

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ urbana SPRINT				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Antes (común)	Staff propio (organización)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Reunións organizativas previas entre ORGANIZADORES da competición (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: <b>lavado de mans antes e despois da reunión.</b> Nomear un <b>Delegado de campo COVID</b> da competición. <b>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.</b>
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. <b>Lavado de mans antes e despois de cada xornada</b> (é recomendable levar un botiño de hidroxel). <b>Utilizar máscaras de protección en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</b>
Antes (común)	Staff propio (organización)	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 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. <b>Lavado de mans antes e despois das reunións</b> (é recomendable levar un botiño de hidroxel). <b>Utilizar máscaras de protección en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</b>
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 <b>compra de materiais</b> (deportivo ou non) necesarios para a realización da competición. 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. <b>Lavado de mans antes e despois das xestións</b> (é recomendable levar un botiño de hidroxel). <b>Utilizar máscaras de protección en espazos pechados e sempre que non sexa posible manter a distancia de seguridade (2 metros).</b>
Antes (común)	Staff propio (organización)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Persoas da organización con posibles síntomas leves e que participan na preparación da competición	Facer un <b>Auto test</b> antes de saír da casa, tanto nos días previos de preparación (traballo de campo, preparación de materiais, reunións, etc.) como no día da montaxe da competición. 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 <b>Delegado de campo COVID</b> da competición. Para ter máis certezaza pode acceder a <a href="https://coronavirus.sergas.gal/autotest">https://coronavirus.sergas.gal/autotest</a> .
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 (organización)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	<b>Desprazamento en vehículos</b> con persoas que non son membros da mesma unidade familiar (xestións, viaxe ao lugar de competición, recollida de materiais, etc.). Estacionamento no lugar de competición. <b>Desprazamento en vehículos para colocación de puntos dos puntos de control (balizas) no terreo.</b>	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. Repertir 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. Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. <b>Lavado de mans antes e despois da viaxe.</b> Evitar, na medida do posible, o desprazamento en vehículos colectivos (autobuses, etc.). Atender ás indicacións sectoriais da Consellería de Sanidade. <b>Utilizar máscaras de protección no interior do vehículo. Non recircular o aire. Ventilador o interior con frecuencia.</b> <b>Nas áreas de estacionamento do lugar de competición o uso de máscaras é OBRIGATORIO tamén ao saír o vehículo.</b>
Antes (común)	Staff propio (organización) (xestores de materiais)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	<b>Montaxe da competición.</b> 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 competición en sectores que han de colocar (e recoller ao finalizar) individualmente. Minimizar o número de persoas de campo para montar o espazo de competición. 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. <b>Utilizar máscaras de protección en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</b> <b>Utilizar máscaras de protección sempre que se manipule o material, aínda que sexa individualmente.</b>
Antes (común)	Staff propio (secretaría)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	<b>Xestións en secretaría.</b> Contactos entre persoas durante o reparto de dorsais, erros de inscrición, erros na asignación de número de tarxeta, etc.	Evitar o contacto persoa-persoa. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Marcaxe no chan do distanciamento durante a espera con conos, bandeirolas, cinta ou similares da distancia de seguridade de 1,5 metros. Recomendado un mínimo de 10 marcas. Secretaría se habilita para trámites a través dos responsables dos clubs/equipos, ou para aclaracións ás categorías de INICIACIÓN. Non serán atendidas outras xestións de tipo individual. Soamente serán atendidas as inscricións telemáticas. Soamente serán atendidos os pagos telemáticos. Nunca durante a competición. Soamente serán atendidas as xestións telemáticas individuais de inscricións/correccións de erros a través do correo <a href="mailto:fegado.xestionsecretaria@gmail.com">fegado.xestionsecretaria@gmail.com</a> . Comprobar que dispón de cobertura móbil. en campo. <b>Persoas na secretaría 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.</b> <b>Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica e/ou biombo (mampara) protector de metacrilato ou similares (se as condicións meteorolóxicas o permiten).</b> <b>Utilizar máscaras de protección sempre que se manipule o material, aínda que sexa individualmente.</b> Habilitar o control de temperatura termómetro infravermello (sen contacto) para membros do staff con carácter previo á montaxe. Ampliar o control de temperatura (opcional segundo os recursos da organización) durante a competición ás persoas que se acerquen a secretaría (responsables dos clubs e categorías INICIACIÓN). 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	<b>Falta de control</b> respecto a distanciamento entre persoas, e respecto á utilización de máscaras: - no espazo de aparcadoiro. - no espazo de reunión (arena). - no espazo de secretaría.	A organización designará un <b>Delegado de campo COVID</b> que debe velar polo cumprimento do presente protocolo durante a competición. Debe estar, durante toda a proba a disposición do Xuíz Controlador. <b>ANTES da actividade deportiva durante o proceso de inscrición debe comprobar:</b> 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).

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ urbana SPRINT				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				<p>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 dos boletíns.</p> <p>Están publicadas as normas adicionais en materia COVID-19 no boletín da proba.</p> <p>O boletín da proba debe mencionar que a mesma se disputa SEN PÚBLICO.</p> <p><b>ANTES da actividade deportiva no espazo aparcadoiro, no espazo de secretaría e no espazo de reunión (arena):</b></p> <p>Supervisar que os membros do STAFF e DEPORTISTAS están a manter as distancias de seguridade que indica o protocolo en cada espazo.</p> <p>Supervisar que non se produzan aglomeracións de DEPORTISTAS nos espazos de reunión (arena). 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.</p> <p>Supervisar que non se produzan aglomeracións de DEPORTISTAS nos espazos de SECRETARÍA, onde se deben presentar soamente os representantes dos equipos, e non persoas individuais (excepto nas categorías INICIACIÓN).</p> <p>Supervisar que non se produzan circulacións de persoas acompañantes aos espazos restrinxidos a DEPORTISTAS, sendo o límite o punto de pesaída/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.</p> <p>Supervisar que os DEPORTISTAS están a utilizar as máscaras de seguridade segundo indica o protocolo.</p> <p>Supervisar que os membros do STAFF EN APARCADOIRO E ARENA 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.).</p> <p>Supervisar que os membros do STAFF DE SECRETARÍA 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.). Tamén se están o biombo (mampara) protectora de metacrilato ou similares (se as condicións meteorolóxicas o permiten).</p> <p>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.</p> <p>Supervisar que os membros do STAFF e DEPORTISTAS dispoñen de materiais de desinfección suficientes na SECRETARÍA (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 na competición sen coñecer os riscos aos que están expostos nin as medidas que deben adoptar.</p> <p>Deportistas que se inscriben na competición sen facilitar ou seus datos ou con datos non actualizados.</p>	<p><b>Coordinador COVID de CLUB</b></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 <a href="https://fegado.es">https://fegado.es</a>).</p> <p>Debe informar aos seus socios que a competición se realizará segundo a filosofía de <b>chegar, correr e marchar</b>, 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 á competición 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, pesaída e meta están restrinxidos exclusivamente aos deportistas. Tampouco poderán acceder ao mapa no que ten lugar a competición, 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"> <li>Debe evitar a concentración de persoas do club no espazo de reunión (arena), impedindo a instalación de tendas, bandeirolas, etc.</li> <li>Debe estar a disposición do Delegado de campo COVID da competición.</li> </ul> <p><b>Coordinador COVID da FEGADO para a implementación e seguimento do protocolo</b></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 USO SIMULTÁNEO</p> <p>xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO</p>	<p><b>Traballos previos en almacén CLUB.</b> Preparar e cargar materiais da competición dos clubs. Recollida, presenciais ou envío por empresa de mensaxaría.</p> <p><b>Traballos previos en almacén FEGADO.</b> Contactos cos materiais da FEGADO ao revisar e enviar/recoller. 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.</p> <p>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: <a href="#">[ver]</a></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: <a href="#">[ver]</a></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. <a href="#">[ver]</a></p> <p>Bandas elásticas ou cordas (material poroso) e tarxetas SPORTident (material plástico non poroso) deben ser manexadas separadamente en contedores independentes.</p> <p><b>Durante os traballos previos en almacén CLUB/FEGADO: lavado de mans antes e despois de entrar en contacto cos mapas, ben con auga e xabón ou con hidroxel.</b></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 (secretaría)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO	Xestións ou intercambios de materiais na secretaría do evento.	<p>Utilizar bandexas plásticas (independentes para porosos/no porosos) para a entrega/recepción de materiais, evitando o contacto man con man. Utilizar bolsas plásticas para a entrega de materiais agrupados aos responsables de clubs.</p> <p>Non se custodiarán as chaves dos vehículos.</p> <p>Non se custodiarán equipacións individuais (roupa, mochilas, etc.).</p> <p>Recoméndase o uso de dorsais de vixencia anual para unha tempada, prorrogable. Entrega a un responsable do club ou responsable de equipo ó principio da tempada. Nunca facer un dorsal específico para unha competición. Recomendase aplicar flexibilidade respecto aos deportistas que se presente sen dorsal.</p> <p><b>Dispoñer de hidroxel no espazo secretaría para o STAFF DE SECRETARIA.</b> Lavado frecuente de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais.</p> <p><b>Lavado de mans antes e despois de entrar en contacto coas tarxetas SPORTident de aluguer con hidroxel.</b> Entrega a un responsable do club ou responsable de equipo. Nunca entrega a persoas individuais para minimizar os contactos.</p> <p><b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente</b> no espazo de secretaría. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.</p>

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ urbana SPRINT				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Antes (común)	Staff propio (organización) (provedores)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO SECUENCIAL</b> xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SIMULTÁNEO</b>	<b>Contacto cos mapas e/ou descrições de control</b> durante o proceso impresión, revisión e reparto. Recollida no servizo de impresión propio (club ou federación) ou alleo (servizo externo).	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. É recomendable esixir protocolo de desinfección ao provedor de mapas ou imprenta. Desinfección dos materiais con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente, salvo indicación contraria do fabricante. Pode ser considerada como alternativa a coretena dos materiais segundo estas indicacións: <a href="#">[ver]</a> <b>Lavado de mans antes e despois de entrar en contacto cos mapas e/ou descrições de control</b> , ben con auga ou con hidroxel. Envío telemático por adiantado dos arquivos de descrições de control, e todo que axude a evitar contactos entre persoas innecesarios. <b>Elimínase por tanto a entrega en papel das descrições de control.</b> <b>Utilizar máscaras de protección sempre que se manipule o material, aínda que sexa individualmente. Tamén en canto se recollan</b>
Antes (común)	Staff propio (xestores de materiais)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO SECUENCIAL</b>	<b>Estacións SPORTident.</b> Contactos cos materiais durante a configuración dos dispositivos electrónicos de control de paso (estacións SPORTident)	Minimizar o número de persoas en contacto co material, que no caso de estación SPORTident debe ser unha única persoa. 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 <a href="#">[ver]</a>
Antes (común)	Staff propio (organización)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO SIMULTÁNEO</b>	<b>Montaxe de infraestruturas pesadas para a competición</b> (tendas túnel, tendas iglú, carpas auxiliares ao aire libre, grupos electrógenos pesados, megafonía, etc.) <b>Montaxe de infraestruturas lixeiras para a competición</b> (sinais de acceso, balizamento, elementos de mobiliario, etc.).	Evitar o contacto persoa-persoa. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. 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 a <b>competición</b> (equipada con máscaras cirúrxicas e cubo de pedal e bolsas con peche). Prescindir de cabaletes de entrega de descrição de controis. Prescindir de infraestruturas de exposición de boletíns/listas/resultados. Prescindir de infraestruturas de avituallamento. Prescindir da montaxe de estruturas de podio. Prescindir das infraestruturas de gardería. Prescindir das infraestruturas de WC/duchas. <b>Dispoñer de hidroxel para STAFF PROPIO no espazo de MONTAXE DO CENTRO DE COMPETICIÓN.</b> Lavado de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais. <b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de MONTAXE DO CENTRO DE COMPETICIÓN.</b> Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.
