</b> e <b>1,5 m entre membros do mesmo equipo</b> que establece o protocolo nos espazos de preparación para a práctica da actividade deportiva (esperas na presaída-triaxe, quecemento, esperas na saída, saída e dentro dos espazos de transición).</p> <p><b>DURANTE O ESFORZO FÍSICO (espazos sen máscara).</b> En carreira, duplicar esa distancia de seguridade ata os <b>6,0 m entre equipos e 3,0 m entre membros do mesmo equipo (6,0 m nas seccións de bicicleta BTT)</b> que establece o protocolo nos espazos de carreira e meta.</p> <p><b>NOS ESPAZOS DE RECUPERACIÓN.</b> Manter os <b>6,0 m entre deportistas (independentemente de se son do mesmo equipo ou de equipos diferentes)</b> no espazo de recuperación, inmediatamente segundo finalicen o percorrido e fagan o rexistro na estación finish (meta). Recuperan a respiración e inmediatamente deben colocar a máscara que levan consigo.</p>
	Deportistas (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	<p><b>Contactos entre persoas nos adestramentos físicos (con ou sen mapa) vinculados ás seccións clásicas</b> (trekking, carreira continua, bicicleta BTT ou carreira, kayak, etc.) de preparación de competicións locais, autonómicas. Ao aire libre, sen contacto e individuais ou colectivos (adaptados ás limitacións de nº de persoas viventes).</p> <p><b>Contactos entre persoas nos adestramentos físicos (con ou sen mapa) vinculados ás seccións especiais</b> (rápel ou probas de corda, tiro con arco, patinaxe, natación con aletas, paddle surf, etc.) de preparación de competicións locais, autonómicas. Ao aire libre, sen contacto e individuais ou colectivos (adaptados ás limitacións de nº de persoas viventes)</p>	<p><b>Antes e despois do esforzo físico (con máscara)</b> Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca.</p> <p><b>Se adestro individualmente (en calquera disciplina)</b> Manter a distancia de seguridade (2,0 metros) nos cruzamentos ocasionais con “outros alleos” (veciños, transeúntes, etc.), que é a referencia que establecen as autoridades sanitarias para a práctica deportiva non federada Podo adestrar SEN MÁSCARA durante o esforzo físico, pero debo portala comigo e utilízala no momento en que no poida respectar os 2,0 m de distanciamento social.</p> <p><b>Se adestro colectivamente (nun grupo natural de adestramento)</b> Non debo exceder o número máximo de persoas para os adestramentos en grupo, segundo a normativa vixente en cada momento (no histórico ten sido de conviventes, 4, 5 e mesmo de 6 persoas, etc.). Igual que no caso anterior, debemos manter a distancia de seguridade (2,0 metros) nos cruzamentos ocasionais con “outros alleos” (veciños, transeúntes, etc.), que é a referencia que establecen as autoridades sanitarias para a práctica deportiva non federada. Podo adestrar SEN MÁSCARA, nos mesmos termos que no apartado anterior.</p> <p><b>Durante os adestramentos na disciplina de trekking ou orientación específica</b> manter a distancia de seguridade de <b>6,0 m entre equipos e 3,0 m entre membros do mesmo equipo</b>. Podo adestrar SEN MÁSCARA durante o esforzo físico, pero debo portala comigo e utilízala no momento en que no poida respectar os 3,0 m de distanciamento social cos meus compañeiros de adestramento.</p> <p><b>Durante os adestramentos de bicicleta BTT ou carreira</b> manter a distancia de seguridade de <b>6,0 m entre equipos e 6,0 m entre membros do mesmo equipo</b>. Podo adestrar SEN MÁSCARA durante o esforzo físico, pero debo portala comigo e utilízala no momento en que no poida respectar os 3,0 m de distanciamento social cos meus compañeiros de adestramento.</p> <p><b>Durante os adestramentos de kayak</b> manter a distancia de seguridade de <b>6,0 m entre equipos</b>. Non é posible respectar a distancia de interpersoal de 1,5 m, e por iso o uso dunha máscara adaptada á especialidade é obrigatoria.</p> <p><b>Durante os adestramentos probas especiais</b> manter a distancia de seguridade de <b>6,0 m entre equipos e 3,0 m entre membros do mesmo equipo</b>. Nas disciplinas nas que puntualmente non sexa posible respectar a distancia de interpersoal de 3,0 m, o uso dunha máscara adaptada á especialidade é obrigatoria. Podo adestrar SEN MÁSCARA durante o esforzo físico, pero debo portala comigo e utilízala no momento en que no poida respectar os 3,0 m de distanciamento social cos meus compañeiros de adestramento.</p> <p><b>Distanciamento e medidas de hixiene marcadas polo CSD para os adestramentos (ámbito estatal). No caso de entrar en conflito coa normativa autonómica, prevalecerá esta última:</b></p> <p><b>El uso de la mascarilla por parte de los deportistas y de los equipos arbitrales durante los entrenamientos y las competiciones es voluntaria. En todo caso, en momentos puntuales y ante situaciones excepcionales de la pandemia las autoridades autonómicas y/o las propias FFDDEE, si así lo estiman pertinente, podrán exigir la utilización permanente de las mascarillas durante los entrenamientos y las competiciones cuando estén dentro del terreno/pista de juego.</b></p> <p><b>La vuelta a los entrenamientos de todas las personas sujetas a este Protocolo antes del inicio de las competiciones se podrá realizar cuando las autoridades competentes lo autoricen y de acuerdo con los protocolos y requisitos que estén fijados en cada CCAA, o de los acuerdos interadministrativos que existan entre las diferentes AAPP. El mismo criterio se seguirá para la continuidad de los entrenamientos durante la temporada.