

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ urbana SPRINT				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Antes (común)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Reunións organizativas previas entre organizadores do adestramento (trazador, persoal de campo, persoal de control de tempos SPORTident, etc.)	No caso imprescindible de ter que realizar reunións presenciais, 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. Priorizar que as reunións sexan telemáticas. Dispoñer de hidroxel no espazo de reunión: lavado de mans antes e despois da reunión. Nomear un Delegado de campo COVID do adestramento. Utilizar máscaras de protección en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Priorizar o uso de locais amplos e ventilados.
Antes (común)	Staff propio (cartógrafo)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	Cartógrafo que fai os traballos de campo previos e mantén conversas cos propietarios dos terreos e outros usuarios do espazo.	Realizar os traballos de cartografía relacionados coa actividade deportiva en solitario. 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. Lavado de mans antes e despois de cada xornada (é recomendable levar un botiño de hidroxel). Utilizar máscaras de protección en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.
Antes (común)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Xestións de autorizacións administrativas por parte dos organizadores ante Concellos, Comunidades de Montes, Cotos de Caza, Consellerías, etc.	No caso imprescindible de ter que caso de realizar reunións ou entregas presenciais, 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. Priorizar que as xestións sexan telefónicas e telemáticas. Lavado de mans antes e despois das reunións (é recomendable levar un botiño de hidroxel). Utilizar máscaras de protección en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.
Antes (común)	Staff propio (xestores de materiais)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Xestións presenciais en establecementos comerciais para a compra de materiais (deportivo ou non) necesarios para a realización do adestramento. Carga, transporte e almacenamento dos materiais.	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. Priorizar as compras telemáticas. Lavado de mans antes e despois das xestións (é recomendable levar un botiño de hidroxel). Utilizar máscaras de protección en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.
Antes (común)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Persoas da organización con posibles síntomas leves e que participan na preparación do adestramento	Facer un Auto test antes de saír da casa, tanto nos días previos de preparación (traballo de campo, preparación de materiais, reunións, etc.) como no día da montaxe 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 Delegado de campo COVID do adestramento. Para ter máis certezas podo acceder a https://coronavirus.sergas.gal/autotest .
Antes (común)	Staff propio (grupos de risco)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Persoas da organización que participan e pertencen a un determinado grupo de risco respecto ao Covid-19.	A recomendación para as persoas sensibles e vulnerables é que non deberían formar parte da organización sen consultar ao seu médico ou cun médico do deporte. En calquera caso asumirán calquera risco baixo a súa responsabilidade. 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 (común)	Staff propio (adestradores)	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.). Estacionamento no lugar de adestramento. Desprazamento en vehículos para colocación de puntos dos puntos de control (balizas) no terreo.	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 adestradores nun maior número de vehículos. Na medida do posible, agrupar nun mesmo vehículo conviventes ou grupos estables, sen cambiarlos nen de asento, nen de coche durante os desprazamentos de ida e volta. Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois da viaxe. 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 é OBRIGATORIO tamén ao saír do vehículo.
Antes (común)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Montaxe do adestramento. Contactos entre persoas durante o reparto e colocación dos materiais dos puntos de control (balizas): prebalizado, estacas, numeración, estacións e telas.	Evitar o contacto persoa-persoa. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. O número de persoas de campo que coloquen os puntos de control (balizas) será o estritamente necesario. Se dividirá a área de adestramento en sectores que han de colocar (e recoller ao finalizar) individualmente. Minimizar o número de persoas de campo para montar o espazo de adestramento. Se asignarán equipos de montaxe e desmontaxe estables que traballarán en parellas, ou individualmente de ser posible. Aplicará aos espazos de presaída-triaxe, quecemento, saída, meta-recuperación e SPORTident. Utilizar máscaras de protección en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Utilizar máscaras de protección sempre que se manipule o material, aínda que sexa individualmente. Habilitar o control de temperatura termómetro infravermello (sen contacto) para membros do staff con carácter previo á montaxe. Ter un termómetro de reposto e máis pilas.
Antes (común)	Staff propio (Delegado de campo COVID)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Falta de control respecto a distanciamento entre persoas, e respecto á utilización de máscaras: - no espazo de aparcadoiro. - no espazo de reunión (<i>arena</i>).	A organización designará un Delegado de campo COVID que debe velar polo cumprimento do presente protocolo durante o adestramento. En particular ANTES da actividade deportiva durante o proceso de inscrición debe comprobar: Dispoñer, de ser necesario e sempre respectando a LOPD, dos datos de contacto dos inscritos a través dos clubs. Dispoñer, de ser necesario e sempre respectando a LOPD, dos datos de contacto dos inscritos coma INDEPENDENTES. Os inscritos aportan a correspondente declaración responsable de participación na actividade. Os requisitos de admisión na proba (aceptación de condicións de participación, obriga de información e consentimento informado) están publicados na web da FEGADO. Verificar se están identificados os participantes que son grupo de risco (persoas sensibles e vulnerables). No caso de facer uso de instalacións (pavillóns, duchas, aseos, etc.), solicitar ao titular das mesmas o correspondente protocolo de uso. Difundilo entre os diferentes axentes a través de notas informativas ou boletíns, se é preciso. En particular ANTES da actividade deportiva no espazo aparcadoiro e no espazo de reunión (arena): Supervisar que os membros do STAFF e DEPORTISTAS están a manter as distancias de seguridade que indica o protocolo en cada espazo. Supervisar que non se produzan aglomeracións de DEPORTISTAS nos espazos de reunión (<i>arena</i>). Debe evitar que os DEPORTISTAS instalen tendas ou espazos de concentración (refuxios, amoreamento de mochilas, etc.). Deben supervisar que, de instalarse tendas de venda de materiais, se respecten as distancias de seguridade e o uso de máscaras segundo o establecido pola Consellería de Sanidade. Supervisar que non se produzan circulacións de persoas acompañantes aos espazos restrinxidos a DEPORTISTAS, sendo o límite o punto de presaída/triaxe. Non está permitido o acceso de acompañantes á zonas de saída e meta (salvo que participen na actividade deportiva). Na medida do posible, deben evitar acceder ao espazo de SPORTident. Supervisar que os DEPORTISTAS están a utilizar as máscaras de seguridade segundo indica o protocolo. Supervisar que os membros do STAFF están a empregar máscaras de protección FFP2 sen válvula e pantallas faciais plásticas. Debe estar atento á súa reposición debido a perdas, condicións atmosféricas adversas (choiva, etc.). A persoa do STAFF que exerza como DELEGADO DE CAMPO COVID utilizará máscara de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ urbana SPRINT				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				<p>indicacións das Consellería de Sanidade. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.</p> <p>Supervisar que os membros do STAFF dispoñen de materiais de desinfección suficientes (hidroxel, pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente. Tamén panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos., bolsas, etc. Debe estar atento á súa reposición.</p>
Antes (común)	Staff propio (coordinadores COVID)	<p>xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa</p> <p>xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO</p>	<p>Deportistas que se inscriben no adestramento sen coñecer os riscos aos que están expostos nin as medidas que deben adoptar.</p> <p>Deportistas que se inscriben no adestramento sen facilitar os seus datos ou con datos non actualizados.</p>	<p>Coordinador COVID de CLUB</p> <p>Os clubs, a través da designación dun coordinador COVID de CLUB, teñen a obriga de informar aos seus socios do protocolo FISICOVID-DXT Galego da FEGADO (documento de obrigada observancia para o conxunto dos estamentos federativos e está publicado na web da federación https://fegado.es).</p> <p>Debe informar aos seus socios que o adestramento se realizará segundo a filosofía de chegar, correr e marchar, evitando a socialización entre deportistas.</p> <p>Recibirá información a través do Coordinador COVID da FEGADO para estar ao día nas normas establecidas pola Consellería de Sanidade, como en posibles actualizacións do Protocolo FISICOVID FEGADO.</p> <p>As probas se disputarán sen público. Debe recomendar que se despracen ao adestramento o menor número de acompañantes posible, e de facelo, ademais de coñecer o protocolo no que lles afecta, deben saber que o acceso ás zonas de saída, presaiada e meta están restrinxidos exclusivamente aos deportistas. Tampouco poderán acceder ao mapa no que ten lugar o adestramento, tal e como establece o regulamento.</p> <p>De cara á posible necesidade dun rastrexo de contactos, debe garantir que os datos persoais dos socios rexistrados na web da FEGADO estean actualizados, respectando sempre a LOPD.</p> <p>No caso de asistir á actividade deportiva (debe delegar esta función noutra persoa no caso de non asistir):</p> <ul style="list-style-type: none"> Debe evitar a concentración de persoas do club no espazo de reunión (<i>arena</i>), impedindo a instalación de tendas, bandeirolas, etc. Debe estar a disposición do Delegado de campo COVID da competición. <p>Coordinador COVID da FEGADO para a implementación e seguimento do protocolo</p> <p>Será o interlocutor coa Secretaría Xeral para o Deporte.</p> <p>Estará a disposición da organización da proba para o asesoramento en materia do Protocolo FISICOVID FEGADO.</p> <p>Estará a disposición dos estamentos federativos para a información e formación en materia do protocolo FISICOVID FEGADO.</p>
Antes (común)	Staff propio (xestores de materiais)	<p>xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa</p> <p>xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais</p> <p>USO SIMULTÁNEO</p> <p>xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO</p>	<p>Traballos previos en almacén CLUB. Preparar e cargar materiais de adestro dos clubs.</p> <p>Traballos previos en almacén FEGADO. Contactos cos materiais da FEGADO ao revisar e enviar/recoller.</p> <p>Recollida, presenciais ou envío por empresa de mensaxaría.</p>	<p>Durante a preparación de materiais en almacén, evitar o contacto persoa-persoa. 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>Lavado de mans antes e despois de tocar os materiais, ben con auga e xabón ou con hidroxel.</p> <p>Minimizar o número de persoas en contacto co material, que no caso de estación e tarxetas SPORTident debe ser unha única persoa.</p> <p>Os xestores de materiais, tanto de CLUB como de FEGADO, deben recibir e entregar os materiais con garantías de desinfección, documentándoo por escrito.</p> <p>Poden consultar a eficacia virucida dos produtos a comerciais empregar no seguinte enlace: [ver]</p> <p>Desinfección dos materiais con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente, salvo indicación contraria do fabricante. Pode ser considerada como alternativa a corentena dos materiais segundo estas indicacións: [ver]</p> <p>No caso de estacións e tarxetas SPORTident seguir escrupulosamente as instrucións de SPORTident recibidas en data 24/06/2020, preferentemente con solución 70% isopropanol u 80% etanol. [ver]</p> <p>Bandas elásticas ou cordas (material poroso) e tarxetas SPORTident (material plástico non poroso) deben ser manexadas separadamente en contedores independentes.</p> <p>Durante os traballos previos en almacén CLUB/FEGADO: lavado de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais, ben con auga e xabón ou con hidroxel.</p> <p>Utilizar máscaras de protección en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</p> <p>Utilizar máscaras de protección sempre que se manipule o material, aínda que sexa individualmente.</p>
Antes (común)	Staff propio (xestores de materiais)	<p>xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa</p> <p>xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais</p> <p>USO SECUENCIAL</p> <p>xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO</p>	<p>Contacto cos mapas e/ou descrições de control durante o proceso impresión, revisión e reparto.</p> <p>Recollida no servizo de impresión propio (club ou federación) ou alleo (servizo externo).</p>	<p>Durante a recollida/reparto dos mapas, evitar o contacto persoa-persoa. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p>Esixir protocolo de desinfección ao proveedor de mapas ou imprenta.</p> <p>Desinfección dos materiais con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente, salvo indicación contraria do fabricante. Pode ser considerada como alternativa a corentena dos materiais segundo estas indicacións: [ver]</p> <p>Lavado de mans antes e despois de entrar en contacto cos mapas, ben con auga e xabón ou con hidroxel.</p> <p>Envío telemático por adiantado dos arquivos de mapas, descrições de control, etc., e de todo que axude a evitar desprazamentos e contactos entre persoas innecesarios. Posibilidade de autoimpresión por parte dos deportistas.</p> <p>Utilizar máscaras de protección sempre que se manipule o material, aínda que sexa individualmente.</p>