Antes (común)	Staff propio (organización)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO SECUENCIAL</b>	<b>Montaxe das balizas da competición.</b> Reparto e colocación dos materiais dos puntos de control (balizas): estacas, numeración, estacións e telas. Activación das estacións con tarxeta SPORTident propia.	O número de persoas de campo que coloquen os puntos de control (balizas) será o estritamente necesario. Se dividirá a área de <b>adestramento</b> en sectores que han de colocar (e recoller ao finalizar) individualmente. O material xa virá previamente repartido nos lotes que correspondan a cada colocador, para evitar contactos no espazo de <b>competición</b> . Eliminar ou inutilizar dispositivos manuais de control de paso (pinza clásica). Debe advertirse nos boletíns. Os ORGANIZADORES deben levar hidroxel individual para a montaxe da <b>competición</b> . <b>Limpeza exhaustiva de mans e tarxeta SPORTident</b> antes e despois da colocación dos puntos de control (balizas).
Antes (común)	Staff propio (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO ALTERNO</b>	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	Non identificamos contactos a través de materiais que pasen ALTERNATIVAMENTE dunhas mans a outras antes de comezar a <b>competición</b> . Os ORGANIZADORES 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)	Staff propio (organización)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>superficies USO SIMULTÁNEO</b>	Utilización das SUPERFICIES de aseos e vestiarios, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas antes do inicio da <b>competición</b> .	<b>Resgardos de persoas en pavillóns ou instalacións deportivas cubertas.</b> A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES para a realización de resgardos de deportistas antes das carreiras posto que non se pode garantir a distancia de seguridade entre persoas. A actividade física e deportiva deberá ser exclusivamente ao aire libre segundo a filosofía de Chegar, Correr e Marchar (CCM). <b>Aseos e vestiarios en instalacións alleas.</b> A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES antes da actividade deportiva. De facelo se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES.
Antes (común)	Staff propio (organización)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>superficies USO SECUENCIAL</b>	Utilización das SUPERFICIES de aseos e vestiarios, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para ser utilizadas antes da <b>competición</b> .	Non identificamos un uso SECUENCIAL de superficies (deixando pasar un tempo entre un usuario e outro) por DEPORTISTAS antes da <b>competición</b> . 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: <b>Espazo cuberto ou pechado SECRETARÍA.</b> No caso de utilizar para SECRETARÍA dun espazo cuberto ou pechado dunha instalación se deberá consultar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES. <b>Aseos e vestiarios en instalacións alleas.</b> A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES antes de iniciar a actividade deportiva. De facelo se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES.
Antes (común)	Staff propio (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>superficies USO ALTERNO</b>	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (persoas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por DEPORTISTAS antes de comezar a <b>competición</b> . Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro.
Antes (O-Pé bosque)	Staff propio (trazador dos percorridos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SIMULTÁNEO</b>	Un <b>mal deseño de percorridos</b> podería implicar que: - se produzan aglomeracións por unha mala selección da zona de saída ou meta, expoñendo a ORGANIZADORES e deportistas. - coincida máis de un deportista nun determinado punto de control (baliza) ou tramo. - coincidan deportistas e persoal alleo (transeúntes, veciños, etc.) durante o percorrido.	<b>Reflexións sobre a idoneidade dun Centro de Competición e Mapa</b> <b>Espazos amplos ao aire libre</b> para evitar a aglomeración de persoas antes, durante e despois da <b>competición</b> . 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. Na medida do posible, <b>espazos libres doutros usuarios</b> , peatóns, espectadores ocasionais, etc. Aparcadoiros amplos, separados o suficiente do Centro de <b>Competición</b> para evitar a concorrencia de persoas. 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. <b>Circulacións fluídas dentro do Centro de Competición</b> , evitando cruzamentos de persoas. Hai que sinalizar, dende o aparcadoiro, cómo chegar a cada espazo. Espazo de secretaría fácil de localizar polos participantes. Espazo suficiente e marcaxe no terreo de distancias de seguridade na zona de espera/acceso (1,5 m). <b>Medidas para evitar que coincidan deportistas no espazo de saídas</b> <b>Presaiña obrigatoria para realizar a triaxe de corredores</b> (toma de temperatura). Espazo suficiente e marcaxe no terreo de distancias de seguridade na zona de espera/acceso (3,0 m) Seleccionar un <b>espazo de quecemento amplo e ao aire libre</b> 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. Seleccionar un <b>espazo de saídas amplo e ao aire libre</b> 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). Saídas graduadas para un máximo de 2 corredores/minuto (1 corredor/minuto en INICIACIÓN). Espazos -2,-1 e baliza START obrigatoria. Evitar saídas en tramos estreitos. <b>Recomendacións para evitar que coincidan deportistas no espazo de saídas</b> Deseñar tramos longos ao triángulo de saída.

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ urbana SPRINT				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				<p>Deseñar primeiros controis que axuden a dispersar aos corredores. En función do número de corredores, deseñar percorridos nos que os primeiros puntos utilicen puntos de control (balizas) diferentes. Deseñar tramos longos a ás primeiras balizas.</p> <p><b>Medidas para evitar que coincidan deportistas durante o percorrido</b></p> <p>Deseño de percorridos que faciliten o distanciamento de corredores e o distanciamento con persoal alleo (transeúntes, veciños, etc.).</p> <p>Seleccionar emprazamentos de puntos de control (balizas) <u>en elementos, espazos ou horarios non concorridos</u>.</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 percorridos específicos para deportistas que pertencen a grupos de risco (&gt;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> <p><b>Recomendacións para evitar que coincidan deportistas nas chegadas</b></p> <p>Evitar chegadas en tramos estreitos.</p> <p>En función do número de corredores, valorar o deseño de máis dunha chegada.</p> <p>Os puntos de control (balizas) dobrados estarán separados máis de 3 metros entre si. Non colocar máis dunha estación por cabaleta/estaca no punto de control (baliza) “finish” e último control (baliza 100 ou 20).</p> <p>Evitar utilizar, na medida do posible, un único último punto de control (baliza) para tódolos percorridos (baliza 100 ou 200).</p> <p>Recomendable xerar tres (3) carrís de chegada (2 para categorías oficiais e 1 para iniciación), separados 3 metros entre sí. Evitar que os tramos balizados nos tramos de sprint creen embudos que concentren corredores.</p>
Antes (común)	Staff propio (organización) (empregados instalacións)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SIMULTÁNEO</b>	<b>Briefing.</b> Concentración de persoas durante a explicación da competición, por parte dos ORGANIZADORES, aos deportistas.	<p>Evitar o contacto persoa-persoa. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p><b>Formar e informar aos participantes dos protocolos de seguridade relacionados con COVID-19 a través da páxina web da FEGADO.</b></p> <p>Evitar, na medida do posible, os briefing. Envío telemático por adiantado dos briefing para a evitar os contactos innecesarios entre persoas.</p> <p>Como alternativa, a organización pode programar un briefing telemático (preferentemente no día previo) para explicar aspectos técnicos e organizativos. Será un bo espazo no que aclarar dúbidas.</p> <p>Formar e informar aos participantes sobre como estará distribuído o <b>centro de competición</b> a través da páxina web da FEGADO.</p> <p>Identificar claramente a secretaría, presaída-triaxe, saída e meta e SPORTident. Colocar sinais que dirixan a cada un destes espazos.</p> <p>Evitar colocar paneis con información (mapa antigo, boletíns, horarios de saída, etc.) no espazo de reunión (<i>arena</i>) que poidan provocar concentración de persoas.</p> <p><u>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.</u></p>
Antes (común)	Staff propio (organización)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SECUENCIAL</b>	<b>Montaxe da competición.</b> Colocadores de puntos de control (balizas) que van xuntos ou coinciden durante a montaxe da proba. <b>Circulacións lineais polo espazo de competición.</b> Coincidencias no espazo en tempos diferentes de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS e ORGANIZADORES antes de comezar a competición.	<p>Divídese o mapa da <b>competición</b> en sectores (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> <p>Nas circulacións lineais polo espazo de <b>competición</b> <u>Utilizar máscaras de protección 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.</u></p>
Antes (común)	Staff propio (organización)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>ALTERNATIVO</b>	<b>Circulacións aleatorias polo centro de competición.</b> Coincidencias “en todo momento e intercambiando espazos” de ORGANIZADORES con outros ORGANIZADORES e DEPORTISTAS antes de iniciar a carreira.	<p>Os ORGANIZADORES non deben socializar entre eles (nin con outras persoas) nos espazos de reunión (<i>arena</i>) antes de iniciar a <b>competición</b>. 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> <p><u>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.</u></p>
Antes (común)	Staff propio (organización)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	Compartir botellas e vasos entre membros do staff para hidratarse durante a montaxe do Centro de <b>Competición</b> e tras colocar os puntos de control (balizas).	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 (organización)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Compartir comidas e víveres entre membros do staff para alimentarse durante a montaxe da <b>competición</b>	Cada membro do STAFF PROPIO levará a súa comida e víveres. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.
Antes (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SIMULTÁNEO</b>	Deportistas con posibles síntomas leves e que poderían participar na <b>competición</b>	<p>Facer un <b>Auto test</b> antes de saír da casa, no mesmo día da competición.</p> <p>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.</p> <p>Para ter máis certezas podo acceder a <a href="https://coronavirus.sergas.gal/autotest">https://coronavirus.sergas.gal/autotest</a>.</p>
Antes (común)	Deportistas (grupos de risco)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SIMULTÁNEO</b>	<b>Persoa sensible ou vulnerable</b> que quere participar na actividade deportiva.	<p>A recomendación para as persoas sensibles e vulnerables é que non deberían tomar parte na <b>competición</b> sen consultar ao seu médico ou cun médico do deporte.</p> <p>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>
Antes (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SIMULTÁNEO</b>	<b>Desprazamento en vehículos</b> con persoas que non son membros da mesma unidade familiar (xestións, viaxe ao lugar de <b>competición</b> , recollida de materiais, etc.).	<p>Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Tamén ao saír do vehículo.</p> <p>Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca.</p> <p>Repartir aos deportistas nun maior número de vehículos. Na medida do posible, agrupar nun mesmo vehículo conviventes ou grupos estables, sen 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. <b>Lavado de mans antes e despois da viaxe.</b></p> <p>Evitar, na medida do posible, o desprazamento en vehículos colectivos (autobuses, etc.). Atender ás indicacións sectoriais da Consellería de Sanidade.</p> <p><u>Utilizar máscaras de protección no interior do vehículo. Non recircular o aire. Ventilar o interior con frecuencia</u>  <u>Nas áreas de estacionamento do lugar de <b>competición</b> o uso de máscaras OBRIGATORIO tamén ao saír do vehículo.</u></p>
Antes (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	<b>Saúdos entre persoas</b> no área de <b>competición</b> (centro de competición): entre deportistas, pero tamén aos ORGANIZADORES, aos acompañantes, etc.	Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas.