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>“Recomendaciones CSD en la esfera individual (a nivel familiar y social). Cumplir con el distanciamiento social   Evitar muestras de afecto y cariño que impliquen contacto físico con terceros ajenos al ámbito de convivencia habitual susceptibles de pertenecer a un grupo de riesgo   Reducir el número de contactos al círculo habitual y disminuir el número de persoas en reunións sociais (recomendable menos de 10 persoas, o lo que establezca la Consellería de Sanidade en cada momento)   Uso de la mascarilla individual obrigatoria en todo momento   Mantener una exquisita hixiene de manos con lavados frecuentes con agua y jabón de manera correcta   Uso de soluciones hidroalcohólicas si el lavado de manos con agua y jabón no es posible   Evitar tocarse con las manos los ojos, nariz y boca   Si sufriera de estornudos, o tos, apartarse de cualquier persona y taparse con el brazo aun llevando mascarilla o usar pañuelos desechables, con lavado de manos posterior   Sustituir la mascarilla si está humedecida   Extremar la prudencia en lugares públicos concurridos, guardando la distancia de 1,5-2 metros   Evitar, en tanto en cuanto no mejore la situación sanitaria, locales públicos donde el cumplimiento de las medidas preventivas puede resultar más difícil de cumplir   Mantener una comunicación fluida con convivientes y contactos estrechos por si surgiera algún contagio no deseado.”</b></li> </ul>

ESPECIALIDADE: RAID DE ORIENTACIÓN				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				<ul style="list-style-type: none"> <li><b>“Recomendacións CSD a nivel de adestramentos: manter un fluxo unidireccional que evite o cruce con outras persoas   Guardar a distancia mínima en el vestuario o espacio habilitado para tal fin   Cambiar, y si no fuera posible limpiar, el calzado de calle con el que se accede a las instalaciones deportivas   No utilizar nunca el mismo calzado utilizado en la calle para disputar la competición y/o adestramentos. Obligatorio el cambio de calzado   Mantener la higiene de manos al ir a cambiarse   Colocar la ropa de calle en una bolsa y tocarla exclusivamente por el interesado. No dejar la ropa de calle colgada en el vestuario o espacio habilitado. Guardarla toda ella dentro de una bolsa.   Usar en cada sesión de adestramento o competición ropa limpia, recogiéndola y lavando toda la usada.   Es recomendable el lavado individual de la ropa de uso deportivo.   Colaborar en la limpieza y desinfección de todo el material utilizado para el desarrollo de la actividad deportiva   En situaciones de ejercicio físico la distancia aconsejada cuando existen momentos de hiperventilación (respirar mayor número de veces y con una mayor intensidad) sería de 5-6 metros con los compañeros   Después de finalizar los adestramentos se debe evitar coincidir con otros participantes, estableciendo un margen de tiempo suficiente para realizar las tareas de limpieza o desinfección   No compartir bebidas, ni botellas de agua, así como todos aquellos utensilios de uso personal (móvil, tablets, bolsas de deporte, etc.)   Establecer una secuenciación en la programación de las sesiones. En el caso de los deportes de equipos iría desde individual física, técnica, mini grupal física, técnica, táctica, a pequeños grupos física, técnica, táctica, hasta poder entrenar todo el grupo, sin contacto, y si la situación lo permite con él   Ser muy cuidadosos con los tratamientos médicos y fisioterápicos a aplicar a los deportistas   Mantener un estricto control médico de cada deportista.”</b></li> </ul>
Durante (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO SIMULTÁNEO</b>	DEPORTISTA que axuda a outro DEPORTISTA a cargar ou desprazar a súa bicicleta, kayak ou materiais das probas especiais. Regulación e presentación dos mesmo.	<p>Os DEPORTISTAS utilizan pequenos materiais de uso individual.</p> <p>Non compartirán mapas.</p> <p>Manipular os materiais por parellas.</p> <p>É obrigatorio que cada deportista leve durante a actividade deportiva un botiño individual (mínimo 75 ml) de hidroxel (preferentemente con 70% isopropanol u 80% etanol para non deterioralas). Desinfección das mans antes e despois de facer contacto con materiais (retirando as luvas, se procede).</p>
Durante (RAID)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO SECUENCIAL</b>	<p>Registro do paso por cada punto de control (picar ou fichar na baliza). Contacto da tarxeta que se leva na man coa estación SPORTident durante menos de 1 segundo.</p> <p>DEPORTISTA que comparte ferramentas ou materiais con outros DEPORTISTAS para reparacións, asistencia, etc.</p>	<p>Evitar tocar o soporte ou superficie da estación, tanto coas tarxetas SPORTident clásicas e P-CARD, coma coas SIAC contactless.</p> <p>Cos sistemas “non contactless” debo facer un contacto “limpo plástico-plástico” entre o dispositivo electrónico que se leva normalmente na boneca (tarxeta) e a base ou estación receptora SPORTident.</p> <p>Correr coa tarxeta afastada de posibles gotículas exhaladas ao respirar durante a práctica do exercicio físico. Non aproximarse ao nariz, boca ou ollos. Especial atención ás SIAC ao comprobar o sinal luminoso ou acústico. Precaución ao secar o suor coa man que porta a tarxeta.</p> <p>En caso de erro no funcionamento da estación, debemos UTILIZAR O SISTEMA DE MARCAJE MANUAL ALTERNATIVO da pinza clásica (ou unidade de reserva), de uso autorizado e condicionados á desinfección de mans (retirando as luvas previamente, de ser o caso) con hidroxel antes e despois de rexistrar o paso.</p> <p>É obrigatorio limpar con hidroxel (material obrigatorio en carreira) a tarxeta SPORTident ou SIAC do equipo antes e despois de picar ou fichar na baliza. Tamén no caso de ter que utilizar a unidade de reserva, lavaremos as mans antes e despois da súa utilización.</p> <p>É obrigatorio limpar con hidroxel (material obrigatorio en carreira) as mans antes e despois de manipular MATERIAIS.</p>