Antes (común)	Staff propio (xestores de materiais)	<p>xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais</p> <p>USO SECUENCIAL</p>	<p>Estacións SPORTident. Contactos cos materiais durante a configuración dos dispositivos electrónicos de control de paso (estacións SPORTident)</p>	<p>Minimizar o número de persoas en contacto co material, que no caso de estación SPORTident debe ser unha única persoa.</p> <p>No caso de estacións e tarxetas SPORTident seguir escrupulosamente as instrucións de SPORTident recibidas en data 24/06/2020, preferentemente con solución 70% isopropanol u 80% etanol. [ver]</p>
Antes (común)	Staff propio (adestradores)	<p>xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa</p> <p>xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais</p> <p>USO SIMULTÁNEO</p>	<p>Montaxe de infraestruturas pesadas para o adestramento (tendas túnel, tendas iglú, carpas auxiliares ao aire libre, grupos electrónenos pesados, megafonía, etc.)</p> <p>Montaxe de infraestruturas lixeiras para o adestramento (sinais de acceso, balizamento, elementos de mobiliario, etc.).</p>	<p>Evitar o contacto persoa-persoa. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p>Prescindir, na medida do posible, de infraestruturas pesadas que para súa montaxe requiran un traballo en grupo. Excepción: carpa aberta de illamento para a posible detección de persoa con síntomas durante o adestramento (equipada con máscaras cirúrxicas, cubo de pedal e bolsas con peche).</p> <p>Prescindir de cabaletes de entrega de descrições de controis.</p> <p>Prescindir de infraestruturas de exposición de listas/resultados.</p> <p>Prescindir da montaxe de estruturas de podio.</p> <p>Dispoñer de hidroxel para STAFF PROPIO no espazo MONTAXE DO ADESTRAMENTO. Lavado de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais.</p> <p>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de MONTAXE DO ADESTRAMENTO. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.</p>
Antes (común)	Staff propio (adestradores)	<p>xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais</p> <p>USO SECUENCIAL</p>	<p>Montaxe do adestramento. Reparto e colocación dos materiais dos puntos de control (balizas): estacas, numeración, estacións e telas.</p> <p>Activación das estacións con tarxeta SPORTident propia.</p>	<p>O número de persoas de campo que coloquen os puntos de control (balizas) será o estritamente necesario. Se dividirá a área de adestramento en sectores que han de colocar (e recoller ao finalizar) individualmente.</p> <p>O material xa virá previamente repartido nos lotes que correspondan a cada adestrador.</p> <p>Evitar que persoas que non sean adestradores participen na montaxe.</p> <p>Eliminar ou inutilizar dispositivos manuais de control de paso (pinza clásica).</p> <p>Os ADESTRADORES deben levar hidroxel para a montaxe do adestramento. Limpeza exhaustiva de mans, estacións e tarxeta SPORTident antes e despois da colocación dos puntos de control (balizas)</p>
Antes (O-pé bosque)	Staff propio (ningún)	<p>xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais</p> <p>USO ALTERNO</p>	<p>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</p>	<p>Non identificamos contactos a través de materiais que pasen ALTERNATIVAMENTE dunhas mans a outras antes de comezar o adestramento.</p> <p>Os ADESTRADORES gardan o seu pequeno material que é de uso individual (equipación, tarxeta SPORTident, polainas ou calcetas, compás, porta descrições, mapa usado, etc.). Non deben compartilo cos DEPORTISTAS.</p>
Antes (común)	Staff propio (adestradores)	<p>xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies</p> <p>USO SIMULTÁNEO</p>	<p>Utilización das SUPERFICIES de aulas, duchas e aseos, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización dos adestramentos.</p> <p>Tanto como resguardo como para levar a cabo as actividades físicas e deportivas ou para impartir charlas técnicas.</p>	<p>Resguardo en pavillóns ou instalacións deportivas cubertas. 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>Aseos e vestiarios en instalacións alleas. A recomendación nesta fase é 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.</p>

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ urbana SPRINT				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				<p>Pavillóns ou instalacións deportivas. Aínda sendo posible un USO en SIMULTÁNEO peonil en carreira, a recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES para as actividades deportivas. Debemos evitar concentrar corredores en pouca superficie de terreo e priorizar o uso do medio natural.</p> <p>Aulas. No caso de utilización de aula para charlas teóricas ou presentacións se aplicarán os protocolo do titular das instalacións respecto ao USO das SUPERFICIES.</p> <p>Dispoñer de hidroxel independente para ADESTRADORES no espazo de AULA do adestramento. Lavado de mans antes e despois de entrar. Tamén en caso de entrar en contacto con superficies (mesas, encerados, sillas, etc.).</p> <p>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de AULA do adestramento. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos. Lavado das superficies antes e despois de utilizar o aula.</p>
Antes (común)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL	Utilización das SUPERFICIES de aulas, aseos e vestiarios, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización dos adestramentos.	<p>Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire. Sen embargo identificamos posibles excepcións:</p> <p>Espazo cuberto ou pechado SECRETARÍA. No caso de utilizar para SECRETARÍA dun espazo cuberto ou pechado dunha instalación se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES.</p> <p>Aseos en instalacións alleas. A recomendación nesta fase é 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.</p>
Antes (común)	Staff propio (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	<p>Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (deportistas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por ADESTRADORES antes de comezar o adestramento. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.</p>
Antes (O-Pé bosque)	Staff propio (trazador dos percursos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	<p>Un mal deseño de percursos podería implicar que:</p> <ul style="list-style-type: none"> - socialización que resulte en contactos estreitos entre persoas. - se produzan aglomeracións por unha mala selección da zona de aparcadoiro e espazo de reunión (arena) expoñendo a organizadores e deportistas. - se produzan aglomeracións por unha mala selección da zona de saída expoñendo a organizadores e deportistas. - se produzan aglomeracións por unha mala selección da zona de meta, expoñendo a organizadores e deportistas. - se produzan aglomeracións por non ter previsto un espazo de recuperación para os deportistas segundo rematan os percursos. - coincida máis de un deportista nun determinado punto de control (baliza) ou tramo. - coincidan deportistas e persoal alleo (transeúntes, veciños, etc.) durante o percorrido. 	<p>Reflexións sobre a idoneidade dun Espazo de Adestramento e Mapa</p> <p>Espazos amplos ao aire libre para evitar a aglomeración de persoas antes, durante e despois do adestramento.</p> <p>Evitar, na medida do posible, o uso de espazos pechados e cubertos. Sempre considerar escenarios adversos (inclemencias meteorolóxicas, demoras nas saídas, etc.) para calcular a versatilidade dos espazos e evitar a aglomeración de persoas.</p> <p>Na medida do posible, espazos libres doutros usuarios, peatóns, espectadores ocasionais, etc.</p> <p>Aparcadoiros amplos, separados o suficiente do Espazo de Adestramento para evitar a concorrencia de persoas.</p> <p>Seleccionar un espazo de reunión (arena) amplos e ao aire libre, pero no que se debe evitar a socialización e que permita manter o distanzamento social.</p> <p>Circulacións fluidas dentro do Espazo de Adestramento, evitando cruzamentos de persoas. Hai que sinalizar, dende o aparcadoiro, cómo chegar a cada espazo.</p> <p>Medidas para evitar que coincidan deportistas no espazo de saídas</p> <p>Presaiña obrigatoria para realizar a triaxe de corredores (toma de temperatura). Espazo suficiente e marcaxe no terreo de distancias de seguridade na zona de espera/acceso (6,0 m)</p> <p>Seleccionar un espazo de quecemento amplo e ao aire libre para dar cabida ao número de corredores entre presaiña e saída. Espazo suficiente como para poder manter a distancia de seguridade de 3,0 m entre deportistas.</p> <p>Seleccionar un espazo de saídas amplo e ao aire libre para dar cabida ao número de corredores entre presaiña e saída. Espazo suficiente e marcaxe no terreo de distancias de seguridade na zona de espera/acceso (3,0 m).</p> <p>Saídas graduadas para un máximo de 1 corredor/minuto. Espazos -2,-1 e baliza START obrigatoria.</p> <p>Evitar saídas en tramos estreitos.</p> <p>Recomendacións para evitar que coincidan deportistas no espazo de saídas</p> <p>Deseñar tramos longos ao triángulo de saída.</p> <p>Deseñar primeiros controis que axuden a dispersar aos corredores. En función do número de corredores, deseñar percursos nos que os primeiros puntos utilicen puntos de control (balizas) diferentes. Deseñar tramos longos a ás primeiras balizas.</p> <p>Medidas para evitar que coincidan deportistas durante o percorrido</p> <p>Deseño de percursos que faciliten o distanciamento de corredores e o distanciamento con persoal alleo (transeúntes, veciños, etc.).</p> <p>Seleccionar emprazamentos de puntos de control (balizas) en elementos, espazos ou horarios non concorridos.</p> <p>Incrementar o número de puntos de control (balizas).</p> <p>Reducir o número de puntos de control (balizas) comúns, na medida do posible.</p> <p>Priorizar os tramos con elección de ruta.</p> <p>Evitar, na medida do posible, as entradas e saídas dun punto de control (baliza) polo mesmo lugar.</p> <p>Deseñar percursos específicos para deportistas que pertencen a grupos de risco (>60 anos).</p> <p>Evitar o uso de balizas espectador.</p> <p>Evitar "agochar" os puntos de control (balizas) para garantir unha fluidez na orientación dos deportistas.</p> <p>Os puntos de control (balizas) dobrados estarán separados máis de 3 metros entre si. Non colocar máis dunha estación por cabaleta/estaca.</p>
Antes (común)	Staff propio (adestradores) (empregados das instalacións)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	<p>Briefing. Explicacións da actividade a un grupo de deportistas.</p> <p>Preparar a montaxe do espazo de charlas técnicas, promoción, etc.</p>	<p>Evitar o contacto persoa-persoa. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) durante os desprazamentos e evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p>Formar e informar aos participantes dos protocolos de seguridade relacionados co COVID-19 a través da páxina web da FEGADO.</p> <p>Priorizar as actividades formativas ao aire libre. No caso de utilizar instalacións, cumprir as indicacións da Consellería de Sanidade (aforos, etc.) e os protocolos establecidos polo titular das mesmas.</p> <p>Evitar na medida do posible os briefing. Envío telemático por adiantado briefing para a evitar os contactos innecesarios entre persoas.</p> <p>No caso de ser necesario o briefing, dividir aos participantes en 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 cos deportistas distribuídos a un mínimo de 3 metros, respectando a distancia de seguridade de 1,5 m entre eles.</p> <p>Utilizar máscaras de protección FFP2 (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) 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> <p>Adestradores. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.</p> <p>Empregados de instalacións. Aplicarán o protocolo do titular das mesmas</p>
Antes (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<p>Montaxe do adestramento. Colocadores de puntos de control (balizas) que van xuntos ou coinciden durante a montaxe da proba.</p> <p>Circulacións lineais polo espazo de adestramento. Coincidencias no espazo en tempos diferentes de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS e ORGANIZADORES antes de comezar o adestramento.</p>	<p>Divídese a área de adestramento en sectores de mapa (grandes superficies de terreo). Cada sector se asigna individualmente a unha persoa do STAFF PROPIO, que é quen coloca o prebalizado (se procede) e o punto de control (baliza).</p> <p>A colocación pode ser verificada por outros membros do STAFF PROPIO. Este proceso de comprobación non coincidirá no tempo (separación suficiente), e tampouco no espazo posto que a ruta de acceso aos puntos de control (balizas) é de libre elección e non está marcada no terreo.</p>
Antes (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	<p>Circulacións aleatorias polo espazo de adestramento. Coincidencias "en todo momento e intercambiando espazos" de ADESTRADORES</p>	<p>Os ADESTRADORES non deben socializar entre eles (nin con outras persoas) nos espazos de reunión (arena) antes de iniciar o adestramento. Deben manterse e non rotar no seu posto asignado, mantendo a distancia de seguridade de 1,5 m entre membros da organización, e de 3,0 m a outras persoas.</p>

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ urbana SPRINT				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
			con outros ADESTRADORES e DEPORTISTAS antes de comezar o adestramento.	Utilizar máscaras de protección FFP2 (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre/pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.