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ urbana SPRINT				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Antes (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO SIMULTÁNEO</b>	DEPORTISTA que axuda aos ORGANIZADORES na <b>montaxe do espazo de competición</b> . DEPORTISTA que axuda a outros DEPORTISTAS ou ACOMPAÑANTES a transportar materiais, á montaxe de tendas ou bandeirolas no centro de competición, etc.	Como norma xeral os DEPORTISTAS non fan un uso SIMULTÁNEO de materiais antes de iniciar a <b>competición</b> (espazos de secretaría, zona de reunión -arena- e aparcadoiro). En calquera caso é recomendable: <b>Non colaborar a instalar ou transportar materiais da organización.</b> <b>Non facer contacto cos materiais doutros deportistas.</b> <b>Utilizar bolsas plásticas para gardar o material individual e roupa da competición no maletero do vehículo.</b> <b>Non instalar tendas, carpas, toldos ou bandeirolas que provoquen a concentración de persoas no espazo de reunión (arena).</b>
Antes (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO SECUENCIAL</b>	<b>Preparación dos materiais individuais.</b> 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. <b>No caso de préstamo/aluguer de materiais, estarán debidamente desinfectados con carácter previo.</b> <b>No caso de préstamo/aluguer de tarxetas SPORTident, as bandas elásticas ou cordas (material poroso) e as tarxetas SPORTident (material plástico non poroso) deben ser manexadas separadamente en contedores independentes.</b> <b>Os clubs deben incentivar entre os seus membros o uso de tarxetas SPORTident SIAC (contactless) para minimizar os contactos indirectos.</b> <b>A FEGADO debe adoptar políticas para a utilización do banco de material SPORTident SIAC (contactless) de 70 unidades a data actual.</b> <b>Dispoñer de hidroxel no espazo secretaría para os DEPORTISTAS. Lavado de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais.</b>
Antes (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO SECUENCIAL</b>	<b>Preparación das equipacións deportivas materiais.</b> Situacións de préstamo/aluguer de equipacións deportivas.	Evitar compartir equipacións. Manexalas en bolsas plásticas. <b>No caso de préstamo de equipacións, estarán debidamente desinfectadas con carácter previo.</b> <b>Pode ser considerada como alternativa a corentena dos materiais segundo estas indicacións: <a href="#">lverl</a></b> <b>Levar un botiño de hidroxel individual. Lavado de mans antes e despois de recoller equipacións deportivas.</b>
Antes (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO ALTERNO</b>	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	Non identificamos contactos a través de materiais que pasen ALTERNATIVAMENTE dunhas mans a outras antes de comezar a <b>competición</b> . 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 <b>superficies USO SIMULTÁNEO</b>	Utilización das SUPERFICIES de aseos e vestiarios, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas antes do inicio da <b>competición</b> .	<b>Resgardos de persoas en pavillóns ou instalacións deportivas cubertas.</b> A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES para resguardo de deportistas antes das carreiras posto que non se pode garantir a distancia de seguridade entre persoas. A actividade física e deportiva deberá ser exclusivamente ao aire libre segundo a filosofía de Chegar, Correr e Marchar (CCM). <b>Aseos e vestiarios en instalacións alleas.</b> A recomendación nesta fase é a de non facer uso destas SUPERFICIES antes de iniciar a actividade deportiva. De facelo se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES.
Antes (común)	Deportista (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>superficies USO SECUENCIAL</b>	Utilización das SUPERFICIES de aseos e vestiarios, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas antes de comezar a <b>competición</b> .	Non identificamos un uso SECUENCIAL de superficies (deixando pasar un tempo entre un usuario e outro) por DEPORTISTAS antes de comezar a <b>competición</b> . Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire. Sen embargo identificamos posibles excepcións: <b>Espazo cuberto ou pechado SECRETARÍA.</b> No caso de utilizar para SECRETARÍA dun espazo cuberto ou pechado dunha instalación se deberá consultar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES. <b>Aseos e vestiarios en instalacións alleas.</b> A recomendación nesta fase é a de non facer uso destas SUPERFICIES antes de iniciar a actividade deportiva. De facelo se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES.
Antes (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>superficies USO ALTERNO</b>	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (persoas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por DEPORTISTAS antes de comezar a <b>competición</b> . Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro.
Antes (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa <b>xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO</b>	<b>Deportistas que se cruzan e socializan</b> con outros deportistas, acompañantes e ORGANIZADORES nos espazos de reunión (arena) e secretaría do centro de <b>competición</b> antes do inicio da mesma. Deportistas que reciben briefing (charla) de explicación da <b>competición</b>	Evitar o contacto persoa-persoa. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. <b>Preocuparse de buscar e ler dos protocolos de seguridade relacionados con COVID-19 a través da páxina web da FEGADO.</b> Preocuparse de consultar os requisitos de admisión publicados no boletíns da proba. Evitar socializar no Centro de Competición. Saídas graduadas que permiten programar a chegada ao Centro de Competición en hora próxima á hora de presáida/saída asignada. Envío telemático por adiantado dos boletíns, briefing e normativa adicional (de obrigado cumprimento) para a evitar os contactos innecesarios entre persoas. Preocuparse de buscar e ler como estará distribuído o <b>centro de competición</b> a través da páxina web da FEGADO. Preocuparse de buscar e ler os boletíns, briefing e normativa adicional (de obrigado cumprimento) da proba. Non estará exposta no centro de competición. Preocuparse de buscar e ler os sinais indicadores da localización de secretaría, presáida, saída e meta. Preocuparse de buscar e ler as horas asignadas na saída telemáticamente páxina web da FEGADO. <b>Utilizar máscaras de protección en espazos ao aire libre/pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</b>
Antes (común)	Deportistas (todos)	<b>xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL</b>	<b>Concorrenza de DEPORTISTAS</b> no espazo de SECRETARÍA antes de iniciar a <b>competición</b> . Deportistas que necesitan facer xestións no espazo de secretaría (aluguer, dorsal, cambio de nº de tarxeta, etc.). <b>Circulacións lineais polo espazo de competición.</b> Coincidencias no espazo en tempos diferentes de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e OUTROS ALLEOS antes da <b>competición</b> .	Evitar o contacto persoa-persoa. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Fixarse e colocarse segundo a maraxe no chan do distanciamento durante a espera (conos, bandeirolas, cinta ou similares), á distancia de seguridade de 1,5 metros. Haberá un mínimo de 10 marcas. Secretaría se habilita para trámites a través dos responsables dos clubs/equipos, ou para aclaracións ás categorías de INICIACIÓN. Especialmente no relacionado coa entrega de tarxetas de aluguer. Non serán atendidas outras xestións de tipo individual. Soamente serán atendidas as inscricións telemáticas. Soamente serán atendidos os pagos telemáticos. Nunca durante a <b>competición</b> . Os materiais se entregarán a través de bandexas plásticas, sen contacto STAFF-DEPORTISTA. Soamente serán atendidas as xestións telemáticas de inscricións/correccións de erros a través do correo fegado.xestionssecretaria@gmail.com. <b>Utilizar máscaras de protección en espazos ao aire libre/pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</b>
Antes (común)	Deportistas (todos)	<b>xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO</b>	<b>Circulacións aleatorias polo espazo de competición.</b> Coincidencias "en todo momento e intercambiando espazos" de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e OUTROS ALLEOS antes da <b>competición</b> .	Os DEPORTISTAS non deben concentrarse zona de reunión (arena) antes da <b>competición</b> . <b>Utilizar máscaras de protección 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.</b>
Antes (común)	Deportistas (todos)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	Uso de botellas e vasos para hidratarse antes de <b>competir</b>	Cada DEPORTISTA levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recómendase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.
Antes (común)	Deportistas (todos)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Uso de comidas e víveres para alimentarse antes de <b>competir</b>	Cada DEPORTISTA levará a súa propia comida e víveres. Será de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.
Antes (común)	Outros alleos (acompañantes)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa <b>xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO</b>	Persoas que non compiten pero que poderían estar con posibles síntomas leves no Centro de <b>competición</b>	Facer un <b>Auto test</b> antes de saír da casa, no mesmo día da <b>competición</b> . Debo facerme tres preguntas: Teño febre? Teño tose? Noto falta de alento? Se algunha das respostas é positiva, debo quedar na casa e proceder tal e como establece a Consellería de Sanidade. Comunicalo inmediatamente ao Coordinador COVID do meu club. Para ter máis certezas podo acceder a <a href="https://coronavirus.sergas.gal/autotest">https://coronavirus.sergas.gal/autotest</a> .
Despois (común)	Outros alleos (acompañantes)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	<b>Desprazamento á ida en vehículos</b> dos ACOMPAÑANTES con persoas que non son	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.

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ urbana SPRINT				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
		xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SIMULTÁNEO</b>	membros da mesma unidade familiar (viaxe dende o lugar de <b>residencia</b> , recoller e levar a outras persoas, etc.).	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. <b>Utilizar máscaras de protección no interior do vehículo. Non recircular o aire. Ventilador o interior con frecuencia.</b>
Antes (común)	Outros alleos (acompañantes)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	<b>Saúdos entre persoas.</b> ACOMPAÑANTES que antes da competición 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 SECRETARÍA, zona de reunión ( <i>arena</i> ) e aparcadoiro:	Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Soamente poden acceder á SECRETARÍA os responsables dos clubs, ou persoas que participan nas categorías de INICIACIÓN. Non estará permitido o acceso de acompañantes á zona do mapa na que ten lugar a <b>competición</b> . Non estará permitido acceso aos espazos nos que se realiza o quecemento. Non estará permitido que se acheguen á zona de presaiidas/saiidas/chegada, e na medida do posible ao SPORTident.