Durante (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO ALTERNO</b>	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	<p>Os materiais que empregan os DEPORTISTAS durante do adestramento son de uso individual. Non identificamos contactos a través de materiais que se compartan ALTERNATIVAMENTE entre axentes.</p> <p>Os DEPORTISTAS gardan o seu pequeno material que é de uso individual (equipacións deportiva, tarxeta SPORTident, compás, mapa usado, etc.).</p>
Durante (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>superficies USO SIMULTÁNEO</b>	<p>Exercicios de quecemento e estiramientos en grupo sobre a mesma superficie.</p> <p>Corredores que entran en meta e se tiran ao chan.</p> <p>Utilización de aulas, pavillóns ou instalacións deportivas para a realización dos adestramentos. Tanto como resguardo como para levar a cabo as actividade física e deportiva ou para impartir charlas técnicas.</p>	<p>Permanecer en pé unha vez cruzada a liña de meta (finish).</p> <p>Debo facer o quecemento previo en progresión individual e sempre en superficies ao aire libre.</p> <p>Non identificamos un uso SIMULTÁNEO das superficies (polo menos dous usuarios ao mesmo tempo) por DEPORTISTAS durante o adestramento.</p> <p><b>Resguardo en pavillóns ou instalacións deportivas cubertas.</b> A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES para resguardo en caso de inclemencias meteorolóxicas posto que non se pode garantir a distancia de seguridade entre persoas. A actividade física e deportiva deberá ser exclusivamente ao aire libre segundo a filosofía de Chegar, Correr e Marchar (CCM).</p> <p><b>Aulas.</b> No caso de utilización de aula para charlas teóricas ou presentacións se aplicarán os protocolo do titular das instalacións respecto ao USO das SUPERFICIES, que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto da ventilación de instalacións establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020.</p> <p><b>Dispoñer de hidroxel independente para DEPORTISTAS no espazo de AULA do adestramento.</b> Lavado de mans antes e despois de entrar. Tamén en caso de entrar en contacto con superficies (mesas, encerados, cadeiras, etc.).</p> <p><b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de AULA do adestramento.</b> Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos. Lavado das superficies antes e despois de utilizar o aula.</p>
Durante (RAID)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>superficies USO SECUENCIAL</b>	<p>Utilización das SUPERFICIES de aulas, aseos, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización dos adestramentos.</p> <p>Contactos a través das SUPERFICIES dos elementos utilizados nas seccións e probas especiais (bicicletas, kayaks, táboas de paddle surf, etc.).</p>	<p>Os contactos con superficies se limitan a circulacións (peonís, nas bicicletas, kayaks ou noutros elementos empregados nas probas especiais) en carreira nos espazos de PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA, durante as carreiras en mapa de bosque, ESPAZOS DAS TRANSICIÓN, META e ESPAZO DE RECUPERACIÓN. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre. Sen embargo identificamos posibles excepcións:</p> <p><b>Aseos en instalacións alleas (aulas, etc.).</b> A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES durante actividade deportiva. De facelo se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES, que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto dos aseos e da ventilación de instalacións establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020.</p>
Durante (RAID)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>superficies USO ALTERNO</b>	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	<p>Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (deportistas alternativamente en contacto cunha superficie en todo momento) por DEPORTISTAS DURANTE os adestramentos. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís ou en carreira ou preparación da mesma nos espazos de PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA, durante a carreira en mapa de bosque, ESPAZOS DAS TRANSICIÓN, META e ESPAZO DE RECUPERACIÓN. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.</p>
Durante (común)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SIMULTÁNEO</b>	Charlas técnicas de adestradores aos deportistas entre exercicio e exercicio, etc.	<p>Acceso e saída das aulas graduado, sen aglomeracións.</p> <p>No caso de que vaia recibir comentarios técnicos por parte dos ADESTRADORES, os participantes seremos divididos grupos pequenos, e cumprir as indicacións establecidas pola Consellería de Sanidade dun máximo de 25 participantes de forma simultánea e sen contacto físico. O adestrador se situará no centro dun círculo, e non debo acercarme a menos de <b>3 metros</b> del. Ao mesmo tempo, debo respectar a distancia de seguridade de 1,5 m co resto de compañeiros.</p> <p>Debo utilizar máscara de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</p>