Antes (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	Compartir botellas e vasos entre membros do staff para hidratarse durante a montaxe do adestramento	Cada membro do STAFF PROPIO levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recoméndase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.
Antes (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Compartir comidas e víveres entre membros do staff para alimentarse durante a montaxe do adestramento	Cada membro do STAFF PROPIO levará a súa propia comida e víveres. Será de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.
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 Auto test 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 certeza pode acceder a https://coronavirus.sergas.gal/autotest .
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 (común)	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 adestro, recollida de materiais, etc.).	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 cambiarlos nen de asento, nen de coche durante os desprazamentos de ida e volta. Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois da viaxe. 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 (común)	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 electrónos pesados, megafonía, etc.).	Como norma xeral os DEPORTISTAS non fan un uso SIMULTÁNEO de materiais antes de comezar o adestramento (espazo de reunión -arena- e aparcadoiro). Os DEPORTISTAS non deben colaborar na montaxe do espazo de adestramento. Os materiais que empregan os DEPORTISTAS antes do adestramento son de uso individual.
Antes (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	Preparación dos materiais individuais. Situacións de préstamo/aluguer de materiais de orientación.	Evitar compartir materiais de orientación. Priorizar que os materiais sexan individuais en réxime de propiedade: compás, porta-descrición de controis, tarxeta SPORTident ou similar, etc. No caso de préstamo/aluguer de materiais, estarán debidamente desinfectados con carácter previo. 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 plásticos independentes. Os clubs deben incentivar entre os seus membros o uso de tarxetas SPORTident SIAC (contactless) para minimizar os contactos indirectos. A FEGADO debe adoptar políticas para a utilización do banco de material SPORTident SIAC (contactless) de 70 unidades a data actual. Recoméndase aos deportistas que non utilicen unha estación SPORTident SIAC (contactless) que leven durante a actividade deportiva un botiño individual de hidroxel (preferentemente con 70% isopropanol u 80% etanol para non deterioralas). Desinfección da tarxeta e das mans antes e despois de usar a tarxeta en cada estación.
Antes (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	Preparación das equipacións deportivas. Situacións de préstamo de equipacións deportivas.	Evitar compartir equipacións. Manexalas 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 do SERGAS: [ver] 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	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	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 (equipación, tarxeta SPORTident, polainas ou calcetas, compás, porta descrições, 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 iniciais ata ter pasada a triaxe da toma de temperaturas na presaída.
Antes (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non existe uso secuencial de superficies por parte dos DEPORTISTAS. A preparación para o adestramento ten lugar de xeito individual e ao aire libre.
Antes (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	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 entre deportistas (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Manter a distancia de seguridade co adestrador , 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 con outros deportistas, acompañantes e monitores nos espazos de aparcadoiro, espazo de reunión, etc.	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 ALTERNATIVO	Circulacións aleatorias polo espazo de adestramento. Coincidencias "en todo momento e intercambiando espazos" de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS e ADESTRADORES antes de comezar	Antes de comezar adestramento. Os DEPORTISTAS deben manter as distancias de seguridade de 1,5 metros con outras persoas na zona de reunión (arena). 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. Todos. 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 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. Recoméndase 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.

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ urbana SPRINT				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Antes (común)	Outros alleos (acompañantes)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Persoas que non compiten pero que poderían estar con posibles síntomas leves no espazo de adestramento	Facer un Auto test 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 certeza pode acceder a https://coronavirus.sergas.gal/autotest .
Antes (común)	Outros alleos (acompañantes)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Desprazamento á ida en vehículos dos ACOMPAÑANTES con persoas que non son membros da mesma unidade familiar (viaxe dende o lugar de residencia, recoller e levar a outras persoas, etc.).	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. Repartir aos ACOMPAÑANTES nun maior número de vehículos. Na medida do posible, agrupar nun mesmo vehículo conviventes ou grupos estables, sen cambiarlos nen de asento, nen de coche durante os desprazamentos de ida e volta. Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois da viaxe. Utilizar máscaras de protección no interior do vehículo. Non recircular o aire. Ventilar o interior con frecuencia.
Antes (común)	Outros alleos (acompañantes)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	Saúdos entre persoas. ACOMPAÑANTES que antes do adestramento saúdan á xente da organización, deportistas e outros acompañantes. Incluso a veciños ou transeúntes, outros usuarios do medio natural, servizos de asistencia sanitaria, servizo de protección civil, etc. Saúdos entre persoas nos espazos de zona de reunión (arena) e aparcadoiro:	Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Non estará permitido o acceso de acompañantes á zona do mapa na que ten lugar o adestramento. Non estará permitido acceso aos espazos nos que se realiza o quecemento. Non estará permitido que se acheguen á zona de presaída/saída/chegadas, e na medida do posible ao SPORTident.
Antes (común)	Outros alleos (provedores)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	Saúdos entre persoas: PROVEEDORES de materiais ou servizos (hostalaría e/ou servizo de transporte cando o adestramento implique un desprazamento, pernoita e/ou manutención), etc.	Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Atender ás indicacións sectoriais das autoridades sanitarias nos establecementos de hostalaría e restauración. Atender ás indicacións sectoriais das autoridades sanitarias en relación coa ocupación e o uso dos vehículos no transporte terrestre.
Antes (común)	Outros alleos (acompañantes)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO	ACOMPAÑANTE que axuda a DEPORTISTA a preparar o seu material individual no vehículo (mochilas, calzado deportivo, mapas, etc.).	Non facer contacto cos materiais dos deportistas. Non colaborar na montaxe de instalacións da organización. Utilizar bolsas plásticas para gardar o material individual e roupa do adestramento no maletero do vehículo. Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois de manipular materiais.
Antes (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso SECUENCIAL de materiais por ACOMPAÑANTES antes do adestramento. Os ACOMPAÑANTES non interactúan co pequenos materiais dos deportistas porque son de uso individual.
Antes (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso ALTERNO de materiais por ACOMPAÑANTES antes do adestramento. Os ACOMPAÑANTES non interactúan co pequenos materiais dos deportistas porque son de uso individual.
Antes (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso SIMULTÁNEO das superficies (polo menos dous usuarios ao mesmo tempo) por DEPORTISTAS antes do adestramento. Non está permitida a montaxe de carpas ou tendas para almacenamento de materiais ou refuxio de persoas no espazo de reunión (arena). Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.
Antes (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non 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 peonís nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.
Antes (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (persoas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por DEPORTISTAS antes do adestramento. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.
Antes (común)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Conversas entre persoas. Coincidencias no espazo e tempo de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS que se regresan do adestramento. Tamén entre exercicio e exercicio, ou durante as sesións teóricas.	Non socializar nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro durante as esperas. Os espazos serán amplos e estarán ao aire libre con mínima presenza de transeúntes. Non está permitido o acceso aos diferentes espazos de adestramento (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. O acceso ao espazo de SPORTident será exclusivamente para interesarse por un DEPORTISTA que non chegou e podería necesitar axuda. Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS 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)	Outros alleos (iniciación)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	ACOMPAÑANTES que non manteñen a distancia de seguridade respecto de menores e outros deportistas nas categorías non oficiais (iniciación)	É obrigatorio o uso de máscara cando a proba se realice con acompañantes (conviventes ou non), ou cando se formen pequenos grupos, aínda que se faga o esforzo de manter a distancia de seguridade de 3,0 metros que marca o protocolo. É obligatoria a utilización cando o percorrido se faga camiñando (estamos aprendendo, non competindo), aínda que se faga o esforzo de manter a distancia de seguridade a distancia de seguridade de 3,0 metros que marca o protocolo.
Antes (común)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Acompañantes que se cruzan con deportistas, adestradores e outros acompañantes nos espazos de aparcadoiro, espazo de reunión (arena), etc.	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)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Circulacións lineais polo espazo de adestramento. Coincidencias no espazo en tempos diferentes de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS antes do comezo do adestramento. Idem entre exercicio e exercicio.	Non socializar nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro durante as esperas. Os espazos serán amplos e estarán ao aire libre con mínima presenza de transeúntes. Non está permitido o acceso aos diferentes espazos de adestramento (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS 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)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	Circulacións aleatorias polo espazo de adestramento. Coincidencias “en todo momento e intercambiando espazos” de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS antes do comezo do adestramento. Idem entre exercicio e exercicio.	Non socializar nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro durante as esperas. Os espazos serán amplos e estarán ao aire libre con mínima presenza de transeúntes. Non está permitido o acceso aos diferentes espazos de adestramento (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS 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)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	Uso de botellas e vasos para hidratarse.	Cada ACOMPAÑANTE levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recoméndase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.