Antes (común)	Outros alleos (provedores)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	<b>Saúdos entre persoas.</b> PROVEEDORES de materiais ou servizos (hostalaría e/ou servizo de transporte cando a <b>competición</b> implique un desprazamento, pernoita e/ou manutención),	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 <b>materiais USO SIMULTÁNEO</b>	ACOMPAÑANTE que axuda a DEPORTISTA a preparar o seu material individual no vehículo (mochilas, calzado deportivo, mapas, etc.).	<b>Non facer contacto cos materiais dos deportistas.</b> <b>Non colaborar na montaxe de instalacións da organización.</b> <b>Utilizar bolsas plásticas para gardar o material individual e roupa da competición no maletero do vehículo.</b> <b>Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois de manipular materiais.</b>
Antes (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO SECUENCIAL</b>	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	Non identificamos un uso SECUENCIAL de materiais por ACOMPAÑANTES antes da <b>competición</b> . Os ACOMPAÑANTES non interactúan co pequenos materiais dos deportistas porque son de uso individual.
Antes (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO ALTERNO</b>	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	Non identificamos un uso ALTERNO de materiais por ACOMPAÑANTES antes da <b>competición</b> . Os ACOMPAÑANTES non interactúan co pequenos materiais dos deportistas porque son de uso individual.
Antes (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>superficies USO SIMULTÁNEO</b>	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	Non identificamos un uso SIMULTÁNEO das superficies (polo menos dous usuarios ao mesmo tempo) por DEPORTISTAS antes da <b>competición</b> . Non está permitida a montaxe de carpas ou tendas para almacenamento de materiais ou refuxio de persoas no espazo de reunión ( <i>arena</i> ). Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de <b>competición</b> , reunión ( <i>arena</i> ) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.
Antes (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>superficies USO SECUENCIAL</b>	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	Non identificamos un uso SECUENCIAL de superficies (deixando pasar un tempo entre un usuario e outro) por DEPORTISTAS antes da <b>competición</b> . Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de <b>competición</b> , reunión ( <i>arena</i> ) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire.
Antes (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>superficies USO ALTERNO</b>	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (persoas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por DEPORTISTAS antes da <b>competición</b> . Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de <b>competición</b> , reunión ( <i>arena</i> ) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.
Antes (común)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SIMULTÁNEO</b>	<b>Conversas entre persoas.</b> Coincidencias no espazo e tempo de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS antes da <b>competición</b> .	Non socializar nos espazos de reunión ( <i>arena</i> ) 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 <b>competición</b> (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. Non está permitido acceder ó mapa. <b>Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS 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.</b>
Antes (común)	Outros alleos (iniciación)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SECUENCIAL</b>	ACOMPAÑANTES que non manteñen a <b>distancia de seguridade respecto de menores e outros deportistas nas categorías non oficiais (iniciación)</b>	<b>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.</b> <b>É obrigatorio 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.</b>
Antes (común)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SECUENCIAL</b>	<b>Circulacións lineais polo espazo de competición.</b> Coincidencias no espazo en tempos diferentes de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS antes da <b>competición</b> .	Non socializar nos espazos de reunión ( <i>arena</i> ) ou aparcadoiro durante as esperas. Non está permitido o acceso ós diferentes espazos de <b>competición</b> (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA ou META e RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. Non está permitido acceder ó mapa. <b>Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS 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.</b>
Antes (común)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>ALTERNATIVO</b>	<b>Circulacións aleatorias polo espazo de competición.</b> Coincidencias "en todo momento e intercambiando espazos" de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS antes da <b>competición</b> .	Non socializar nos espazos de reunión ( <i>arena</i> ) ou aparcadoiro durante as esperas. Non está permitida a presenza de PÚBLICO. Non está permitido o acceso ós diferentes espazos de <b>competición</b> (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA ou META e RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. Non está permitido acceder ó mapa. <b>Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS 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.</b>
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. Non está permitida a instalación de establecementos temporais de bares ou restaurantes.
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. Non está permitida a instalación de establecementos temporais de bares ou restaurantes.
Durante (común)	Staff propio (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	<b>Saúdos entre persoas no centro de competición:</b> 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 ORGANIZADORES que chaman aos corredores, incrementándoos ata os <b>3,0 metros tanto na presaiida, coma na saída.</b>
Durante (O-Pé bosque)	Staff propio (Delegado de campo COVID)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SECUENCIAL</b>	<b>Falta de control</b> respecto a distanciamento entre persoas, e respecto á utilización de máscaras: - no espazo de presaiida/triaxe. - no espazo de quecemento. - no espazo de saída. - no espazo de meta e recuperación.	A organización designará un <b>Delegado de campo COVID</b> debe velar especialmente polo cumprimento do presente protocolo. En particular DURANTE a actividade deportiva no espazo de presaiida/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 presaiida 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 dispón de cobertura móbil. <b>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.</b> <b>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.).</b>

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ urbana SPRINT				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				<p>A persoa do STAFF que exerza como DELEGADO DE CAMPO FISICOVID 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.</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>
Durante (común)	Staff propio (xuíz controlador) (xuíces auxiliares)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<p><b>Posible incumprimento da NORMATIVA DE OBRIGADO CUMPRIMENTO</b> durante a actividade deportiva</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- no espazo de presáida/triaxe.</li> <li>- no espazo de quecemento.</li> <li>- no espazo de saída.</li> <li>- no espazo de meta e recuperación.</li> </ul>	<p>A FEGADO designará un <b>xuíz controlador</b> (que poderá estar auxiliado por XUIÇES AUXILIARES designados pola organización) que debe velar polo cumprimento do regulamento FEGADO e das NORMAS ANUAIS, así como da normativa adicional que puidera publicarse nos boletíns/briefing. En particular DURANTE a actividade deportiva no espazo de presáida/triaxe, no espazo de quecemento, no espazo de saída e no espazo de meta e recuperación.</p> <p>A persoa do STAFF que exerzan como XUIZ CONTROLADOR ou coma XUIÇES AUXILIARES 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.</p> <p>A persoa do STAFF que exerza como XUIZ CONTROLADOR reforzará a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.</p>
Durante (común)	Staff propio (presáida e triaxe)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<p><b>PRESAÍDA-TRIAXE.</b> Contacto staff-deportista na figura da persoa que realiza a <b>chamada de deportistas e a triaxe mediante toma as temperaturas</b> a cada participante antes de acceder á zona de saída.</p>	<p>Evitar o contacto persoa-persoa utilizando un termómetro infravermello dixital (sen contacto).</p> <p>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 10 marcas (lineais ou en marco de 3,0 x 3,0 m).</p> <p><b>Xestión da carpa de illamento.</b> 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 ás autoridades sanitarias segundo o protocolo.</p> <p>O <b>control de nº de dorsal, nº de SPORTident e mesmo materiais que puideran ser obrigatorios na PRESAÍDA-TRIAXE</b> será opcional durante a vivencia do presente protocolo, en función dos recursos da entidade organizadora, que deberá contar coa aprobación do Xuíz Controlador.</p> <p>Persoas do STAFF na PRESAÍDA-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.</p>
Durante (O-Pé bosque)	Staff propio (saídas categorías oficiais)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<p><b>SAÍDA.</b> Contacto staff-deportista na figura das persoas que realizan a <b>xestión do espazo de SAÍDAS DAS CATEGORÍAS OFICIAIS.</b></p>	<p>Deseñar o espazo de saídas de modo que o persoal propio sexa o mínimo posible.</p> <p>Non haberá horas de saída expostas en papel.</p> <p>O persoal de saídas ha de manter, na medida do posible, unha distancia de 3 metros respecto dos deportistas.</p> <p>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.</p> <p>Saídas graduadas, <b>espaciadas o máximo posible dentro da franxa de tempos dispoñibles (mínimo de 1 minuto entre saídas).</b> Dous carrís de saída, espaciados un mínimo de 3,0 metros, para un máximo de saídas de 2 deportistas por minuto.</p> <p><b>Xestión dos espazos de espera na saída (chamada aos deportistas).</b> Marcaxe no chan do distanciamento durante a espera con conos, bandeirolas, cinta ou similares da distancia de seguridade de 3,0 metros. É recomendable un mínimo de 10 marcas (lineais ou en marco de 3,0 x 3,0 m). <b>Máscara en deportistas obrigatoria.</b></p> <p>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.</p> <p><b>Espazo de saída -3.</b> Elimínase este espazo para evitar a concentración de persoas e reducir o número de ORGANIZADORES necesarios.</p> <p><b>Xestión do espazo de saída -2.</b> Lavado de mans con hidroxel. Estacións Clear e Check (e Control se procede). Unha vez limpada e comprobada a tarxeta SPORTident os deportistas deben avanzar ata a posición marcada no chan, garantido a distancia de seguridade de 3 metros. <b>Máscara en deportistas obrigatoria.</b></p> <p><b>Xestión do espazo de saída -1.</b> 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 os deportistas deben avanzar ata a posición marcada no chan, garantido a distancia de seguridade de 3 metros. <b>Supervisar o uso da máscara en deportistas obrigatoria</b> ata este punto <b>e tamén durante a carreira sempre e cando non se respecte a distancia de 1,5 m respecto de outros alleos.</b></p> <p><b>Xestión do START.</b> Tras o pitido do reloxo, e según as indicación da organización, os deportistas avanzan ata a estación START (recomendable dúas estacións independentes espaciadas 3,0 m), e iniciará o tramo cronometrado da carreira. Unha vez unha vez rexistrado seu paso pola baliza START deben manter as distancias recomendadas de 6 metros en carreira.</p> <p><b>Xestión do corredor (pasillo) SAÍDA TARDE.</b> Canalizar aos corredores que cheguen tarde a un carril independente, tamén con marcaxe de seguridade de 3 m (mínimo 3 marcas). Non alterar o orde programado das saídas, buscar ocos nas grellas (parrillas) para evitar concorrencia con outros corredores. Se incorporarán á carreira segundo as indicacións do Xuíz Controlador ou persoa na que delegue. Evidentemente, na saída tarde o tempo estará correndo e non se realizará o paso por START. Unha vez unha vez rexistrado iniciada a carreira, deberá manter as distancias recomendadas de 6 metros.</p> <p>Persoas do STAFF na SAÍDA CATEGORÍAS OFICIAIS 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>