Durante (RAID)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SECUENCIAL</b>	<p>Conducta <b>INDIVIDUAL</b> nos espazos previos ao ADESTRAMENTO.</p> <p>Coincidencia de varios deportistas nos espazos de espera de PRESAÍDA/TRIAXE e <b>RECOLLIDA DE MAPAS</b></p> <p>Coincidencia de varios deportistas nos espazos de QUECEMENTO.</p> <p>Coincidencia de varios deportistas nos espazos de espera de SAÍDA.</p>	<p>Non socializar. Non aproximarse nin dirixirse, na medida do posible, aos ORGANIZADORES e deportistas, respectando a distancia de seguridade de <b>3,0 metros entre equipos e de 1,5 m entre membros do mesmo equipo.</b></p> <p>Non iniciar os exercicios de quecemento ata someterse á triaxe (toma de temperatura) na zona de PRESAÍDA-TRIAXE.</p> <p>Non agruparse fronte aos reloxos, posto que non hai présa. As saídas serán mediante estación <b>START.</b></p> <p><b>Na PRESAÍDA/TRIAXE e RECOLLIDA DE MAPAS</b> Debo utilizar máscara de protección (que hei de traer da casa) tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</p> <p><b>Fixarse no distanciamento que marca o balizado no espazo de espera (3,0 metros entre equipos e de 1,5 m entre membros do mesmo equipo).</b></p> <p>O equipo debe entrar directamente ao seren chamado pola organización. Lavado de mans con hidroxel. Unha vez cruzada a marcaxe debo limpar as mans e a tarxeta con <b>XEL HIDROALCOHÓLICO</b> que me facilitará a organización.</p> <p><b>Recollida do conxunto de mapas.</b> Coas mans limpas, recollida do conxunto de mapas. Mapas depositados en bandexas plásticas para deben evitar o contacto staff-deportista.</p>

ESPECIALIDADE: RAID DE ORIENTACIÓN				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Durante (RAID)	Deportistas (todos)	vÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL		<p>Na medida do posible ,se recollerán TODOS os mapas do RAID no momento da PRESAÍDA, gradualmente e respectando a orde de chamada-entrega dos equipos. Calquera modificación desta norma, que pretende evitar aglomeracións de persoas no espazo de reunión (<i>arena</i>), deberá ser xustificada pola organización.</p> <p><b>Moi recomendado:</b> comprobar se teño o roadbook (raidbook) do equipo que imprimín na casa, posto que non se entregará no espazo de presaída.</p> <p><b>Obrigatorio:</b> comprobar se levo un botiño de hidroxel individual (mínimo de 75 ml) por deportista.</p> <p><b>Obrigatorio:</b> comprobar se levo as máscaras de reposto obrigatorias (mínimo de dúas adaptadas ás disciplinas da proba, a maiores da que levo posta). A organización, en función da climatoloxía e características da proba poderá exixir determinados tipos de máscara, e incluso un maior número delas.</p> <p>Debo saber que se a miña temperatura corporal é de máis de 37,5º hei ser illado nunha carpa habilitada ao efecto, se me proporcionará unha máscara cirúrxica e se dará aviso ao SERGAS.</p> <p><b>No QUECEMENTO.</b> Debo utilizar máscara de protección (que hei de traer da casa) tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</p> <p>Respectar, na medida do posible, o distanciamento de 6,0 metros respecto aos outros equipos durante o análise de mapas e estratexias.</p> <p>Respectar, na medida do posible, o distanciamento de 3,0 metros respecto aos outros deportistas. Recorda que é un espazo restrinxido soamente para a xente que compete.</p> <p><b>Na SAÍDA.</b> Debo utilizar máscara de protección (que hei de traer da casa) tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</p> <p>Fixarse no distanciamento que marca o balizado no espazo de espera (3,0 metros entre equipos e de 1,5 m entre membros do mesmo equipo).</p> <p>Debo entrar directamente ao -2 ó seren chamado pola organización. Segundo lavado de mans con hidroxel. Unha vez cruzada a marcaxe debo limpar as mans e a tarxeta con XEL HIDROALCOHÓLICO que me facilitará a organización.</p> <p>Con mans e tarxetas hixienizadas, limpo (CLEAR) e comprobo (CHECK) a miña tarxeta. O contacto debe ser tarxeta-estación. Nunca debo tocar a estación coas mans. Nunca debo aproximar a tarxeta á cara.</p> <p>Avanzo ata a miña marca de espera no límite do espazo -2, onde (se procede) me rexistro na estación SICAC OFF e CONTROL. O contacto debe ser tarxeta-estación. Nunca debo tocar a estación coas mans. Nunca debo aproximar a estación á cara.</p> <p>Paso directo ao -1 ó seren chamado pola organización. Espazo de espera ao pitido de saída e retirada das máscaras. Se debe garantir a distancia de seguridade de 6 metros entre equipos e de 3,0 metros entre deportistas do mesmo equipo. <b>Máscara en deportistas obrigatoria ata este punto.</b> Unha vez colocado na grella (<i>parrilla</i>) de saída, e espazado un mínimo de 3,0 metros dos deportistas do meu equipo, a podo retirar e gardar axeitadamente (debo ter en conta as condicións meteorolóxicas e protexela).</p> <p>Cruzo a liña de saída, sen présa, en canto escoite o sinal acústico do reloxo e as indicacións dos organizadores. Aproxímome á estación START, na que se rexistrará o compañeiro que porta a tarxeta, xa mantendo a partir de aí as distancias recomendadas en carreira de 6 metros entre equipos e de 3,0 metros entre deportistas do mesmo equipo.</p> <p><i>Nota para corredores de grupos de risco. Recomendación de solicitar saída temperán xestionada polo Coordinador COVID do club.</i></p> <p><i>Nota corredores con saída tarde: utilizarán un carril independente, tamén con marcaxe de seguridade de 3 metros entre equipos e de 1,5 metros entre deportistas do mesmo equipo, es esperarán á orde do Xuíz Controlador ou persoa en quen delegue, buscando ocos nas parrillas para evitar concorrencia con outros corredores. Evidentemente, nas saídas tarde o tempo estará correndo e non se realizará o paso por START.</i></p>