Antes (común)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Uso de comidas e víveres para alimentarse.	Cada ACOMPAÑANTE levará as súa propia comida e víveres. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.
Durante (O-Pé bosque)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	Saúdos entre persoas no espazo 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. Reforzar as distancias de seguridade nos postos de ADESTRADORES que chaman aos corredores, incrementándoos ata os 3,0 metros tanto na presaída-triaxe, coma na saída e meta.

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ urbana SPRINT				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Durante (O-Pé bosque)	Staff propio (Delegado de campo COVID)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Falta de control respecto a distanciamento entre persoas, e respecto á utilización de máscaras: - no espazo de presáida/triaxe. - no espazo de quecemento. - no espazo de saída. - no espazo de meta e recuperación.	A organización designará un Delegado de campo COVID debe velar especialmente polo cumprimento do presente protocolo. En particular DURANTE a actividade deportiva no espazo de presáida/triaxe, no espazo de saída e no espazo de meta e recuperación: Supervisar que os membros do STAFF e DEPORTISTAS están a manter as distancias de seguridade que indica o protocolo en cada espazo. Supervisar que non se produzan aglomeracións de DEPORTISTAS nos espazos de espera de presáida e saída. Supervisar que non se produzan aglomeracións de DEPORTISTAS no momento de rexistro na baliza START que marca o inicio da carreira cronometrada. Supervisar que non se produzan aglomeracións de DEPORTISTAS na meta, regulando os fluxos no espazo de recuperación deportistas. Supervisar que a carpa de illamento COVID-19 está operativa e equipada cos materiais que indica o protocolo. Coordinarse cos servizos sanitarios para a súa utilización. Comprobar que hai cobertura de móbil. Supervisar que os DEPORTISTAS están a utilizar as máscaras de seguridade segundo indica o protocolo, e quen non a retiran ata rexistrarse na baliza START. Supervisar que os membros do STAFF están a empregar máscaras de protección FFP2 sen válvula e pantallas faciais plásticas. Debe estar atento á súa reposición debido a perdas, condicións atmosféricas adversas (choiva, etc.). A persoa do STAFF que exerza como RESPONSABLE DE SEGURIDADE utilizará máscara de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Reforzará a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica. Supervisar que os membros do STAFF dispoñen de materiais de desinfección suficientes (hidroxel, pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente). Tamén panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos., bolsas, etc. Debe estar atento á súa reposición.
Durante (común)	Staff propio (presáida e triaxe)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	PRESÁIDA-TRIAXE. Contacto staff-deportista na figura da persoa que realiza a chamada de deportistas e a triaxe mediante toma as temperaturas a cada participante antes de acceder á zona de saída.	Evitar o contacto persoa-persoa utilizando un termómetro infravermello dixital (sen contacto). Marcaxe no chan do distanciamento durante a espera con conos, bandeirolas, cinta ou similares da distancia de seguridade de 3,0 metros. Recomendado un mínimo de 4 marcas lineais. O persoal de presáida-triaxe ha de manter, na medida do posible, unha distancia de 3 metros respecto aos deportistas que usarán a máscara obrigatoriamente neste espazo. Xestión da carpa de illamento. Dispoñer dunha carpa ventilada xunto á zona de presáida-triaxe, para illamento de deportistas no caso de detectar unha temperatura superior a 37,5º C. Avisar ao SERGAS segundo o protocolo no caso de detectar unha incidencia. Persoas do STAFF na PRESÁIDA-TRIAXE utilizarán máscaras de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.
Durante (O-Pé bosque)	Staff propio (saídas)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	SAÍDA. Contacto staff-deportista na figura das persoas que realizan a xestión do espazo de SAÍDAS.	Deseñar o espazo de saídas de modo que o persoal propio sexa o mínimo posible. O persoal de saídas ha de manter, na medida do posible, unha distancia de 3 metros respecto dos deportistas. Os deportistas usarán a máscara obrigatoriamente neste espazo, e soamente a poderán retirar unha vez rexistrado seu paso pola baliza START, mantendo a partir de aí a distancia de seguridade recomendada de 6 metros. Saídas graduadas, espazadas o máximo posible dentro da franxa de tempos dispoñibles (mínimo de 1 minuto entre saídas) . Un único carril de saída, para un máximo de saídas de 1 deportista por minuto. Xestión dos espazos de espera na saída (chamada aos deportistas). Marcaxe no chan do distanciamento de seguridade de 3,0 metros dos espazos de espera con conos, bandeirolas, cinta ou similares da distancia. É recomendable un mínimo de 4 marcas lineais. Máscara en deportistas obrigatoria. Ningún dos dispositivos electrónicos SPORTident (CLEAR, CHECK, CONTROL -se procede- e START estará nas mans dos organizadores. Sempre estarán sobre soportes a máis de 3,0 m de distancia dos mesmos. Elimínase a entrega de descrições de control en papel independente. Xestión do espazo de saída -3. Elimínase este espazo para evitar a concentración de persoas e reducir o número de organizadores necesarios. Xestión do espazo de saída -2. Lavado de mans con hidroxel. Estacións Clear e, Check (e CONTROL se procede). Unha vez limpada e comprobada a tarxeta SPORTident o deportista debe avanzar ata a posición marcada no chan, garantido a distancia de seguridade de 3 metros. Máscara en deportistas obrigatoria. Xestión do espazo de saída -1. Segundo lavado de mans con hidroxel. Recollida de mapa (autoservizo) Mapas depositados en bandexas plásticas para deben evitar o contacto staff-deportista. Unha vez recollido o mapa o deportista debe avanzar ata a posición marcada no chan, garantido a distancia de seguridade de 3 metros. Supervisar o uso da máscara en deportistas obrigatoria ata este punto e tamén durante a carreira sempre e cando non se respecte a distancia de 1,5 m respecto de outros alleos. Xestión do START. Tras o pitido do reloxo, e según as indicación da organización, o deportista avanza ata a estación START e iniciará o tramo cronometrado da carreira.
Durante (O-Pé bosque)	Staff propio (meta e recuperación)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	META. Contacto staff-deportista na figura das persoas que realizan a xestión do espazo de META (finish) e de recuperación.	Deseñar o espazo de meta de modo que o persoal propio sexa o mínimo posible (recomendable unha única persoa da organización) e que sexa . O persoal de meta ha de manter, na medida do posible, unha distancia de 3 metros respecto dos deportistas. Ningún dos dispositivos electrónicos SPORTident FINISH estará nas mans dos ADESTRADORES. Sempre estarán sobre soportes a máis de 3,0 m de distancia do STAFF PROPIO. Entradas graduadas, nun único carril de chegada (recomendable dous carrís para evitar concentracións puntuais). Regular o fluxo de deportistas na meta, convidándoos a avanzar cara aos espazos de recuperación, que estarán marcados no chan co distanciamento de seguridade de 6,0 metros mediante conos, bandeirolas, cinta ou similares. É recomendable un mínimo de 4 marcas lineais. Regular o fluxo de saída dos deportistas dos espazos de recuperación (xa coa máscara propia colocada) cara ó punto de lavado de mans e tarxeta (recomendable auto dosificador), entrega dunha máscara limpa por parte da organización (se é que o deportista o considera necesario) e descarga SPORTident (que se detalla no apartado despois). Persoas do STAFF na META e ESPAZO DE RECUPERACIÓN utilizarán máscaras de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.
Durante (común)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Asistencia dun adestrador a un deportista lesionado durante o adestramento.	Asistencia a outro deportista lesionado. 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 utilizar a máscara. Avisar ás asistencia sanitarias se é preciso.
Durante (común)	Staff propio (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos contactos a través de materiais que se utilicen SIMULTÁNEAMENTE por varios axentes durante o adestramento. Os ADESTRADORES gardan o seu pequeno material que é de uso individual (equipación, tarxeta SPORTident, polainas ou calcetas, compás, porta descrições, mapa usado, etc.). Non deben compartilo con outras persoas. Durante os adestramentos non se manipularán, na medida do posible, materiais comúns pesados que necesiten dun uso simultáneo.
Durante (común)	Staff propio (presáida e triaxe)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	PRESÁIDA-TRIAXE. Contacto do staff con materiais (reloxo, sistemas de marcaxe e delimitación de espazos, termómetro, carpa de illamento e materiais na mesma, etc.)	Dispoñer de hidroxel para STAFF no espazo de presáida/triaxe do adestramento. Lavado frecuente de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais. Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de presáida/triaxe do adestramento. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ urbana SPRINT				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Durante (O-Pé bosque)	Staff propio (saídas)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	SAÍDA. Contactos do staff cos soportes e cos dispositivos electrónicos de control de tempos SPORTident (CLEAR, CHECK, CONTROL e START) durante a súa colocación. Contacto do staff con materiais coma mapas, bandexas, etc. Contacto do staff con outros materiais (reloxo, sistemas de marcaxe e delimitación de espazos, sinalización, etc.).	Ningún dos dispositivos electrónicos SPORTident estará nas mans dos organizadores. Sempre estarán sobre soportes a máis de 3,0 m de distancia do staff. Evitar, na medida do posible, o uso de cabaletes de madeira. Suprimir a entrega independente de descrições de control, que irá impresa no propio mapa ou enviada telemáticamente con carácter previo. Habilitar o autoservizo na recollida de mapas, que estarán en bandexas plásticas separadas un mínimo de 1,5 m entre si. Limpeza periódica das bandexas e mapas con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente . Dispoñer de hidroxel independente para STAFF NO ESPAZO DE SAÍDA do adestramento. Limpeza periódica das estacións CLEAR, CHECK, CONTROL (se procede) e START 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. Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no ESPAZO DE SAÍDA do adestramento. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.
Durante (común)	Staff propio (saídas)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	EN CARREIRA. Reposición ou reconfiguración dun punto de control (baliza) que desaparece, está mal colocado ou mal configurado.	Dispoñer de hidroxel independente para STAFF EN CARREIRA no adestramento. Lavado frecuente de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais.
Durante (común)	Staff propio (meta e recuperación)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	META. Contacto do staff cos soportes e cos dispositivos electrónicos de control de tempos SPORTident FINISH durante a súa colocación. Posible contacto do staff con materiais coma mapas, bandeixas, etc. Contacto do staff con outros materiais (sistemas de marcaxe e delimitación de espazos, sinalización, etc.).	Ningún dos dispositivos electrónicos SPORTident FINISH estará nas mans dos organizadores. Sempre estarán sobre soportes a máis de 3,0 m de distancia do staff. Evitar, na medida do posible, o uso de cabaletes de madeira. Non se recollerán os mapas. Dispoñer de hidroxel independente para STAFF no espazo de META do adestramento. Limpeza periódica das estacións FINISH e 100/200 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. Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de META do adestramento. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.