Durante (O-Pé bosque)	Staff propio (saídas iniciación)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<p><b>SAÍDA.</b> Contacto staff-deportista na figura das persoas que realizan a <b>xestión do espazo de SAÍDAS DAS CATEGORÍAS INICIACIÓN.</b></p>	<p>Deseñar o espazo de saídas de modo que o persoal propio sexa o mínimo posible.</p> <p>Non haberá horas de saída expostas en papel.</p> <p>O persoal de saídas ha de manter, na medida do posible, unha distancia de 3 metros respecto dos deportistas.</p> <p>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.</p> <p>Saídas graduadas, <b>espaciadas o máximo posible dentro da franxa de tempos dispoñibles (mínimo de 1 minuto entre saídas).</b> Un único carril de saída en INICIACIÓN, para un máximo de saídas de 1 deportista por minuto (máis no caso de acompañantes ou grupos naturais, <b>nos que todos que irían obrigatoriamente con máscara).</b></p> <p><b>Espazos de espera na saída (chamada aos deportistas).</b> Marcaxe no chan do distanciamento durante a espera con conos, bandeirolas, cinta ou similares da distancia de seguridade de 3,0 metros. É recomendable un mínimo de 10 marcas lineais. <b>Máscara en deportistas obrigatoria.</b></p> <p>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.</p> <p><b>Espazo de saída -3.</b> Elimínase este espazo para evitar a concentración de persoas e reducir o número de ORGANIZADORES necesarios.</p> <p><b>Xestión do espazo de saída -2.</b> Lavado de mans con hidroxel. Estacións Clear e Check (e CONTROL se procede). Unha vez limpada e comprobada a tarxeta SPORTident o deportista deben avanzar ata a posición marcada no chan, garantido a distancia de seguridade de 3 metros. <b>Máscara en deportistas obrigatoria.</b></p> <p><b>Xestión do espazo de saída -1.</b> 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 os deportista deben avanzar ata a posición marcada no chan, garantido a distancia de seguridade de 3 metros. <b>Supervisar o uso da máscara en deportistas obrigatoria</b> ata este punto <b>e tamén durante a carreira sempre e cando non se respecte a distancia de 1,5 m respecto de outros alleos.</b></p> <p><b>Xestión do START.</b> Según as indicación da organización, o deportista avanza ata a estación START, e iniciará o tramo cronometrado da carreira. Unha vez unha vez rexistrado seu paso pola baliza START deberá manter as distancias recomendadas de 6 metros en carreira.</p>

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ urbana SPRINT				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				<p>Persoas do STAFF na SAÍDAS INICIACIÓN 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>
Durante (O-Pé bosque)	Staff propio (meta e recuperación)	<p>xCONTACTO DIRECTO persoa</p> <p>xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL</p>	<p><b>META.</b> Contacto staff-deportista na figura das persoas que realizan a xestión do espazo de <b>META (finish) e de recuperación.</b></p>	<p>Deseñar o espazo de meta de modo que o persoal propio sexa o mínimo posible (recomendable unha persoa da organización).</p> <p>O persoal de meta ha de manter, na medida do posible, unha distancia de 3 metros respecto dos deportistas (recomendados 6 metros no espazo de recuperación mentres os deportistas non se colocan a máscara).</p> <p>Deseñar un espazo de meta que garanta as entradas graduadas, <b>cun mínimo de tres carrís de chegada con 3 estacións FINISH separadas 3,0 metros entre si</b>, reservando un carril para as categorías de INICIACIÓN (recomendable meta independente).</p> <p><b>Regular o fluxo de deportistas na meta, convidándoo a avanzar cara aos espazos de recuperación, que estarán suficientemente afastados das estacións FINISH e marcados</b> no chan cun distanciamento de seguridade de 6,0 metros mediante conos, bandeirolas, cinta ou similares. É recomendable un mínimo de 10 marcas (lineais ou en marco 6m x 6 m).</p> <p>Ningún dos dispositivos electrónicos SPORTident FINISH estará nas mans dos ORGANIZADORES. Sempre estarán sobre soportes a máis de 3,0 m de distancia dos mesmos. Se evitarán os cabaletes de madeira na medida do posible.</p> <p><b>Regular o fluxo de saída dos deportistas dos espazos de recuperación</b> (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).</p> <p>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.</p>
Durante (común)	Staff propio (organización)	<p>xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa</p> <p>xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL</p>	<p>Asistencia dun membro do STAFF PROPIO a un deportista lesionado durante a competición.</p>	<p><b>Asistencia a outro deportista lesionado.</b> Tal e como indica o regulamento, a asistencia a outros deportistas por motivos de lesión ou indisposición é obrigatoria. En calquera caso, na medida do posible debo evitar o contacto, manter a distancia de seguridade mínima de 1,5 metros e utilizar a máscara que levo comigo. <b>El tamén debe utilizar a máscara.</b> Avisar ás asistencias sanitarias se é preciso.</p>
Durante (común)	Staff propio (ningún)	<p>xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO</p>	<p><b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b></p>	<p>Non identificamos contactos a través de materiais que se utilicen SIMULTÁNEAMENTE por varios axentes durante a competición.</p> <p>Os membros do STAFF PROPIO 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.</p> <p>Durante as competicións non se manipularán, na medida do posible, materiais comúns pesados que necesiten dun uso simultáneo.</p>
Durante (común)	Staff propio (organización)	<p>xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL</p>	<p><b>PRESAÍDA-TRIAXE.</b> Contacto do staff materiais (reloxo, sistemas de marcaxe e delimitación de espazos, termómetro, carpa de illamento e materiais na mesma, etc.)</p>	<p><b>Dispoñer de hidroxel para STAFF no espazo de presaída/triaxe da competición. Lavado frecuente de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais.</b></p> <p><b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de presaída/triaxe da competición. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.</b></p>
Durante (O-Pé bosque)	Staff propio (organización)	<p>xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL</p>	<p><b>SAÍDA.</b> Contactos do staff cos soportes e cos dispositivos electrónicos de control de tempos SPORTident (CLEAR, CHECK, CONTROL e START) durante a súa colocación.</p> <p>Contacto do staff con materiais coma mapas, bandexas, etc.</p> <p>Contacto do staff con outros materiais (reloxo, sistemas de marcaxe e delimitación de espazos, sinalización, etc.).</p>	<p>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.</p> <p>Suprimir a entrega independente de descrições de control, que irá impresa no propio mapa ou enviada telemáticamente con carácter previo.</p> <p>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 <b>solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente.</b></p> <p><b>Dispoñer de hidroxel independente para STAFF no ESPAZO DE SAÍDA da competición.</b> 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.</p> <p>Lavado frecuente de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais.</p> <p><b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no ESPAZO DE SAÍDA da competición. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.</b></p>
Durante (común)	Staff propio (saídas)	<p>xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL</p>	<p><b>EN CARREIRA.</b> Reposición ou reconfiguración dun punto de control (baliza) que desaparece, está mal colocado ou mal configurado.</p>	<p><b>Dispoñer de hidroxel independente para STAFF EN CARREIRA na competición.</b> Lavado frecuente de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais.</p>
Durante (O-Pé bosque)	Staff propio (meta e recuperación)	<p>xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL</p>	<p><b>META.</b> Contacto do staff cos soportes e cos dispositivos electrónicos de control de tempos SPORTident FINISH durante a súa colocación.</p> <p>Posible contacto do staff con materiais coma mapas, etc.</p> <p>Contacto do staff con outros materiais (sistemas de marcaxe e delimitación de espazos, sinalización, etc.).</p>	<p>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.</p> <p>Non se recollerán os mapas.</p> <p><b>Dispoñer de hidroxel independente para STAFF no espazo de META da competición.</b> 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.</p> <p><b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de META da competición. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.</b></p>
Durante (común)	Staff propio (ningún)	<p>xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO</p>	<p><b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b></p>	<p>Non identificamos contactos a través de materiais que pasen ALTERNATIVAMENTE dunhas mans a outras durante a competición.</p> <p>Os ORGANIZADORES 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>
Durante (común)	Staff propio (organización)	<p>xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO</p>	<p>Utilización das SUPERFICIES de duchas e aseos, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas e outros para a realización da competición.</p>	<p><b>Resgardos de persoas en pavillóns ou instalacións deportivas cubertas.</b> A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES para resguardo de deportistas 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>
Durante (común)	Staff propio (organización)	<p>xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL</p>	<p>Utilización das SUPERFICIES de pavillóns ou instalacións deportivas cubertas e outros para a realización das competicións. Incluso aseos vinculados ás mesmas.</p>	<p>Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos <b>espazos de preparación para a práctica da actividade deportiva</b> (presaída-triaxe, quecemento, saída, meta e espazo de recuperación). Estes espazos serán amplos e estarán ao aire. Sen embargo identificamos posibles excepcións:</p> <p><b>Espazos cubertos ou pechados para instalacións da organización</b> No caso de utilizar espazos cubertos ou pechados dunha instalación se deberá consultar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES (circulacións en pasillos, etc.). Serán para uso exclusivo do STAFF PROPIO e se debe garantir que non se produzan aglomeracións de persoas se as circunstancias meteorolóxicas son adversas.</p> <p><b>Aseos en instalacións alleas.</b> 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.</p>
Durante (común)	Staff propio (ningún)	<p>xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO</p>	<p><b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b></p>	<p>Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (deportistas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por STAFF PROPIO durante a competicións. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos <b>espazos de preparación para a práctica da actividade deportiva</b> (presaída-triaxe, quecemento, saída, meta e espazo de recuperación).</p>
Durante (común)	Staff propio (ningún)	<p>xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO</p>	<p><b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b></p>	<p>Non existe un uso SIMULTÁNEO do espazo por parte do STAFF PROPIO mentres ten lugar a competición, posto que é unha actividade que se desenrola ao aire libre. As presaídas e saídas individuais e graduadas favorecen non concorrencia con DEPORTISTAS.</p> <p>O acceso de OUTROS ALLEOS (acompañantes) aos espazos de presaída, saída e meta estará restrinxido.</p> <p>Cada membro de STAFF PROPIO ten o seu espazo designado, e debe manter a distancia de seguridade de 1,5 metros respecto doutros membros do STAFF PROPIO.</p> <p>Os postos de STAFF PROPIO non deben ser rotados nin intercambiados entre inicio e fin da competición.</p>
Durante (común)	Staff propio (organización)	<p>xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL</p>	<p><b>Concorrencia de STAFF PROPIO con outras persoas</b> nos espazos de espera de presaída-</p>	<p>Desenrolado no apartado anterior xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa</p>



ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ urbana SPRINT				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
			<p>trixe, quecemento, esperas de saída e saída, meta e espazo de recuperación.</p> <p>Concorrenza de STAFF PROPIO con DEPORTISTAS en carreira (tramos e balizas) da competición. Supervisar o cumprimento do regulamento e garantir a seguridade dos DEPORTISTAS.</p> <p><b>Circulacións lineais polo espazo de competición.</b> Coincidencias no espazo en tempos diferentes de STAFF PROPIO con outros membros de STAFF PROPIO e DEPORTISTAS.</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. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.</p>
Durante (común)	Staff propio (organización)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	<p><b>Circulacións aleatorias</b> durante competición. Coincidencias "en todo momento e intercambiando espazos" de ORGANIZADORES con outros ORGANIZADORES e ORGANIZADORES.</p>	<p><b>Durante a competición.</b> Os ORGANIZADORES deben manter, na medida do posible, a distancia de 3,0 m respecto ós DEPORTISTAS, e de 1,5 cos demais ORGANIZADORES.</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. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.</p>
Durante (común)	Staff propio (organización)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	Uso de botellas e vasos para hidratarse durante a competición.	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 (organización)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Uso de comidas e víveres para alimentarse durante a competición.	Cada membro do STAFF PROPIO levará a súa propia comida e víveres. Será de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.