			<p><b>Conducta INIVIDUAL durante o adestramento</b></p> <p>Coincidencia esporádica “no espazo e no tempo” de deportistas en tramos de carreira.</p> <p>Coincidencia esporádica “no espazo e no tempo” de deportistas nun punto de control (baliza).</p> <p>Coincidencia esporádica “no espazo e no tempo” de deportistas nos espazos de transición (puntos de asistencia) ou puntos de neutralización.</p> <p>Acumulación de deportistas nos espazos de META e de RECUPERACIÓN.</p> <p>Asistencia de un DEPORTISTA a outro deportista lesionado.</p>	<p><b>DISTANCIAS MÍNIMAS</b></p> <p><b>Distancias mínimas de progresión entre os membros dun mesmo equipo.</b> Por seguridade, os equipos deben progresar xuntos en todo momento. Se respectarán, na medida do posible, as seguintes distancias de seguridade entre membros dun mesmo equipo:</p> <p><b>Na disciplina de trekking ou orientación específica:</b> distancia mínima de 3,0 m entre membros do mesmo equipo para a progresión SEN MÁSCARA.</p> <p><b>Na disciplina de bicicleta BTT:</b> distancia mínima de 6,0 m entre membros do mesmo equipo para a progresión SEN MÁSCARA.</p> <p><b>Na disciplina de kayak:</b> non é posible respectar a distancia mínima interpersonal de 1,5 m, e por iso é obrigatorio o uso dunha máscara adaptada á especialidade.</p> <p><b>Noutras disciplinas (probos especiais):</b> distancia mínima de 3,0 m entre membros do mesmo equipo para a progresión SEN MÁSCARA.</p> <p><b>Distancias máximas entre os membros dun mesmo equipo.</b> A progresión en solitario está prohibida. Entenderemos por equipo separado aquela situación na que os seus compoñentes perden o contacto visual directo entre si e este contacto non se recupera de forma natural en menos de 1 minuto.</p> <p><b>Distancias mínimas de progresión entre equipos diferentes.</b> Está prohibida a progresión conxunta de dous o mais equipos, deliberadamente planificada, salvo por razóns de seguridade. Se respectarán, na medida do posible, as seguintes distancias de seguridade entre equipos:</p> <p><b>Na disciplina de trekking ou orientación específica:</b> distancia mínimas de seguridade de 6,0 m entre equipos.</p> <p><b>Na disciplina de bicicleta BTT:</b> distancia mínima de seguridade de 6,0 m entre equipos.</p> <p><b>Na disciplina de kayak:</b> distancia mínima de seguridade de 6,0 m entre equipos.</p> <p><b>Noutras disciplinas (probos especiais):</b> distancia mínima de 3,0 m entre membros do mesmo equipo para a progresión SEN MÁSCARA.</p> <p><b>CIRCUNSTANCIAS PUNTUAIS DE CARREIRA</b></p> <p><b>Adiantamentos e cruzamentos de deportistas.</b> Por ser un deporte ao aire libre no medio natural, con saídas graduadas e sen rutas marcadas, se admiten puntualmente adiantamentos ou cruzamentos de deportistas. Como boa práctica, os deportistas/equipos máis lentos deben ceder o paso aos máis rápidos.</p> <p><b>Que facer se coinciden dous ou máis equipos nun punto de control (baliza)?</b> Tras rexistrar o paso no punto de control (baliza), deben afastarse del unha distancia mínima de 6 metros, deixando libre o acceso para outros equipos e evitando aglomeracións puntuais.</p> <p><b>Tamos en concorrencia con outros equipos.</b> Se por circunstancias de carreira, dous ou máis equipos coincidiran durante un mesmo tramo de carreira progresando de forma sostida a menos de 3 metros, deberán utilizar a máscara ata recuperar a distancia recomendada dos 6 metros.</p> <p><b>Concorrencia puntual con persoas alleas (veciños, transeúntes, outros usuarios, etc.).</b> Se por circunstancias puntuais de carreira un equipo se cruza con persoas alleas sen poder manter unha distancia de seguridade de 2 metros, debe poñerse á máscara ata garantir que volva ter o distanciamento recomendado dos 6 metros. Isto aplica, por exemplo a tramos urbanos no medio rural, transicións por espazos urbanizados, estreitos, etc.</p> <p><b>Ante a dúbida de si estou cerca ou non doutra persoa (DEPORTISTA ou OUTROS ALLEOS),</b> debo utiliza a máscara que gardei no momento de tomar a saída.</p> <p><b>Asistencia a outro deportista lesionado.</b> Tal e como indica o regulamento, a asistencia a outros deportistas por motivos de lesión ou indisposición é obrigatoria. En calquera caso, na medida do posible debo evitar o contacto, manter a distancia de seguridade mínima de 1,5 metros e utilizar a máscara que levo comigo. El tamén debe usar máscara. Avisar ás asistencias sanitarias se é preciso.</p>