Durante (común)	Staff propio (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos contactos a través de materiais que pasen ALTERNATIVAMENTE dunhas mans a outras durante o adestramento. Os ADESTRADORES gardan o seu pequeno material que é de uso individual (equipación, tarxeta SPORTident, polainas ou calcetas, compás, porta descrições, mapa usado, etc.). Non deben compartilo cos DEPORTISTAS.
Durante (común)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO	Utilización das SUPERFICIES de aulas, duchas e aseos, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización dos adestramentos. Tanto como resguardo como para levar a cabo as actividades físicas e deportivas ou para impartir charlas técnicas.	Espazos cubertos ou pechados para instalacións da organización No caso de utilizar espazos cubertos ou pechados dunha instalación se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES. Serán para uso exclusivo do STAFF PROPIO e se debe garantir que non se produzan aglomeracións de persoas se as circunstancias meteorolóxicas son adversas. Resguardo en pavillóns ou instalacións deportivas cubertas. 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). Aulas. No caso de utilización de aula para charlas teóricas ou presentacións se aplicarán os protocolos do titular das instalacións respecto ao USO das SUPERFICIES. Dispoñer de hidroxel independente para ADESTRADORES no espazo de AULA do adestramento. Lavado de mans antes e despois de entrar. Tamén en caso de entrar en contacto con superficies (mesas, encerados, sillas, etc.). Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de AULA do adestramento. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos. Lavado das superficies antes e despois de utilizar o aula.
Durante (común)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL	Utilización das SUPERFICIES de aulas e aseos, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización dos adestramentos. Incluso aseos vinculados ás mesmas.	Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de preparación para a práctica da actividade deportiva (presaída-triaxe, quecemento, saída, meta e espazo de recuperación). Estes espazos serán amplos e estarán ao aire. Sen embargo identificamos posibles excepcións: Aseos en instalacións alleas. A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES durante a actividade deportiva. De facelo se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES.
Durante (común)	Staff propio (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (deportistas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por STAFF PROPIO durante o adestramento. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de preparación para a práctica da actividade deportiva (presaída-triaxe, quecemento, saída, meta e espazo de recuperación). Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre. Sen embargo identificamos posibles excepcións:
Durante (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Charlas técnicas de adestradores aos deportistas entre exercicio e exercicio, etc. Charlas técnicas de adestradores aos deportistas en aulas.	Priorizar as actividades formativas ao aire libre. No caso de utilizar aulas de instalacións, cumprir as indicacións da Consellería de Sanidade (aforos, etc.) e os protocolos establecidos polo titular das mesmas. No caso de ser necesario o briefing, dividir aos participantes en 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 cos deportistas distribuídos a un mínimo de 3 metros, respectando a distancia de seguridade de 1,5 m entre eles. Utilizar máscaras de protección FFP2 (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) 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. Adestradores. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica. Empregados de instalacións. Aplicarán o protocolo do titular das mesmas
Durante (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Concorrenza de ADESTRADORES con outras persoas nos espazos de espera de presaída-triaxe, quecemento, esperas de saída e saída, meta e espazo de recuperación. Concorrenza de ADESTRADORES con DEPORTISTAS en carreira (tramos e balizas) do adestramento. Adestradores que acompañan a deportistas para supervisar, correxir ou garantir a seguridade dos DEPORTISTAS. Circulacións lineais polo espazo de adestramento. Coincidencias no espazo en tempos diferentes de ADESTRADORES con outros ADESTRADORES e DEPORTISTAS.	Desenrolado no apartado anterior xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa Utilizar máscaras de protección FFP2 (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) 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. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica. Empregados de instalacións. Aplicarán o protocolo do titular das mesmas
Durante (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	Circulacións aleatorias durante adestramento. Coincidencias “en todo momento e intercambiando espazos” de ADESTRADORES con outros ADESTRADORES e ADESTRADORES.	Durante o adestramento. Os ADESTRADORES deben manter, na medida do posible, a separación entre grupos. Deben permanecer durante todo o adestramento no mesmo grupo ó que están asignados, mantendo a distancia de 3,0 m respecto ós DEPORTISTAS, e de 1,5 cos demais ADESTRADORES. Entre exercicios e charlas. Os ADESTRADORES 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. Sempre. Utilizar máscaras de protección FFP2 (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) 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. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica. Empregados de instalacións. Aplicarán o protocolo do titular das mesmas
Durante (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	Uso de botellas e vasos para hidratarse durante o adestramento.	Cada membro do STAFF PROPIO levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recoméndase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.
Durante (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Uso de comidas e víveres para alimentarse durante o adestramento.	Cada membro do STAFF PROPIO levará a súa propia comida e víveres. Será de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ urbana SPRINT				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Durante (O-Pé bosque)	Deportistas (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	Saúdos entre persoas durante o adestramento nos espazos entre presaída, quecemento, saída e meta-espazo de recuperación: con outros deportistas e organizadores.	Evitar saudar coa man ou con apertas. Manter a distancia de seguridade de 3,0 m que establece o protocolo nos espazos de preparación para a práctica da actividade deportiva (esperas na presaída-triaxe, quecemento, esperas na saída, saída e meta). Aumentar esa distancia ata os 6,0 m no espazo de recuperación , inmediatamente segundo finalizo o percorrido e fago o rexistro na estación finish (meta). Recupero a respiración e inmediatamente debo colocar a máscara que levo comigo.
Durante (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso SIMULTÁNEO de materiais por DEPORTISTAS durante o adestramento. Non compartirán mapas. Os DEPORTISTAS utilizan pequenos materiais de uso individual.
Durante (O-Pé bosque)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	Rexistro 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.	Facer un contacto "limpo" entre o dispositivo electrónico que se leva no dedo (tarxeta) e a base ou estación receptora SPORTident. Evitar tocar o soporte ou superficie da estación, tanto coas tarxetas SPORTident clásicas e P-CARD, coma coas SIAC contactless. Cos sistemas "non contactless" debo facer un contacto "limpo plástico-plástico" entre o dispositivo electrónico que se leva normalmente no dedo (tarxeta) e a base ou estación receptora SPORTident. Asegurarse de ter limpo con hidroxel a tarxeta individual tanto na saída, como ao finalizar a proba xusto antes de proceder á súa descarga. Correr coa tarxeta afastada de posibles gotículas exhaladas ao respirar durante a práctica do exercicio físico. Non aproximala 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. En caso de erro no funcionamento da estación, ignoralo e continuar a carreira pero SEN UTILIZAR NUNCA O SISTEMA DE MARCAJE MANUAL ALTERNATIVO da pinza clásica (estará inhabilitado ou ausente). O Xuíz Controlador analizará cada caso e tomará a decisión que estime oportuna.
Durante (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Os materiais que empregan os DEPORTISTAS durante o 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 (equipación, tarxeta SPORTident, polainas ou calcetas, compás, porta descrições, mapa usado, etc.).
Durante (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO	Exercicios de quecemento e estiramientos en grupo sobre a mesma superficie. Corredores que entran en meta e se tiran ao chan. Utilización de aulas, pavillóns ou instalacións deportivas para a realización dos adestramentos. Tanto como resguardo como para levar a cabo as actividades físicas e deportivas ou para impartir charlas técnicas.	Permanecer en pé unha vez cruzada a liña de meta (finish). Debo facer o quecemento previo en progresión individual e sempre en superficies ao aire libre. Non identificamos un uso SIMULTÁNEO das superficies (polo menos dous usuarios ao mesmo tempo) por DEPORTISTAS durante o adestramento. Resguardo en pavillóns ou instalacións deportivas cubertas. 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). Aulas. No caso de utilización de aula para charlas teóricas ou presentacións se aplicarán os protocolos do titular das instalacións respecto ao USO das SUPERFICIES. Dispoñer de hidroxel independente para DEPORTISTAS no espazo de AULA do adestramento. Lavado de mans antes e despois de entrar. Tamén en caso de entrar en contacto con superficies (mesas, encerados, sillas, etc.). Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de AULA do adestramento. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos. Lavado das superficies antes e despois de utilizar o aula.
Durante (O-Pé bosque)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL	Utilización das SUPERFICIES de aulas, aseos, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización dos adestramentos.	Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís en carreira nos espazos de PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA, durante as carreiras en mapa de bosque, META e ESPAZO DE RECUPERACIÓN. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre. Sen embargo identificamos posibles excepcións: Aseos en instalacións alleas (aulas, etc.). A recomendación nesta fase é a 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.
Durante (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	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, META e ESPAZO DE RECUPERACIÓN. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.
Durante (común)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Charlas técnicas de adestradores aos deportistas entre exercicio e exercicio, etc.	Acceso e saída das aulas graduado, sen aglomeracións. 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 3 metros del. Ao mesmo tempo, debo respectar a distancia de seguridade de 1,5 m co resto de compañeiros. 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.
Durante (O-Pé bosque)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Conducta INIVIDUAL nos espazos previos ao ADESTRAMENTO. Coincidencia de varios deportistas nos espazos de espera de PRESAÍDA/TRIAXE Coincidencia de varios deportistas nos espazos de QUECEMENTO. Coincidencia de varios deportistas nos espazos de espera de SAÍDA.	Practicar o deporte segundo indica o noso REGULAMENTO FEGADO e as NORMAS ANUAIS: "navegar no terreo xeito independente" e "procurar permanecer en silencio durante a proba". Recorda que, excepto en caso de accidente "está prohibido axudar ou recibir axuda doutros competidores". Debo coñecer a Normativa de Obrigada Cumprimento da proba, publicada nos boletíns. Non socializar. Non aproximarse nin dirixirse, na medida do posible, aos organizadores e deportistas, respectando a distancia de seguridade de 3 metros. Non iniciar os exercicios de quecemento ata someterse á triaxe (toma de temperatura) na zona de PRESADA-TRIAXE. Non agruparse fronte aos reloxos, posto que non hai présa. As saídas serán mediante estación START. Na PRESAÍDA/TRIAXE 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. Fixarse no distanciamento que marca o balizado no espazo de espera (3 metros respecto aos outros deportistas). Moi recomendado: imprimir a descrição de controis na casa, posto que non se entregarán no espazo de saída (si virán impresas no mapa). Moi recomendado: comprobar se levo un botiño de hidroxel individual se NON vou utilizar unha tarxeta SIAC (contactless). Aplica a tarxetas SI máis antigas, P-CARD, etc. Moi recomendado: correr con alxibeira (<i>riñonera</i>), petos ou con mochila-cantimplora con compartimentos que tamén me permitan gardar a máscara adecuadamente (ou mesmo levar reposto no caso de choiva ou perda indesexable) e mesmo o botiño de hidroxel, etc. 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. No QUECEMENTO. 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. Respectar, na medida do posible, o distanciamento de 3 metros respecto aos outros deportistas. Recorda que é un espazo restrinxido somentes para a xente que compite (ou acompañantes de menores). Na SAÍDA. 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. Fixarse no distanciamento que marca o balizado no espazo de espera (3 metros respecto aos outros deportistas). Debo saber que non existirá -3.