Durante (O-Pé bosque)	Deportistas (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	Saúdos entre persoas durante a competición nos espazos entre presaída, quecemento, saída e meta-espazo de recuperación: con outros deportistas e ORGANIZADORES.	<p>Evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p>Manter a distancia de seguridade de <b>3,0 m</b> que establece o protocolo <b>nos espazos de preparación para a práctica da actividade deportiva</b> (esperas na presaída-trixe, quecemento, esperas na saída, saída e meta).</p> <p>Aumentar esa distancia ata os <b>6,0 m no espazo de recuperación</b>, 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.</p>
Durante (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	<p>Non identificamos un uso SIMULTÁNEO de materiais por deportistas durante a competición.</p> <p>Non compartirán mapas.</p> <p>Os DEPORTISTAS utilizan pequenos materiais de uso individual.</p>
Durante (O-Pé bosque)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	<p><b>Rexistro do paso por cada punto de control</b> (picar ou fichar na baliza). Contacto da tarxeta que se leva na man coa estación SPORTident durante menos de 1 segundo.</p>	<p>Facer un contacto "limpo" entre o dispositivo electrónico que se leva no dedo (tarxeta) e a base ou estación receptora SPORTident.</p> <p>Evitar tocar o soporte ou superficie da estación, tanto coas tarxetas SPORTident clásicas e P-CARD, coma coas SIAC contactless.</p> <p>Cos sistemas "non contactless" debo facer un contacto "limpo plástico-plástico" entre o dispositivo electrónico que se leva normalmente 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.</p> <p>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.</p> <p>En caso de erro no funcionamento da estación, ignoralo e continuar a carreira pero <b>SEN UTILIZAR NUNCA O SISTEMA DE MARCAJE MANUAL ALTERNATIVO</b> da pinza clásica (estará inhabilitado ou ausente). O Xuíz Controlador analizará cada caso e tomará a decisión que estime oportuna.</p>
Durante (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	<p>Non identificamos un uso ALTERNO de materiais por DEPORTISTAS durante a competición.</p> <p>Os DEPORTISTAS gardan o seu pequeno material que é de uso individual (equipación, tarxeta SPORTident, polainas ou calcetas, compás, porta descrições e mapa usado).</p>
Durante (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO	<p>Exercicios de quecemento e estiramentos en grupo sobre a mesma superficie.</p> <p>Corredores que entran en meta e se tiran ao chan.</p> <p>Utilización de pavillóns ou instalacións deportivas para a realización das competicións. Tanto como resguardo como para levar a cabo as actividades.</p>	<p>Debo facer o quecemento previo en progresión individual e sempre en superficies ao aire libre.</p> <p>Permanecer en pé unha vez cruzada a liña de meta (finish).</p> <p><b>Resguardo en pavillóns ou instalacións deportivas cubertas.</b> A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES para resguardo en caso de inclemencias meteorolóxicas posto que non se pode garantir a distancia de seguridade entre persoas. A actividade física e deportiva deberá ser exclusivamente ao aire libre segundo a filosofía de Chegar, Correr e Marchar (CCM).</p>
Durante (O-Pé bosque)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL	Utilización das SUPERFICIES de duchas e aseos, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización da competición.	<p>Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís en carreira nos espazos de PRESAÍDA-TRIXE, QUECEMENTO, SAÍDA, META e ESPAZO DE RECUPERACIÓN durante as carreiras en mapa de bosque. Sen embargo identificamos posibles excepcións:</p> <p><b>Espazo cuberto ou pechado SPORTident.</b> No caso de utilizar para SPORTident un espazo cuberto ou pechado dunha instalación se deberá consultar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES.</p> <p><b>Aseos en instalacións alleas.</b> A recomendación nesta fase é a 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.</p> <p><b>Duchas en instalacións alleas.</b> A recomendación nesta fase é a 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.</p>
Durante (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	<p>Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (deportistas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por DEPORTISTAS DURANTE a competición. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís ou en carreira ou preparación da mesma nos espazos de PRESAÍDA-TRIXE, QUECEMENTO, SAÍDA, durante a carreira en mapa de bosque, META e ESPAZO DE RECUPERACIÓN</p>

Durante (común)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SIMULTÁNEO</b>	<p><b>Conversas entre persoas.</b> Coincidencias no “espazo e tempo de DEPORTISTAS” con outros DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e OUTROS ALLEOS nos espazos entre presaída e meta-recuperación durante a competición.</p>	<p>Non aproximarse para conversar con outros deportistas ou acompañantes.                  Non socializar no espazos de espera, nin segundo se cruce a liña de meta.                  Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</p>
Durante (O-Pé bosque)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SECUENCIAL</b>	<p><b>Conducta INIVIDUAL</b> nos espazos previos á <b>CARREIRA</b>.                  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.</p>	<p>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.</p> <p><b>Na PRESAÍDA/TRIAXE</b> Debo utilizar máscara de protección (que hei de traer da casa) tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.                  Fixarse no distanciamento que marca o balizado no espazo de espera (3 metros respecto aos outros deportistas).  <b>Moi recomendado:</b> imprimir a descrición de controis na casa, posto que non se entregarán no espazo de saída (si virán impresas no mapa).  <b>Moi recomendado:</b> 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.  <b>Moi recomendado:</b> correr con alxibeira (riñonera), 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.</p> <p><b>No QUECEMENTO.</b> Debo utilizar máscara de protección (que hei de traer da casa) tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.                  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).</p> <p><b>Na SAÍDA.</b> Debo utilizar máscara de protección (que hei de traer da casa) tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.                  Fixarse no distanciamento que marca o balizado no espazo de espera (3 metros respecto aos outros deportistas).                  Debo saber que non existirá -3                  Debo entrar directamente ao -2 ó seren chamado pola orgnización. Lavado de mans con hidroxel. Unha vez cruzada a marcaxe debo limpar as mans e a tarxeta con XEL HIDROALCOHÓLICO que me facilitará a organización.                  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.                  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.                  Paso directo ao -1 ó seren chamado pola orgnización., Segundo lavado de mans con hidroxel e coas mans xa hixienizadas acércome 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).                  Cruzo a liña de saída, sen présa, en canto escoite o sinal acústico do reloxo e as indicacións dos organizadores. Aproxímome á estación START, na que me rexistrarei xa mantendo a partir de aí as distancias recomendadas en carreira de 6 metros.                  Nota para corredores de grupos de risco. Recomendación de solicitar saída temprana xestionada polo Coordinador COVID do club.                  Nota corredores con saída tarde: utilizarán un carril independente, tamén con marcaxe de seguridade de 3 m, es esperarán á orde do Xuíz Controlador ou persoa en quen delegue, buscando ocos nas parrillas para evitar concorrencia con outros corredores. Evidentemente, nas saídas tarde o tempo estará correndo e non se realizará o paso por START.</p>
Durante (O-Pé bosque)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SECUENCIAL</b>	<p><b>Conducta INIVIDUAL durante a carreira</b>                  Coincidencia esporádica “no espazo e no tempo” de deportistas en tramos de carreira.                  Coincidencia esporádica “no espazo e no tempo” de deportistas nun punto de control (baliza).                  Acumulación de deportistas nos espazos de META e de RECUPERACIÓN.                  Asistencia 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.  <b>Que facer se coincido puntualmente con outros deportistas nalgún tramo?</b> Debo manter unha distancia de 6 metros, na medida do posible (segundo as recomendacións do CSD). Esta é a distancia mínima recomendada entre DEPORTISTAS.                  Por ser un deporte ao aire libre no medio natural, con saídas graduadas e sen rutas marcadas, se admiten puntualmente adiantamentos ou cruzamentos de deportistas. Como boa práctica, os deportistas/equipos máis lentos deben ceder o paso aos máis rápidos.  <b>Que facer se coincido con outros deportistas nun punto de control (baliza)?</b> 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.  <b>Tramos en concorrencia con outros deportistas.</b> 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.  <b>Concorrencia puntual con persoas alleas (veciños, transeúntes, outros usuarios, etc.).</b> 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.  <b>Asistencia a outro deportista lesionado.</b> Tal e como indica o regulamento, a asistencia a outros deportistas por motivos de lesión ou indisposición é obrigatoria. En calquera caso, na medida do posible debo evitar o contacto, manter a distancia de seguridade mínima de 1,5 metros e utilizar a máscara que levo comigo. El tamén debe usar máscara. Avisar ás asistencias sanitarias se é preciso.  <b>Na META.</b> 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.                  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.                  Hei de seguir a avanzar cara a un dosificador de HIDROXEL. ao chegar a el gardarei o mapa (potencialmente contaminado por respirar sobre el durante a carreira) para non volver tocalo ata que chego á casa. Tamén debo, no caso de ter corrido cunha tarxeta de préstamo/aluguer, separar a goma ou corda da parte plástica, para entregalas separadamente unha vez descargue máis adiante. Se non son capaz de separalas, no pasa nada, e entregarei a peza completa.                  Co mapa xa a bo recaudo, debo limpar as mans e a tarxeta con XEL HIDROALCOHÓLICO (recomendable auto dosificador) que facilitará a organización.                  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.  <b>Seguirei avanzando cara á zona de descarga SPORTident</b> (ver como proceder no apartado Despois).</p>

Durante (O-Pé bosque)	Deportistas (iniciación)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Realización da competición en compañía de outros deportistas (familiares ou acompañantes).	<p><b>Iniciación.</b> Aplica totalmente o mencionado no apartado anterior, con recomendacións para os casos nos que existan dúbidas:</p> <p><b>Iniciación.</b> 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><b>Iniciación.</b> 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><b>Iniciación. Ante a menor dúbida utilizar a máscara.</b></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 a competición con outros deportistas.	<p>A recomendación para as persoas sensibles e vulnerables é que non deberían participar na competición deportiva 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, cáncer, inmunodeficiencias, e embarazadas polo principio de precaución.</p> <p>Os deportistas vulnerables ou sensibles terán prioridade á hora de tomar a saída.</p> <p>O espazamento respecto a outros deportistas será maior para garantir un menor “tráfico” durante a competición.</p> <p>Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</p>
Durante (común)	Deportistas (ningún)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	<p>Non existe un uso ALTERNATIVO onde os deportistas intercambien os espazos en todo momento durante a competición.</p> <p>Durante a práctica da orientación os deportistas se desplazan de xeito SECUENCIAL polo mapa.</p>
Durante (común)	Deportistas (todos)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	Uso de botellas e vasos para hidratarse durante a competición.	<p><b>Moi recomendable:</b> 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 a competición. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recómendase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.</p>