ESPECIALIDADE: RAID DE ORIENTACIÓN				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				<p><b>Na META.</b> Segundo un equipo finaliza a carreira tras fichar no punto de control final (finish) debe avanzar para evitar a concentración de deportistas no entorno da META, cara á zona denominada ESPAZO DE RECUPERACIÓN.</p> <p>Como deportista debo fixarme no distanciamento que marca o balizado no espazo de espera deste ESPAZO DE RECUPERACIÓN (6 metros respecto aos outros deportistas segundo as recomendacións do CSD). Podo coller aire, recuperarme e inmediatamente debo colocarme a máscara que levo gardada. Coa máscara posta, xa podo reducir a distancia de seguridade ós 3 metros.</p> <p>Hei de seguir a avanzar cara a un dosificador de HIDROXEL. ao chegar a el gardarei o mapa (potencialmente contaminado por respirar sobre el durante a carreira) para non volver tocalo ata que chego á casa. Tamén debo, no caso de ter corrido cunha tarxeta de préstamo/aluguer, separar a goma ou corda da parte plástica, para entregalas separadamente unha vez descargue máis adiante. Se non son capaz de separalas, no pasa nada, e entregarei a peza completa.</p> <p>Co mapa xa a bo recaudo, debo limpar as mans e a tarxeta con XEL HIDROALCOHÓLICO (recomendable auto dosificador) que facilitará a organización.</p> <p>Coas mans e tarxetas xa hixienizadas a organización me facilitará unha nova máscara limpa, se considero que é necesaria, aínda que podo volver a utilizar a miña se está limpa.</p> <p>Seguirei avanzando cara á zona de descarga SPORTident (ver como proceder no apartado Despois).</p>
Durante (común)	Deportistas (grupos de risco)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Deportistas vulnerables ou sensibles coinciden durante o adestramento con outros deportistas.	<p>A recomendación para as persoas sensibles e vulnerables é que non deberían realizar adestramento deportivo sen consultar ao seu médico ou cun médico do deporte. En calquera caso asumirán calquera risco baixo a súa responsabilidade, e necesariamente tras consultar co seu club en que categoría deberían participar segundo as súas condicións físicas e experiencia. O CSD (Consejo Superior de Deportes) establece como principais grupos vulnerables aos maiores de 60 anos, e aquelas persoas diagnosticadas de hipertensión arterial, diabetes, enfermidades cardiovasculares, enfermidades pulmonares crónicas, cancro, inmunodeficiencias, e embarazadas polo principio de precaución.</p> <p>Os deportistas vulnerables ou sensibles terán prioridade á hora de iniciar o adestramento. O espazamento respecto a outros deportistas será maior para garantir un menor "tráfico" durante o adestramento.</p> <p>Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</p>
Durante (común)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	Circulacións aleatorias polo espazo de adestramento. Coincidencias de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS e ADESTRADORES ao ir rematando gradualmente.	<p>Recoméndase non facer adestramentos en grupos ou parellas que impliquen circulacións nas que os deportistas intercambien espazos en todo momento.</p> <p>Entre exercicios e charlas. Os DEPORTISTAS poderán regresar á zona de reunión (arena) entre exercicio e exercicio, pero sempre mantendo estritamente as distancias de seguridade de 1,5 metros con outras persoas.</p> <p>Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</p>
Durante (común)	Deportistas (todos)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	Uso de botellas e vasos para hidratarse durante o adestramento.	<p>Moi recomendable: cada DEPORTISTA levará as súas propias bebidas e recipientes de hidratación durante a actividade deportiva posto que non haberá avituallamento nin durante nin ao rematar o adestramento. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recoméndase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.</p>
Durante (común)	Deportistas (ningún)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Uso de comidas e víveres para alimentarse durante o adestramento.	<p>Cada DEPORTISTA levará as súas propias comidas e víveres para alimentarse durante a actividade deportiva posto que non haberá avituallamento nin durante nin ao rematar o adestramento. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.</p>
Despois (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Saúdos entre persoas ao finalizar o adestramento nos espazos de descarga SPORTident, regreso á zona de reunión (arena) e regreso ao aparcadoiro: con outros deportistas, adestradores, acompañantes, etc.	<p>Manter a distancia de seguridade de 3,0 m que establece o protocolo no espazo de descarga SPORTident.</p> <p>Evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p>Abandonar o espazo de descarga SPORTident inmediatamente ao finalizar o adestramento. unha vez que os deportistas teñan finalizado os seus percursos. Dirixirse ós vehículos sen socializar no espazo de reunión (arena).</p>
Despois (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Viaxe de volta en vehículos dos DEPORTISTAS con persoas que non son membros da mesma unidade familiar (viaxe ao lugar de residencia ou para levar a outras persoas, etc.).	<p>Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca.</p> <p>Repartir aos DEPORTISTAS nun maior número de vehículos. Na medida do posible, agrupar nun mesmo vehículo conviventes ou grupos estables, sen cambialos nin de asento, nin de coche durante os desprazamentos de ida e volta.</p> <p>Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois da viaxe.</p> <p>Gardar o material individual e roupa do adestramento en bolsas plásticas e lavar a 60º C ao chegar á casa.</p> <p>Utilizar máscaras de protección no interior do vehículo. Non recircular o aire. Ventilar o interior con frecuencia.</p>