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ urbana SPRINT				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				<p>Debo entrar directamente ao -2 ó seren chamado pola organización. Unha vez cruzada a marcaxe debo limpar as mans e a tarxeta con XEL HIDROALCOHÓLICO (recomendable auto dosificador) 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 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, onde me aproximo coas mans xa hixienizadas ata a bandexa plástica que contén o mapa. Tocar e coller soamente un mapa e avanzar ata a miña marca de espera no límite do espazo -1. Debo realizar toda a carreira coa máscara posta (debo ter en conta as condicións meteorolóxicas e empregar unha máscara homologada e adaptada á práctica deportiva).</p> <p>Cruzo a liña de saída, sen présa, en canto escoite o sinal acústico do reloxo ou as indicacións dos organizadores. Aproxímome á estación START, na que me rexistrarei xa mantendo a partir de aí as distancias recomendadas en carreira de 6 metros.</p>
Durante (O-Pé bosque)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<p>Conducta INVIDIDUAL durante o adestramento</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>Acumulación de deportistas nos espazos de META e de RECUPERACIÓN.</p> <p>Asistencia de un DEPORTISTA a outro deportista lesionado.</p>	<p>Ante a dúbida de si estou cerca ou non doutra persoa (DEPORTISTA ou OUTROS ALLEOS), sempre debo utilizar a máscara que levarei posta dende a saída.</p> <p>Que facer se coincido puntualmente con outros deportistas nalgún tramo? Debo manter unha distancia de 6 metros, na medida do posible (segundo as recomendacións do CSD). Esta é a distancia mínima recomendada entre DEPORTISTAS.</p> <p>Por ser un deporte ao aire libre no medio natural, con saídas graduadas e sen rutas marcadas, se admiten puntualmente adelantamentos ou cruzamentos de deportistas. Como boa práctica, os deportistas/equipos máis lentos deben ceder o paso aos máis rápidos.</p> <p>Que facer se coincido con outros deportistas nun punto de control (baliza)? Tras rexistrar o paso no punto de control (baliza), debo afastarme del unha distancia de 6 metros, deixando libre o acceso para outros deportistas e evitando aglomeracións puntuais.</p> <p>Tramos en concorrencia con outros deportistas. O uso obrigatorio da máscara permite que por circunstancias puntuais de carreira, se dous ou máis deportistas coinciden durante un mesmo tramo, poidan progresar de forma sostida a menos de 1,5 metros, aínda que deben recuperar a distancia recomendada dos 6 metros.</p> <p>Concorrencia puntual con persoas alleas (veciños, transeúntes, outros usuarios, etc.). O uso obrigatorio de máscara permite que circunstancias puntuais de carreira, un deportista se poida cruzar con persoas alleas sen poder manter unha distancia de seguridade de 1,5 metros.</p> <p>Asistencia a outro deportista lesionado. 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 utilizar a máscara. Avisar ás asistencias sanitarias se é preciso.</p> <p>Na META. Segundo finalizo a carreira tras fichar no punto de control final (finish) debo avanzar para evitar a concentración de deportistas no entorno da META, cara á zona denominada ESPAZO DE RECUPERACIÓN.</p> <p>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 sen máscara, recuperarme e inmediatamente volver a colocarla. Coa máscara posta, xa podo reducir a distancia de seguridade aos 3,0 metros do modo deporte ON.</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.</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 (O-Pé bosque)	Deportistas (iniciación)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Realización de adestramento na compañía de outros deportistas (familiares ou acompañantes).	<p>Iniciación. Aplica totalmente o mencionado no apartado anterior, con recomendacións para os casos nos que existan dúbidas:</p> <p>Iniciación. É obrigatorio o uso de máscara cando a proba se realice con acompañantes (conviventes ou non), ou cando se formen pequenos grupos, aínda que se faga o esforzo de manter a distancia de seguridade a distancia de seguridade de 3,0 metros.</p> <p>Iniciación. É obrigatoria a súa utilización cando o percorrido se faga camiñando (estamos aprendendo, non competindo), aínda que se faga o esforzo de manter a distancia de seguridade a distancia de seguridade de 3,0 metros.</p> <p>Iniciación. Ante a menor dúbida utilizar a máscara.</p> <p>No caso de a realizar a proba con acompañantes (conviventes ou non), non está permitido compartir o mapa de orientación.</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 parella 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 (<i>arena</i>) 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 .	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. Recomendase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.
Durante (común)	Deportistas (ningún)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Uso de comidas e víveres para alimentarse durante o adestramento .	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.
Durante (común)	Outros alleos (acompañantes)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	Saúdos entre persoas durante o adestramento entre os espazos de presaida e meta-espazo de recuperación: con outros acompañantes, deportistas e monitores. Tamén entre exercicio e exercicio, ou durante as sesións teóricas.	<p>Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Deben evitar socializar.</p> <p>Os ACOMPAÑANTES non terán acceso aos espazos de adestramento entre presaida e meta-espazo de recuperación.</p> <p>Soamente poderán estar no espazo de reunión de corredores (<i>arena</i>) ou no aparcadoiro.</p> <p>Non deben participar nas sesións teóricas, que deben ser en grupos reducidos, e así evitar contactos innecesarios.</p>
Durante (O-Pé bosque)	Outros alleos (iniciación)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO	Deportistas que comparten mapa nas categorías non oficiais (iniciación)	No caso de a realizar a proba con acompañantes (conviventes ou non), non está permitido compartir o mapa de orientación.
Durante (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	<p>Non identificamos un uso SECUENCIAL de materiais por ACOMPAÑANTES durante o adestramento.</p> <p>Os ACOMPAÑANTES non interactúan co pequenos materiais dos deportistas porque son de uso individual.</p>

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ urbana SPRINT				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Durante (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso ALTERNO de materiais por ACOMPAÑANTES durante o adestramento. Os ACOMPAÑANTES non interactúan co pequenos materiais dos deportistas porque son de uso individual.
Durante (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso SIMULTÁNEO das superficies (polo menos dous usuarios ao mesmo tempo) por DEPORTISTAS durante o adestramento. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de adestramento, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.
Durante (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso SECUENCIAL de superficies (deixando pasar un tempo entre un usuario e outro) por DEPORTISTAS durante o adestramento. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de adestramento, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire.
Durante (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (persoas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por DEPORTISTAS durante o adestramento. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de adestramento, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.
Durante (O-Pé bosque)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Conversas entre persoas. Coincidencias no espazo e tempo de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS durante o adestramento. Tamén entre exercicio e exercicio, ou durante as sesións teóricas.	Non socializar nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro durante as esperas. Os espazos serán amplos e estarán ao aire libre con mínima presenza de traseúntes. Non está permitido o acceso aos diferentes espazos de adestramento (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. Non está permitido acceder ó mapa. Non deben participar nas sesións teóricas, que deben ser en grupos reducidos, e así evitar contactos innecesarios. O acceso ao espazo de SPORTident será exclusivamente para interesarse por un DEPORTISTA que non chegou e podería necesitar axuda. Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS 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.
Durante (O-Pé bosque)	Outros alleos (iniciación)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	ACOMPAÑANTES que non manteñen a distancia de seguridade respecto de menores e outros deportistas nas categorías non oficiais (iniciación) durante o adestramento.	Iniciación. É obrigatorio o uso de máscara cando a proba se realice con acompañantes (conviventes ou non), ou cando se formen pequenos grupos, aínda que se faga o esforzo de manter a distancia de seguridade de 3,0 metros que marca o protocolo. Iniciación. É obligatoria a utilización cando o percorrido se faga camiñando (estamos aprendendo, non competindo), aínda que se faga o esforzo de manter a distancia de seguridade de 3,0 metros que marca o protocolo.
Durante (O-Pé bosque)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Circulacións lineais polo espazo de adestramento. Coincidencias no espazo en tempos diferentes de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS durante o adestramento. Tamén entre exercicio e exercicio ou nas sesións teóricas.	Non socializar nos espazos de reunión (arena) ou aparcadoiro durante as esperas. Non está permitido o acceso ós diferentes espazos de adestramento (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. Non está permitido acceder ó mapa. O acceso ao espazo de SPORTident será exclusivamente para interesarse por un DEPORTISTA que non chegou e podería necesitar axuda. Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS 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.
Durante (O-Pé bosque)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	Circulacións aleatorias polo espazo de adestramento. Coincidencias “en todo momento e intercambiando espazos” de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS durante o adestramento. Tamén entre exercicio e exercicio ou nas sesións teóricas.	Non socializar nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro durante as esperas. Os espazos serán amplos e estarán ao aire libre con mínima presenza de traseúntes. Non está permitido o acceso aos diferentes espazos de adestramento (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. Non está permitido acceder ó mapa. Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS 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.
Durante (común)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	Uso de botellas e vasos para hidratarse.	Cada ACOMPAÑANTE levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recoméndase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.
Durante (común)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Uso de comidas e víveres para alimentarse.	Cada ACOMPAÑANTE levará as súa propia comida e víveres. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.
Despois (común)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	Saúdos entre persoas ao finalizar o adestramento: a outros deportistas, organizadores, aos acompañantes, etc.	Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Reforzar as distancias de seguridade nos postos de ADESTRADORES que reciben aos corredores, incrementándoas ata os 3,0 metros no espazo SPORTident. Abandonar a zona inmediatamente ao finalizar o adestramento. unha vez que os deportistas teñan finalizado os seus percorridos e asistido ás charlas ou exercicios técnicos.
Despois (común)	Staff propio (Delegado de campo COVID)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	Falta de control respecto a distanciamento entre persoas, e respecto á utilización de máscaras: - no espazo de SPORTident - no regreso ao aparcadoiro - no regreso ao espazo de reunión (arena)	A organización designará un Delegado de campo COVID que debe velar especialmente polo cumprimento do presente protocolo. En particular DESPOIS da actividade deportiva no espazo de SPORTident, e no regreso ao espazo de reunión (arena) e ao aparcadoiro: Supervisar que os membros do STAFF e DEPORTISTAS están a manter as distancias de seguridade que indica o protocolo en cada espazo. Supervisar que non se produzan aglomeracións de DEPORTISTAS nos espazos de espera de lavado de mans e tarxeta con hidroxel tralo paso por META e espazo de RECUPERACIÓN. Supervisar que non se produzan aglomeracións de DEPORTISTAS nos espazos de espera de SPORTident, regulando os fluxos cara ao aparcadoiro. Supervisar que os DEPORTISTAS están a utilizar as máscaras de protección segundo indica o protocolo, e quen non a retiran ata abandonar o espazo de adestramento. Supervisar que os membros do STAFF están a empregar máscaras de protección FFP2 sen válvula e pantallas faciais plásticas. Debe estar atento á súa reposición debido a perdas, condicións atmosféricas adversas (choiva, etc.). A persoa do STAFF que exerza como DELEGADO DE CAMPO COVID utilizará máscara de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica. Supervisar que os DEPORTISTAS gardan os mapas despois da carreira. Supervisar que os membros do STAFF PROPIO dispoñen de materiais de desinfección suficientes NO ESPAZO SPORTident (hidroxel, pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente. Tamén panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos., bolsas, etc. Debe estar atento á súa reposición. Supervisar que os membros DEPORTISTAS dispoñen de materiais de desinfección suficientes NO ESPAZO SPORTident (hidroxel) tralo paso por META e espazo de RECUPERACIÓN. Debe estar atento á súa reposición.