Durante (común)	Deportistas (todos)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Uso de comidas e víveres para alimentarse durante a competición.	<p>Cada DEPORTISTA levará os seus propios comidas e víveres para alimentarse durante a actividade deportiva posto que non haberá avituallamento nin durante nin ao rematar a competición. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.</p>
Durante (común)	Outros alleos (acompañantes)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	Saúdos entre persoas durante a competición entre os espazos entre presaída e meta-espazo de recuperación: con outros acompañantes, deportistas e monitores.	<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 competición entre presaída e meta-espazo de recuperación.</p> <p>Soamente poderán estar no espazo de reunión de corredores (arena) ou no aparcadoiro.</p>
Durante (común)	Outros alleos (persoal sanitario)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	Asistencia sanitaria ou evacuación dun deportista.	<p>Manter na medida do posible a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p>Na medida do posible, evitar o contacto persoa-persoa, aplicando sempre o protocolo sectorial.</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).	<p>No caso de a realizar a proba con acompañantes (conviventes ou non), non está permitido compartir o mapa de orientación.</p>
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 a competición.</p> <p>Os ACOMPAÑANTES non interactúan co pequenos materiais dos deportistas porque son de uso individual.</p>
Durante (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	<p>Non identificamos un uso ALTERNO de materiais por ACOMPAÑANTES durante a competición.</p> <p>Os ACOMPAÑANTES non interactúan co pequenos materiais dos deportistas porque son de uso individual.</p>
Durante (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	<p>Non identificamos un uso SIMULTÁNEO das superficies (polo menos dous usuarios ao mesmo tempo) por DEPORTISTAS durante a competición.</p> <p>Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de competición, reunión (arena) e aparcadoiro.</p> <p>Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.</p>
Durante (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	<p>Non identificamos un uso SECUENCIAL de superficies (deixando pasar un tempo entre un usuario e outro) por DEPORTISTAS durante a competición.</p> <p>Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de competición, reunión (arena) e aparcadoiro.</p> <p>Estes espazos serán amplos e estarán ao aire.</p>
Durante (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	<p>Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (persoas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por DEPORTISTAS durante a competición. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de competición, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.</p>
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 a competición.	<p>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.</p> <p>Non está permitido o acceso aos diferentes espazos de competición (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. Non está permitido acceder ó mapa.</p> <p>O acceso ao espazo de SPORTident será exclusivamente para interesarse por un DEPORTISTA que non chegou e podería necesitar axuda.</p> <p>Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</p>
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)	<p><b>Iniciación.</b> 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.</p> <p><b>Iniciación.</b> 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.</p> <p><b>Iniciación. Ante a menor dúbida utilizar a máscara.</b></p> <p>No caso de a realizar a proba con acompañantes (conviventes ou non), non está permitido compartir o mapa de orientación.</p>
Durante (O-Pé bosque)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Circulacións lineais polo espazo de competición. Coincidencias no espazo en tempos diferentes de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS durante a competición.	<p>Non socializar nos espazos de reunión (arena) ou aparcadoiro durante as esperas.</p> <p>Non está permitido o acceso ós diferentes espazos de competición (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. Non está permitido acceder ó mapa.</p> <p>O acceso ao espazo de SPORTident será exclusivamente para interesarse por un DEPORTISTA que non chegou e podería necesitar axuda.</p> <p>Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</p>
Durante (común)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	Circulacións aleatorias polo espazo de competición. Coincidencias “en todo momento e intercambiando espazos” de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS durante a competición.	<p>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.</p> <p>Non está permitido o acceso aos diferentes espazos da competición (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. Non está permitido acceder ó mapa.</p> <p>Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</p>
Durante (común)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	Uso de botellas e vasos para hidratarse.	<p>Cada ACOMPAÑANTE levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recómendase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.</p>
Durante (común)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Uso de comidas e víveres para alimentarse.	<p>Cada ACOMPAÑANTE levará as súa propia comida e víveres. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.</p>
Despois (común)	Staff propio (organización)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	Saúdos entre persoas ao finalizar a competición: outros deportistas, ORGANIZADORES, aos acompañantes, etc.	<p>Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p>Reforzar as distancias de seguridade nos postos de STAFF PROPIO que reciben aos corredores, incrementándoos ata os 3,0 metros no espazo SPORTident.</p>

				<p>Abandonar a zona inmediatamente ao finalizar a <b>competición</b>. unha vez que os deportistas teñan finalizado os seus percorridos.</p>
Despois (común)	Staff propio (Delegado de campo COVID)	<p><b>xCONTACTO DIRECTO</b> persoa-persoa</p> <p><b>xVÍA AÉREA</b> uso de espazos de xeito <b>ALTERNATIVO</b></p>	<p><b>Falta de control</b> respecto a distanciamento entre persoas, e respecto á utilización de máscaras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- no espazo de SPORTident</li> <li>-no regreso ao aparcadoiro</li> <li>- no regreso ao espazo de reunión (<i>arena</i>)</li> </ul>	<p>A organización designará un <b>Delegado de campo COVID</b> 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 (<i>arena</i>) e ao "aparcadoiro":</p> <p>Supervisar que os membros do STAFF e DEPORTISTAS están a manter as distancias de seguridade que indica o protocolo en cada espazo.</p> <p>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.</p> <p>Supervisar que non se produzan aglomeracións de DEPORTISTAS nos espazos de espera de SPORTident, regulando os fluxos cara ao aparcadoiro.</p> <p><b>Supervisar que os DEPORTISTAS están a utilizar as máscaras de protección segundo indica o protocolo, e quen non a retiran ata abandonar o centro de competición.</b></p> <p>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.).</p> <p>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.</p> <p>Supervisar que os DEPORTISTAS gardan os mapas despois da carreira.</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> <p>Supervisar que os membros DEPORTISTAS dispoñen de materiais de desinfección suficientes (hidroxel) tralo paso por META e espazo de RECUPERACIÓN. Debe estar atento á súa reposición.</p>
Despois (común)	Staff propio (SPORTident)	<p><b>xCONTACTO DIRECTO</b> persoa-persoa</p> <p><b>xVÍA AÉREA</b> uso de espazos de xeito <b>SIMULTÁNEO</b></p>	<p><b>SPORTident.</b> Contacto staff-deportista na figura das persoas que realizan a <b>xestión do espazo de descargas de tarxetas SPORTident.</b></p>	<p>Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p>Deseñar o <b>espazo de descargas de tarxetas SPORTident</b> de modo que o persoal propio sexa o mínimo posible.</p> <p>Recomendable dous puntos de descarga de tarxetas SPORTident espaciados 3,0 m entre si.</p> <p>O persoal de SPORTident ha de manterse, na medida do posible, unha distancia de 3 metros respecto dos DEPORTISTAS e de OUTROS ALLEOS.</p> <p>Non se publicarán os resultados en papel para evitar aglomeracións de persoas.</p> <p>Os organizadores deben comprobar que os DEPORTISTAS usen unha máscara limpa neste espazo, tras desinfectar previamente as súas mans e tarxetas. Coas mans hixienizadas xa non poderán manipular o mapa utilizado durante a carreira.</p> <p><b>Regular o fluxo de deportistas no espazo SPORTident, convidándoos a avanzar</b> 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 10 marcas lineais ou en marco 3,0 m x 3,0 m.</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 de 3 m que separe o ordenador da estación de descarga (a recomendación do fabricante é de 2,0 metros).</p> <p><b>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.</b></p> <p><b>Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica e/ou biombo (mampara) protectora de metacrilato ou similares (se as condicións meteorolóxicas o permiten).</b></p>
Despois (común)	Staff propio (xuíz controlador) (xuíces auxiliares) (xurado técnico)	<p><b>xCONTACTO DIRECTO</b> persoa-persoa</p> <p><b>xVÍA AÉREA</b> uso de espazos de xeito <b>ALTERNATIVO</b></p>	<p><b>Consultas</b> ante os xuíces auxiliares respecto ás circunstancias de carreira.</p> <p><b>Queixas.</b> DEPORTISTAS que tras descargar a súa SPORTident expresan a súa desconformidade con algún aspecto da carreira.</p> <p><b>Reclamacións.</b> DEPORTISTAS que tras descargar a súa SPORTident queren interpoñer algunha reclamación por escrito fronte ás decisións tomadas por parte do Xuíz Controlador. Implicaría de debe convocarse e reunirse o Xurado Técnico (total 4 persoas)</p>	<p>Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p>Estarán permitidas as REUNIÓNS presenciais no espazo SPORTident entre XUIZ CONTROLADOR – XUICES AUXILIARES, sempre que entre eles se manteña a distancia de seguridade de 1,5 m e se utilicen máscaras. As reunións serán breves.</p> <p>Estarán permitidas as reunións presenciais, con motivo de <b>QUEIXAS</b>, no espazo SPORTident entre XUIZ CONTROLADOR – DEPORTISTAS, sempre que entre eles se manteña a distancia de seguridade de 3,0 m e se utilicen máscaras. As reunións serán breves. Unha vez exposta a QUEIXA, o deportista deberá abandonar o espazo SPORTident e non volver.</p> <p>Posto que os resultados se publicarán telemáticamente segundo a capacidade da organización, e que os DEPORTISTAS deben abandonar o Centro de Competición o antes posible, semella moi probable que un deportista descalificado, con erro en tarxeta, etc. xa estea camiño da casa no momento de coñecer o detalle do seu resultado, e non podería presentar presencialmente unha QUEIXA ao XUIZ CONTROLADOR ou mesmo unha RECLAMACIÓN fronte á súa decisión. <b>NON ESTARÁN PERMITIDAS as reunións presenciais, con motivo de RECLAMACIÓNS</b>, no espazo SPORTident entre XUIZ CONTROLADOR – DEPORTISTAS, posto que os deportistas deben abandonar o Centro de Competición o antes posible para evitar aglomeracións. É por iso que se habilita a vía de <b>reclamación TELEMÁTICA</b> que será atendida a través da dirección de correo-e <a href="mailto:fegado.xuicescontroladores@gmail.com">fegado.xuicescontroladores@gmail.com</a>. O XUIZ CONTROLADOR deberá dar un tempo razoable, dende a publicación de resultados, e antes de pechar a acta da proba, para recibir calquera tipo de queixa ou reclamación ou mesmo para notificar os motivos da descalificación dos deportistas (se as houbera). Na medida do posible, a acta deberá ser pechada dentro do mesmo día, segundo contempla o Regulamento FEGADO.</p> <p>Comprobar que dispón de cobertura móbil no espazo SPORTident.</p> <p>Estarán permitidas as reunións presenciais do XURADO TÉCNICO (4 persoas) no espazo SPORTident con motivo de RECLAMACIÓNS TELEMÁTICAS sempre que entre eles se manteña a distancia de seguridade de 1,5 m e se utilicen máscaras. As reunións serán breves. Tamén poderían ser reunións presenciais telefónicas ou telemáticas, posto que o permite o Regulamento FEGADO.</p> <p><b>Persoas do STAFF XUIZ CONTROLADOR e XUICES AUXILIARES 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.</b></p> <p><b>Persoas do XURADO TÉCNICO utilizarán as máscaras propias.</b></p>