Despois (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO	<p>DEPORTISTA que axuda aos ADESTRADORES a recoller o espazo de adestramento.</p> <p>DEPORTISTA que axuda a outros DEPORTISTAS ou ACOMPAÑANTES a recoller e gardar o seu material individual no vehículo (mochilas, calzado deportivo, mapas, etc.).</p> <p>Carga conxunta de bicicletas, kayaks, materiais das probas especiais de outros deportistas. Regulacións, desmontaxe, etc.</p>	<p>Como norma xeral os DEPORTISTAS non fan un uso SIMULTÁNEO de materiais ao finalizar o adestramento (espazos SPORTident, regreso á zona de reunión -arena- e regreso ao aparcadoiro). As entradas aos espazos SPORTident son graduadas e impiden o uso SIMULTÁNEO de materiais. En calquera caso é recomendable:</p> <p>Cargar e manipular as bicicletas, kayaks e materiais das probas especiais na medida do posible, por unha única parella que teña adoptado as medidas hixiénicas de limpeza de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais.</p> <p>Non colaborar a recoller materiais da organización.</p> <p>Non facer contacto cos materiais dos deportistas.</p> <p>Utilizar bolsas plásticas para gardar o material individual e roupa do adestramento no maleteiro do vehículo.</p> <p>Desinfectar, someter a corentena ou lavar a 60º C os materiais ao chegar á casa.</p> <p>Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois de procedera á carga.</p>
Despois (RAID)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	<p>Descarga da tarxeta SPORTident (picar ou fichar na estación de descarga). Contacto da tarxeta que se leva na man coa estación SPORTident durante menos de 1 segundo.</p> <p>Devolución á organización dos materiais de orientación e equipacións deportivas préstamo/aluguer de materiais de orientación e/ou de equipacións deportivas.</p> <p>Compartir mapas. Un deportista toca o mapa de outro para explicarlle as súas eleccións de rutas es os seus erros.</p> <p>Lavado de bicicletas, kayaks e materiais das probas especiais dos deportistas.</p>	<p>Repaso ter feito todo ben no ESPAZO DE RECUPERACIÓN (mans e tarxeta sucias).</p> <p>Durante a espera no ESPAZO DE RECUPERACIÓN, de ser unha estación de préstamo/aluguer, debo separar a parte plástica da parte elástica ou corda, para depositala despois nas bandexas de devolución que haberá en SPORTident. Cada peza debo deixala na bandexa plástica correspondente.</p> <p>En ningún momento debo compartir o meu mapa con outro deportista para comentar as eleccións de rutas, erros, etc. O mapa é un elemento contaminado posto que o teño aproximado á cara mentres respiro en carreira.</p> <p>Unha vez separadas as partes da SPORTident e gardado o meu mapa (ha de quedar a bo recaudo ata chegar á casa), debo asegurarme de limpar as mans e a tarxeta con XEL HIDROALCOHÓLICO no auto dosificador do ESPAZO DE RECUPERACIÓN. Recorda que debes deixar que o XEL seque para que faga o seu efecto.</p> <p>No ESPAZO DE ESPERA para a DESCARGA da tarxeta SPORTident (mans e tarxeta limpas). Debo fixarme no distanciamento que marca o balizado no ESPAZO DE ESPERA para a DESCARGA da tarxeta SPORTident (3,0 metros respecto aos outros equipos, e 1,5 m entre compañeiros de equipo).</p> <p>No ESPAZO de DESCARGA da tarxeta SPORTident (mans e tarxeta limpas). Haberá un mínimo dun punto de descarga.</p> <p>Debo respecta a distancia de seguridade de 3,0 m respecto dos técnicos SPORTident.</p> <p>Debo facer un contacto "limpo" entre o dispositivo electrónico que se leva no dedo (tarxeta) e a base ou estación receptora SPORTident. Evitar tocar a o soporte ou superficie na que estea a estación de descarga.</p> <p>Dispoñer de hidroxel independente para DEPORTISTAS no espazo de SPORTident do adestramento por se algún esqueceu facer a limpeza na fase previa.</p> <p>O STAFF debe limpar periodicamente a estación de DESCARGA con hidroxel (preferentemente con solución 70% isopropanol u 80% etanol para non estragalas) Lavado frecuente de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais.</p> <p>Avanzar ata o meu vehículo e marchar. Recollida dos materiais individuais.</p> <p>Debo gardar as equipacións deportivas e materiais en bolsas plásticas.</p> <p>Se teño que devolver unha equipación deportiva, será en bolsa plástica con auto peche.</p> <p>Desinfectar, someter a corentena ou lavar a 60º C os materiais ao chegar á casa.</p> <p>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixívia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo do adestramento. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos. Especialmente indicado para os kayaks, que deben ser desinfectados tralo seu uso pola organización e/ou deportistas.</p>

ESPECIALIDADE: RAID DE ORIENTACIÓN				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Despois (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais</b> USO ALTERNO	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	Os materiais que empregan os DEPORTISTAS despois do adestramento son de uso individual. Non identificamos contactos a través de materiais que se compartan ALTERNATIVAMENTE entre axentes. Os DEPORTISTAS gardan o seu pequeno material que é de uso individual (equipacións, tarxeta SPORTident compás, mapa usado, etc.).