Despois (común)	Staff propio (SPORTident)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	SPORTident. Contacto staff-deportista na figura das persoas que realizan a xestión do espazo de descargas de tarxetas SPORTident.	Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Tamén ao saír do vehículo. Deseñar o espazo de descargas de tarxetas SPORTident de modo que o persoal propio sexa o mínimo posible (recomendable unha única persoa). O persoal de SPORTident ha de manterse, na medida do posible, unha distancia de 3 metros respecto dos DEPORTISTAS e de OUTROS ALLEOS. Deben comprobar que os DEPORTISTAS usen a máscara obrigatoriamente neste espazo, tras desinfectar previamente as súas mans e tarxetas, e de repoñer se o consideran necesario, as súas máscaras. Coas mans higienizadas non poderán manipular o mapa utilizado durante a carreira. Non se publicarán os resultados en papel para evitar aglomeracións de persoas.

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ urbana SPRINT				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				<p>Regular o fluxo de deportistas no espazo SPORTident, convidándoos a avanzar cara aos espazos que estarán marcados no chan co distanciamento de seguridade de 3,0 metros lineais, mediante conos, bandeirolas, cinta ou similares. É recomendable un mínimo de 4 marcas lineais.</p> <p>Ningún dos dispositivos electrónicos SPORTident de descarga estará nas mans dos organizadores, nin na súa mesa. Sempre estarán sobre soportes a máis de 3,0 m de distancia dos mesmos, para o que será necesario un cable USB de polo menos 3 m que separe o ordenador da estación de descarga (a recomendación do fabricante é de 2,0 metros).</p> <p>Persoas do STAFF no ESPAZO SPORTident utilizarán máscaras de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.</p>
Despois (común)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	<p>Viaxe de volta en vehículos do STAFF propio con persoas que non son membros da mesma unidade familiar (regreso ao lugar de residencia, levar a outras persoas, transporte de materiais, etc.).</p>	<p>Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Tamén no exterior do vehículo.</p> <p>Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca.</p> <p>Repartir aos organizadores nun maior número de vehículos. Na medida do posible, agrupar nun mesmo vehículo conviventes ou grupos estables, sen cambiarlos nen de asento, nen 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 os materiais previamente desinfectados.</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)	Staff propio (SPORTident)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO	<p>Desmontaxe de infraestruturas pesadas para o adestramento (tendas túnel, tendas iglú, carpas auxiliares ao aire libre, grupos electróxicos pesados, megafonía, etc.)</p>	<p>Evitar o contacto persoa-persoa. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p>Prescindir, na medida do posible, de infraestruturas pesadas que para súa montaxe requiran un traballo en grupo. Excepción: carpa aberta de illamento para a posible detección de persoa con síntomas durante o adestramento (equipada con máscaras cirúrxicas, cubo de pedal e bolsas con peche).</p> <p>Dispoñer de hidroxel para STAFF PROPIO no espazo DESMONTAXE DO ADESTRAMENTO. Lavado de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais.</p> <p>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de DESMONTAXE DO ADESTRAMENTO. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.</p>
Despois (común)	Staff propio (SPORTident)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	<p>SPORTident. Contactos entre STAFF e DEPORTISTAS durante a entrega do tickets cos tempos parciais.</p> <p>Contactos entre STAFF e DEPORTISTAS durante a devolución de materiais de préstamo.</p>	<p>Minimizar o número de persoas en contacto co material.</p> <p>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 plásticos independentes.</p> <p>Non se entregarán tickets de impresora cos tempos de carreira e resultados parciais.</p> <p>Soamente unha persoa poderá usar cada ordenador.</p> <p>Dispoñer de hidroxel independente para STAFF no espazo de SPORTident do adestramento. Limpeza periódica da 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>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de SPORTident do adestramento. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.</p>
Despois (común)	Staff propio (organización) (sportident) (xestor de materiais)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	<p>Recollida e almacenamento dos materiais dos puntos de control (balizas): estacas, estacións e telas.</p> <p>Recollida e almacenamento doutros materiais de campo: mesas, equipos informáticos, balizado/prebalizado, mapas sobrantes, bandexas plásticas, grupo electróxico, etc.</p> <p>Recollida e almacenamento doutros materiais de adestramento teórico: pantallas, proxectores, cables e prolongas, etc.</p> <p>Apagado, recuento e revisión de estacións SPORTident. Contacto con materiais ao apagar, reconfigurar, revisar ou etiquetar os dispositivos electrónicos de control de paso (estacións SPORTident)</p> <p>Devolución dos materiais comúns de adestramento da FEGADO. Entrega presencial ou envío por empresa de mensaxaría.</p>	<p>Durante a recollida de materiais e traslado a almacén, evitar o contacto persoa-persoa. 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>Minimizar o número de persoas en contacto co material.</p> <p>Na medida do posible, recoménsase que a persoa que recolla o material sexa a mesa que o colocou.</p> <p>Lavado de mans antes e despois de tocar os materiais, ben con auga e xabón ou con hidroxel.</p> <p>Os xestores de materiais comúns de FEGADO, deben recibir e entregar os materiais con garantías de desinfección, documentándoo por escrito.</p> <p>Obrigatoriamente, se desinfectarán ANTES da súa entrega ao XESTOR DE MATERIAIS da FEGADO.</p> <p>Desinfección dos materiais do CLUB, na medida do posible ANTES da carga e transporte ao seu almacén, con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente, salvo indicación contraria do fabricante.</p> <p>En ambos casos, pode ser considerada como alternativa a corentena dos materiais segundo estas indicacións: ver!</p> <p>No caso de estacións e tarxetas SPORTident seguir escrupulosamente as instrucións de SPORTident recibidas en data 24/06/2020, preferentemente con solución 70% isopropanol u 80% etanol. ver!</p> <p>Bandas elásticas ou cordas (material poroso) e tarxetas SPORTident (material plástico non poroso) deben ser manexadas separadamente en contedores independentes.</p> <p>Dispoñer de hidroxel independente para XESTORES DE MATERIAIS do adestramento. Limpeza exhaustiva das estacións con hidroxel (preferentemente con solución 70% isopropanol u 80% etanol para non estragalas).</p> <p>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo do adestramento. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.</p>
Despois (común)	Staff propio (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	<p>Non identificamos contactos a través de materiais que pasen ALTERNATIVAMENTE dunhas mans a outras ao finalizar o adestramento.</p> <p>Os ADESTRADORES gardan o seu pequeno material que é de uso individual (equipación, tarxeta SPORTident, polainas ou calcetas, compás, porta descrições, mapa usado, etc.). Non deben compartilo cos DEPORTISTAS.</p>
Despois (común)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO	<p>Utilización das SUPERFICIES de aulas, duchas e aseos, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas 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>Resguardo en pavillóns ou instalacións deportivas cubertas. 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>Aulas. No caso de utilización de aula para charlas teóricas ou presentacións se aplicarán os protocolo do titular das instalacións respecto ao USO das SUPERFICIES.</p> <p>Dispoñer de hidroxel independente para ADESTRADORES no espazo de AULA do adestramento. Lavado de mans antes e despois de entrar. Tamén en caso de entrar en contacto con superficies (mesas, encerados, sillas, etc.).</p> <p>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de AULA do adestramento. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos. Lavado das superficies antes e despois de utilizar o aula.</p>
Despois (común)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL	<p>Utilización das SUPERFICIES de aulas, duchas e aseos, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización dos adestramentos.</p>	<p>Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire. Sen embargo identificamos posibles excepcións:</p> <p>Espazo cuberto ou pechado SPORTident. 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.</p> <p>Aseos en instalacións alleas. A recomendación nesta fase é 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.</p> <p>Duchas en instalacións alleas. A recomendación nesta fase é 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.</p>
Despois (común)	Staff propio (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	<p>Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (deportistas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por ADESTRADORES ao finalizar o adestramento. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.</p>
Despois (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	<p>Desmontaxe de infraestruturas pesadas para o adestramento (tendas túnel, tendas iglú, carpas auxiliares ao aire libre, grupos electróxicos pesados, megafonía, etc.)</p> <p>Recollida e almacenamento dos materiais do espazo de adestramento.</p>	<p>Manter a distancia de seguridade entre ADESTRADORES (1,5 metros).</p> <p>Minimizar os ADESTRADORES para desmontar o espazo de adestramento. Se asignarán persoas para desmontar individualmente, na medida do posible, cada zona: presaída-triaxe, quecemento, saída, meta-recuperación e SPORTident. Na medida do posible, ha de facer a recollida quen fixo a colocación previa.</p> <p>Prescindir, na medida do posible, de infraestruturas pesadas que para súa montaxe requiran un traballo en grupo. Excepción: carpa aberta de illamento para a posible detección de persoa con síntomas durante o adestramento (equipada con máscaras cirúrxicas, cubo de pedal e bolsas con peche).</p>

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ urbana SPRINT				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
			Recollida e almacenamento dos materiais do adestramento teórico (charlas técnicas, actividades de promoción, etc.).	Persoas do STAFF durante a RECOLLIDA DE MATERIAIS utilizarán máscaras de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.
Despois (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Conversas de análise da carreira e comparación de tempos. Coincidencias no espazo e tempo de ADESTRADORES con DEPORTISTAS e outros ADESTRADORES ao ir rematando gradualmente o adestramento. Charlas técnicas. Deportistas que reciben charlas técnicas de explicación do adestramento: obxectivos e técnicas a practicar	Comentar sobre o mapa os tramos de carreira con outros deportistas en grupos pequenos SEN CONTACTO. Comentar tempos parciais ou totais de carreira con outros deportistas en grupos pequenos SEN CONTACTO. 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 ordeado, mantendo a distancia de seguridade entre deportistas (1,5 metros) e adestradores (3,0 metros). 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)	Staff propio (adestradores)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Concorrenza de ADESTRADORES con outras persoas no espazo de descarga de tarxetas SPORTident. Concorrenza de ADESTRADORES con outras persoas na recollida dos puntos de control (balizas) do adestramento. Colocadores de puntos de control (balizas) que van xuntos ou coinciden durante a desmontaxe da proba. Circulacións lineais polo espazo de adestramento. Coincidencias no espazo en tempos diferentes de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS e ADESTRADORES ao ir rematando gradualmente.	No espazo SPORTident Non socializar nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro durante as esperas. Manter, na medida do posible, unha distancia de 3,0 metros respecto aos DEPORTISTAS. Regular o distanciamento dos DEPORTISTAS no espazo de espera de descarga SPORTident, respectando as marcaxes no chan (3,0 metros entre deportistas). Regular o distanciamento dos DEPORTISTAS na estación de descarga SPORTident, respectando a marcaxe no chan (3,0 metros respecto ao técnico SPORTident da organización). Recollida de puntos de control. Divdir a área de adestramento en sectores de mapa (grandes superficies de terreo). Cada sector se asigna individualmente a unha persoa do STAFF PROPIO, que é quen recolle o prebalizado (se procede) e o punto de control (baliza). Na medida do posible, ha de facer a recollida quen fixo a colocación previa. Non debe participar na recollida de puntos de control (balizas) ningún deportista ou acompañante. No espazo SPORTident. Utilizar máscaras de protección FFP2 (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) 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. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica. Noutros espazos. 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)	Staff propio (adestradores)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	Circulacións aleatorias polo espazo de adestramento. Coincidencias “en todo momento e intercambiando espazos” de ADESTRADORES con outros ADESTRADORES e DEPORTISTAS a medida que van rematando gradualmente.	Final do adestramento. Os ADESTRADORES 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. Entre exercicios e charlas. Os ADESTRADORES 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. Todos. 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)	Staff propio (adestradores)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	Compartir botellas e vasos entre membros do staff para hidratarse ao finalizar o adestramento	Cada membro do STAFF PROPIO levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recoméndase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.