Despois (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>superficies</b> USO SIMULTÁNEO	Utilización das SUPERFICIES de aulas, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización dos adestramentos. Tanto como resgardo como para levar a cabo as actividade física e deportiva ou para impartir charlas técnicas.	Non identificamos un uso SIMULTÁNEO das superficies (polo menos dous usuarios ao mesmo tempo) por ACOMPAÑANTES ao finalizar o adestramento. <b>Resgardo en pavillóns ou instalacións deportivas cubertas.</b> A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES para resgardo en caso de inclemencias meteorolóxicas posto que non se pode garantir a distancia de seguridade entre persoas. A actividade física e deportiva deberá ser exclusivamente ao aire libre segundo a filosofía de Chegar, Correr e Marchar (CCM). <b>Aulas.</b> No caso de utilización de aula para charlas teóricas ou presentacións se aplicarán os protocolo do titular das instalacións respecto ao USO das SUPERFICIES. <b>Dispoñer de hidroxel independente para DEPORTISTAS no espazo de AULA do adestramento.</b> Lavado de mans antes e despois de entrar. Tamén en caso de entrar en contacto con superficies (mesas, encerados, cadeiras, etc.). <b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de AULA do adestramento.</b> Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos. Lavado das superficies antes e despois de utilizar o aula.
Despois (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>superficies</b> USO SECUENCIAL	Utilización das SUPERFICIES de aulas, duchas e aseos, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización dos adestramentos. <b>Contactos a través das SUPERFICIES dos elementos utilizados nas seccións e probas especiais (bicicletas, kayaks, táboas de paddle surf, etc.).</b>	Identificamos un uso SECUENCIAL de superficies (deixando pasar un tempo entre un usuario e outro) por DEPORTISTAS ao finalizar o adestramento. Os contactos con superficies se limitan a circulacións ( <b>peonís, nas bicicletas, kayaks ou noutros elementos empregados nas probas especiais</b> ) nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire. Sen embargo identificamos posibles excepcións nesta e noutra potencial fase: <b>Espazo cuberto ou pechado SPORTident.</b> No caso de utilizar para SPORTident un espazo cuberto ou pechado dunha instalación se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES, <b>que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto da ventilación de instalacións establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020.</b> <b>Aseos en instalacións alleas.</b> A recomendación nesta fase é a de non facer uso destas SUPERFICIES despois da actividade deportiva. De facelo se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES, <b>que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto do uso de aseos establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020.</b> <b>Duchas en instalacións alleas.</b> A recomendación nesta fase é a de non facer uso destas SUPERFICIES despois da actividade deportiva. De facelo se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES, <b>que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto do uso de duchas establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020.</b>
Despois (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>superficies</b> USO ALTERNO	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (persoas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por DEPORTISTAS ao finalizar o adestramento. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de SPORTident, reunión (arena), <b>espazos de transición</b> e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.
Despois (común)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SIMULTÁNEO</b>	<b>Conversas de análise da carreira e comparación de tempos.</b> Coincencias no espazo e tempo de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS e ADESTRADORES ao ir rematando gradualmente o adestramento. <b>Charlas técnicas.</b> Deportistas que reciben charlas técnicas de explicación do adestramento: obxectivos e técnicas a practicar	Non aproximarse para comentar sobre o mapa os tramos de carreira con outros deportistas ou acompañantes. Non aproximarse para comentar tempos parciais ou totais de carreira con outros deportistas ou acompañantes. Non socializar no espazo SPORTident, nin nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro ao finalizar a carreira. No caso de charlas técnicas que se puideran ter feito en tanto ao aire libre coma en espazos pechados, abandonar os espazos ou as aulas de xeito ordenado, mantendo a distancia de seguridade entre deportistas (1,5 metros) e adestradores (3,0 metros). <b>Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</b>
Despois (común)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SECUENCIAL</b>	<b>Concurrencia de DEPORTISTAS no espazo de descarga de tarxetas SPORTident</b> <b>Circulacións lineais polo espazo de adestramento.</b> Coincencias no espazo en tempos diferentes de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS e ADESTRADORES ao ir rematando gradualmente.	Respectar o distanciamento no espazo de espera de descarga SPORTident fixándose e respectando as marcxas no chan (3,0 metros entre deportistas). Respectar o distanciamento na estación de descarga SPORTident fixándose e respectando a marcxas no chan (3,0 metros respecto ao técnico SPORTident da organización). Non socializar nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro durante as esperas. <b>Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</b>
Despois (común)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>ALTERNATIVO</b>	<b>Circulacións aleatorias polo espazo de adestramento.</b> Coincencias "en todo momento e intercambiando espazos" de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS e ADESTRADORES ao ir rematando gradualmente.	<b>Final do adestramento.</b> Os DEPORTISTAS non deben regresar á zona de reunión (arena) unha vez finalizado o adestramento. Deben camiñar cara ao aparcadoiro e marchar o antes posible para evitar aglomeracións. <b>Entre exercicios e charlas.</b> Os DEPORTISTAS poderán regresar á zona de reunión (arena) entre exercicio e exercicio, pero sempre mantendo estritamente as distancias de seguridade de 1,5 metros con outras persoas. <b>Todos.</b> Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.
Despois (común)	Deportistas (todos)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	Compartir botellas e vasos entre membros do staff para hidratarse ao finalizar o adestramento.	Cada DEPORTISTA levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recomendase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.
Despois (común)	Deportistas (todos)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Compartir comidas e víveres entre membros do staff para alimentarse ao finalizar o adestramento.	Cada DEPORTISTA levará a súa propia comida e víveres. Será de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.