Despois (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Compartir comidas e víveres entre membros do staff para alimentarse ao finalizar o adestramento	Cada membro do STAFF PROPIO levará a súa propia comida e víveres. Será de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.
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.	Manter a distancia de seguridade de 3,0 m que establece o protocolo no espazo de descarga SPORTident. Evitar saudar coa man ou con apertas. Abandonar o espazo de descarga SPORTident inmediatamente ao finalizar o adestramento, unha vez que os deportistas teñan finalizado os seus percorridos. Dirixirse ós vehículos sen socializar no espazo de reunión (arena).
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.).	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. Repartir aos DEPORTISTAS nun maior número de vehículos. Na medida do posible, agrupar nun mesmo vehículo conviventes ou grupos estables, sen cambiarlos nen de asento, nen de coche durante os desprazamentos de ida e volta. Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois da viaxe. Gardar o material individual e roupa do adestramento en bolsas plásticas e lavar a 60º C ao chegar á casa. Utilizar máscaras de protección no interior do vehículo. Non recircular o aire. Ventilar o interior con frecuencia.
Despois (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO	DEPORTISTA que axuda aos ADESTRADORES a recoller o espazo de adestramento. DEPORTISTA que axuda a outros DEPORTISTAS ou ACOMPAÑANTES a recoller e gardar o seu material individual no vehículo (mochilas, calzado deportivo, mapas, etc.).	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: Non colaborar a recoller materiais da organización. Non facer contacto cos materiais dos deportistas. Utilizar bolsas plásticas para gardar o material individual e roupa do adestramento no maletero do vehículo. Desinfectar, someter a corentena ou lavar a 60º C os materiais ao chegar á casa. Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois de procedera á carga.
Despois (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	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. Devolución á organización dos materiais de orientación e equipacións deportivas préstamo/aluguer de materiais de orientación e/ou de equipacións deportivas. Compartir mapas. Un deportista toca o mapa de outro para explicarlle as súas eleccións de rutas es os seus erros.	Repaso ter feito todo ben no ESPAZO DE RECUPERACIÓN (mans e tarxeta sucias). 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 bandeixas de devolución que haberá en SPORTident. Cada peza debo deixala na bandeixa plástica correspondente. 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. 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. Recordar que debes deixar que o XEL seque para que faga o seu efecto. 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 deportistas). No ESPAZO de DESCARGA da tarxeta SPORTident (mans e tarxeta limpas). Habera un mínimo dun punto de descarga. O recomendable son dous separados 3,0 m entre sí. Debo respecta a distancia de seguridade de 3,0 m respecto dos técnicos SPORTident. 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 esté a estación de descarga. Dispoñer de hidroxel independente para DEPORTISTAS no espazo de SPORTident do adestramento por se algún esqueceu facer a limpeza na fase previa. O STAFF debe limpar periódicamente 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. Avanzar ata o meu vehículo e marchar. Recollida dos materiais individuais. Debo gardar as equipacións deportivas e materiais en bolsas plásticas. Se teño que devolver unha equipación deportiva, será en bolsa plástica con auto peche. Desinfectar, someter a corentena ou lavar a 60º C os materiais ao chegar á casa.
Despois (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	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.

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ urbana SPRINT				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				Os DEPORTISTAS gardan o seu pequeno material que é de uso individual (equipación, tarxeta SPORTident, polainas ou calcetas, compás, porta descrições, mapa usado, etc.).
Despois (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO	Utilización das SUPERFICIES de aulas, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización dos adestramentos. Tanto como resguardo como para levar a cabo as actividades físicas e deportivas 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. Resguardo en pavillóns ou instalacións deportivas cubertas. 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). Aulas. No caso de utilización de aula para charlas teóricas ou presentacións se aplicarán os protocolos do titular das instalacións respecto ao USO das SUPERFICIES. Dispoñer de hidroxel independente para DEPORTISTAS no espazo de AULA do adestramento. Lavado de mans antes e despois de entrar. Tamén en caso de entrar en contacto con superficies (mesas, encerados, sillas, etc.). Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de AULA do adestramento. 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 superficies USO SECUENCIAL	Utilización das SUPERFICIES de aulas, duchas e aseos, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización dos adestramentos.	Non 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 peonís 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: Espazo cuberto ou pechado SPORTident. 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. Aseos en instalacións alleas. A recomendación nesta fase é 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. Duchas en instalacións alleas. A recomendación nesta fase é 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.
Despois (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	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) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.
Despois (común)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Conversas de análise da carreira e comparación de tempos. Coincencias no espazo e tempo de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS e ADESTRADORES ao ir rematando gradualmente o adestramento. Charlas técnicas. 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 ordeado, mantendo a distancia de seguridade entre deportistas (1,5 metros) e adestradores (3,0 metros). 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 AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Concurrencia de DEPORTISTAS no espazo de descarga de tarxetas SPORTident Circulacións lineais polo espazo de adestramento. 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 marcaxes no chan (3,0 metros entre deportistas). Respectar o distanciamento na estación de descarga SPORTident fixándose e respectando a marcaxe no chan (3,0 metros respecto ao técnico SPORTident da organización). Non socializar nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro durante as esperas. 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 AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	Circulacións aleatorias polo espazo de adestramento. Coincencias "en todo momento e intercambiando espazos" de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS e ADESTRADORES ao ir rematando gradualmente.	Final do adestramento. 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. 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. Todos. 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 (O-Pé bosque)	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 (O-Pé bosque)	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.
Despois (común)	Outros alleos (acompañantes)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	Saúdos entre persoas. ACOMPAÑANTES que ao finalizar o adestramento se despiden dos, adestradores, deportistas e outros acompañantes. Saúdos entre persoas nos espazos de descarga SPORTident, regreso á zona de reunión (arena) e regreso ao aparcadoiro:	Manter a distancia de seguridade de 1,5 m que establece o protocolo. Evitar saudar coa man ou con apertas. Non interferir cos adestradores e deportistas durante as charlas teóricas, nin entre exercicio e exercicio. Non socializar nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro durante as esperas. Os espazos serán amplos e estarán ao aire libre con mínima presenza de traseúntes. Abandonar o espazos de reunión (arena) cara ao aparcadoiro a medida que os deportistas finalizan os adestramentos.
Despois (común)	Outros alleos (acompañantes)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Desprazamento á volta en vehículos dos ACOMPAÑANTES con persoas que non son membros da mesma unidade familiar (viaxe ao lugar de residencia, levar a outras persoas, etc.).	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. Repartir aos ACOMPAÑANTES nun maior número de vehículos. Na medida do posible, agrupar nun mesmo vehículo conviventes ou grupos estables, sen cambiarlos nen de asento, nen de coche durante os desprazamentos de ida e volta. Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois da viaxe. Utilizar máscaras de protección no interior do vehículo. Non recircular o aire. Ventilar o interior con frecuencia.
Despois (común)	Outros alleos (acompañantes)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO	ACOMPAÑANTE que axuda a DEPORTISTA a recoller e gardar o seu material individual no vehículo (mochilas, calzado deportivo, mapas, etc.).	Non facer contacto cos materiais dos deportistas. Non colaborar a recoller materiais da organización. Utilizar bolsas plásticas para gardar o material individual e roupa do adestramento no maletero do vehículo. Desinfectar, someter a corentena ou lavar a 60º C ao chegar á casa. Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois de procedera á carga.
Despois (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso SECUENCIAL de materiais por ACOMPAÑANTES ao finalizar o adestramento. Os ACOMPAÑANTES non interactúan co pequenos materiais dos deportistas porque son de uso individual.
Despois (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso ALTERNO de materiais por ACOMPAÑANTES ao finalizar o adestramento. Os ACOMPAÑANTES non interactúan co pequenos materiais dos deportistas porque son de uso individual.
Despois (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso SIMULTÁNEO das superficies (polo menos dous usuarios ao mesmo tempo) por DEPORTISTAS ao finalizar o adestramento. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.
Despois (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non 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 peonís nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire.
Despois (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (persoas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por DEPORTISTAS ao finalizar o adestramento.

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ urbana SPRINT				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.
Despois (O-Pé bosque)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Conversas entre persoas. Coincidencias no espazo e tempo de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS que se regresan do adestramento. Tamén entre exercicio e exercicio, ou durante as sesións teóricas.	Non socializar nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro durante as esperas. Os espazos serán amplos e estarán ao aire libre con mínima presenza de traseúntes. Non está permitido o acceso aos diferentes espazos de adestramento (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. O acceso ao espazo de SPORTident será exclusivamente para interesarse por un DEPORTISTA que non chegou e podería necesitar axuda. <i>Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS 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.</i>
Despois (O-Pé bosque)	Outros alleos (acompañantes)(traseúntes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Circulacións lineais polo espazo de adestramento. Coincidencias no espazo en tempos diferentes de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS a medida que finaliza o adestramento e marchan. Idem entre exercicio e exercicio.	Non socializar nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro durante as esperas. Os espazos serán amplos e estarán ao aire libre con mínima presenza de traseúntes. Non está permitido o acceso aos diferentes espazos de adestramento (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. <i>Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS 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.</i>
Despois (O-Pé bosque)	Outros alleos (acompañantes)(traseúntes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	Circulacións aleatorias polo espazo de adestramento. Coincidencias “en todo momento e intercambiando espazos” de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS a medida que finaliza o adestramento e marchan. Idem entre exercicio e exercicio.	Non socializar nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro durante as esperas. Os espazos serán amplos e estarán ao aire libre con mínima presenza de traseúntes. Non está permitido o acceso aos diferentes espazos de adestramento (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. <i>Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS 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.</i>
Despois (común)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	Uso de botellas e vasos para hidratarse.	Cada ACOMPAÑANTE levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos ao finalizar o adestramento. Recoméndase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.
Despois (común)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Uso de comidas e víveres para alimentarse.	Cada ACOMPAÑANTE levará as súa propia comida e víveres. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos ao finalizar o adestramento.