Despois (común)	Staff propio (organización)	<p><b>xCONTACTO DIRECTO</b> persoa-persoa</p> <p><b>xVÍA AÉREA</b> uso de espazos de xeito <b>SIMULTÁNEO</b></p>	<p><b>Viaxe de volta en vehículos</b> do STAFF PROPIO con persoas que non son membros da mesma unidade familiar (viaxe ao lugar de <b>residencia</b>, 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. <b>Lavado de mans antes e despois da viaxe.</b></p> <p>Gardar os materiais previamente desinfectados.</p> <p>Gardar o material individual e roupa da competición en bolsas plásticas e lavar a 60° C ao chegar á casa.</p> <p><b>Utilizar máscaras de protección no interior do vehículo. Non recircular o aire. Ventilador o interior con frecuencia.</b></p>
Despois (común)	Staff propio (SPORTident)	<p><b>xCONTACTO INDIRECTO</b> a través de <b>materiais USO SIMULTÁNEO</b></p>	<p><b>Desmontaxe de infraestruturas pesadas para a competición</b> (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><b>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 a <b>competición</b> (equipada con máscaras cirúrxicas, cubo de pedal e bolsas con peche).</b></p> <p><b>Dispoñer de hidroxel</b> para STAFF PROPIO no espazo DESMONTAXE DO <b>CENTRO DE COMPETICIÓN</b>. Lavado de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais.</p> <p><b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de DESMONTAXE DO <b>CENTRO DE COMPETICIÓN</b>.</b> Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.</p>
Despois (común)	Staff propio (SPORTident)	<p><b>xCONTACTO INDIRECTO</b> a través de <b>materiais USO SECUENCIAL</b></p>	<p><b>SPORTident.</b> 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><b>Non se entregarán tickets de impresora cos tempos de carreira e resultados parciais.</b></p> <p><b>Soamente unha persoa poderá usar cada ordenador.</b></p>

				<p><b>Dispoñer de hidroxel independente para STAFF no espazo de SPORTident da competición.</b> 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><b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo no espazo de SPORTident da competición.</b> 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 <b>materiais USO SECUENCIAL</b>	<p><b>Recollida e almacenamento dos materiais dos puntos de control (balizas):</b> estacas, estacións e telas.</p> <p><b>Recollida e almacenamento doutros materiais de campo:</b> mesas, equipos informáticos, balizado/prebalizado, mapas sobrantes, bandexas plásticas, grupo electróxeno, etc.</p> <p><b>Apagado, reconto e revisión de estacións SPORTident.</b> Contacto con materiais ao apagar, reconfigurar, revisar ou etiquetar os dispositivos electrónicos de control de paso (estacións SPORTident)</p> <p><b>Devolución dos materiais comúns da competición da FEGADO.</b> 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. 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. <a href="#">[ver]</a></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. <a href="#">[ver]</a></p> <p>Bandas elásticas ou cordas (material poroso) e tarxetas SPORTident (material plástico non poroso) deben ser manexadas separadamente en contedores independentes.</p> <p><b>Dispoñer de hidroxel independente para XESTORES DE MATERIAIS no espazo DESMONTAXE da competición.</b> Limpeza exhaustiva das estacións con hidroxel (preferentemente con solución 70% isopropanol u 80% etanol para non estragalas).</p> <p><b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo DESMONTAXE da competición.</b> Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.</p>
Despois (común)	Staff propio (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO ALTERNO</b>	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	<p>Non identificamos contactos a través de materiais que pasen ALTERNATIVAMENTE dunhas mans a outras ao finalizar a competición.</p> <p>Os ORGANIZADORES 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 (organización)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>superficies USO SIMULTÁNEO</b>	Utilización das SUPERFICIES de duchas e aseos, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización da competición.	<p><b>Resguardo en pavillóns ou instalacións deportivas cubertas.</b> A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES para resguardo en caso de inclemencias meteorolóxicas posto que non se pode garantir a distancia de seguridade entre persoas. A actividade física e deportiva deberá ser exclusivamente ao aire libre segundo a filosofía de Chegar, Correr e Marchar (CCM).</p>
Despois (común)	Staff propio (organización)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>superficies USO SECUENCIAL</b>	Utilización das SUPERFICIES de duchas e aseos, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización da competición.	<p>Non identificamos un uso SECUENCIAL de superficies (deixando pasar un tempo entre un usuario e outro) por DEPORTISTAS ao finalizar a competición. 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><b>Espazo cuberto ou pechado SPORTident.</b> No caso de utilizar para SPORTident un espazo cuberto ou pechado dunha instalación se deberá consultar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES.</p> <p><b>Aseos en instalacións alleas.</b> 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><b>Duchas en instalacións alleas.</b> 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 <b>superficies USO ALTERNO</b>	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	<p>Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (persoas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por DEPORTISTAS ao finalizar a competición. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro.</p>
Despois (común)	Staff propio (organización)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SIMULTÁNEO</b>	<p><b>Desmontaxe de infraestruturas pesadas para a competición</b> (tendas túnel, tendas iglú, carpas auxiliares ao aire libre, grupos electróxenos pesados, megafonía, etc.)</p> <p><b>Recollida e almacenamento dos materiais do espazo de competición.</b></p>	<p>Manter a distancia de seguridade entre STAFF PROPIO (1,5 metros).</p> <p>Minimizar o STAFF PROPIO para desmontar o espazo de competición. Se asignarán persoas para desmontar individualmente, na medida do posible, cada zona: presaída-triaxe, queceamento, saída, meta-recuperación e SPORTident. Na medida do posible, ha de facer a recollida quen fixo a colocación previa.</p> <p><b>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 a competición (equipada con máscaras cirúrxicas, cubo de pedal e bolsas con peche).</b></p> <p><b>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.</b></p>
Despois (común)	Staff propio (organización)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SIMULTÁNEO</b>	<p><b>Conversas de análise da carreira e comparación de tempos.</b> Coincidencias no espazo e tempo de STAFF PROPIO con DEPORTISTAS e OUTROS ALLEOS ao ir rematando gradualmente a competición.</p>	<p>STAFF PROPIO non debe aproximarse para comentar sobre o mapa os tramos de carreira cos deportistas ou acompañantes.</p> <p>STAFF PROPIO non debe aproximarse para comentar tempos parciais ou totais de carreira cos deportistas ou acompañantes.</p> <p>Non socializar no espazo SPORTident, nin nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro ao finalizar a carreira.</p> <p><b>Utilizar máscaras de protección 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.</b></p>
Despois (común)	Staff propio (organización)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SECUENCIAL</b>	<p>Concurrencia de STAFF PROPIO con outras persoas <b>no espazo de descarga de tarxetas SPORTident.</b></p> <p>Concurrencia de STAFF PROPIO con outras persoas <b>na recollida dos puntos de control (balizas) da competición.</b> Colocadores de puntos de control (balizas) que van xuntos ou coinciden durante a desmontaxe da proba.</p> <p><b>Circulacións lineais polo espazo de competición.</b> Coincidencias no espazo en tempos diferentes de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS e ORGANIZADORES ao ir rematando gradualmente.</p>	<p><b>No espazo SPORTident</b></p> <p>Non socializar nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro durante as esperas.</p> <p>Manter, na medida do posible, unha distancia de 3,0 metros respecto aos DEPORTISTAS.</p> <p>Regular o distanciamento dos DEPORTISTAS no espazo de espera de descarga SPORTident, respectando as marcaxes no chan (3,0 metros entre deportistas).</p> <p>Regular o distanciamento dos DEPORTISTAS na estación de descarga SPORTident, respectando a marcaxe no chan (3,0 metros respecto ao técnico SPORTident da organización).</p> <p><b>Recollida de puntos de control.</b> Divdir a área de competición 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.</p> <p><b>Todos. Utilizar máscaras de protección 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.</b></p>
Despois (común)	Staff propio (organización)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>ALTERNATIVO</b>	<p><b>Circulacións aleatorias polo centro de competición.</b> Coincidencias "en todo momento e intercambiando espazos" de ORGANIZADORES con outros ORGANIZADORES e DEPORTISTAS a medida que van rematando gradualmente.</p>	<p><b>Final da competición.</b> Os ORGANIZADORES non deben regresar á zona de reunión (arena) unha vez finalizado a competición. Deben camiñar cara ao aparcadoiro e marchar o antes posible para evitar aglomeracións.</p> <p><b>Utilizar máscaras de protección 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.</b></p>
Despois (común)	Staff propio (organización)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	Compartir botellas e vasos entre membros do staff para hidratarse ao finalizar a competición.	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 (organización)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Compartir comidas e víveres entre membros do staff para alimentarse ao finalizar a competición.	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 <b>SIMULTÁNEO</b>	<p><b>Saúdos entre persoas ao finalizar a competición nos espazos de descarga SPORTident, regreso á zona de reunión (arena) e regreso ao aparcadoiro:</b> con outros deportistas, ORGANIZADORES, acompañantes, etc.</p> <p><b>Saúdos entre persoas na entrega de trofeos</b></p>	<p>Manter a distancia de seguridade de <b>3,0 m</b> que establece o protocolo <b>no espazo de descarga SPORTident.</b></p> <p>Evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p>Abandonar o espazo de descarga SPORTident inmediatamente ao finalizar a competición, unha vez que os deportistas teñan finalizado os seus percorridos. Dirixirse ós vehículos sen socializar no espazo de reunión (arena).</p> <p>Se anulará a montaxe de estruturas de podio e as cerimonia de entrega de trofeos.</p>
Despois (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	<b>Viaxe de volta en vehículos</b> dos DEPORTISTAS con persoas que non son membros da mesma	Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Tamén no exterior do vehículo. Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca.

		xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SIMULTÁNEO</b>	unidade familiar (viaxe ao lugar de <b>residencia</b> o a levar a outras persoas, etc.).	<p>Repertir 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.</p> <p>Gardar o material individual e roupa da competición en bolsas plásticas e lavar a 60º C ao chegar á casa.</p> <p>Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. <b>Lavado de mans antes e despois da viaxe.</b></p> <p>Evitar, na medida do posible, o desprazamento en vehículos colectivos (autobuses, etc.). Atender ás indicacións sectoriais da Consellería de Sanidade.</p> <p><b>Utilizar máscaras de protección no interior do vehículo. Non recircular o aire. Ventilador o interior con frecuencia.</b></p>
Despois (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO SIMULTÁNEO</b>	<p>DEPORTISTA que axuda aos ORGANIZADORES a <b>recoller o espazo de competición.</b></p> <p>DEPORTISTA que axuda a outros DEPORTISTAS ou ACOMPAÑANTES a <b>recoller e gardar o seu material individual no vehículo</b> (mochilas, calzado deportivo, mapas, etc.).</p>	<p>Como norma xeral os DEPORTISTAS non fan un uso <b>SIMULTÁNEO</b> de materiais ao finalizar a <b>competición</b> (espazos SPORTident, regreso á zona de reunión <b>-arena-</b> e regreso ao aparcadoiro). As entradas aos espazos SPORTident son graduadas e impiden o uso <b>SIMULTÁNEO</b> de materiais. En calquera caso é recomendable:</p> <p><b>Non colaborar a recoller materiais da organización.</b></p> <p><b>Non facer contacto cos materiais dos deportistas.</b></p> <p><b>Utilizar bolsas plásticas para gardar o material individual e roupa da competición no maletero do vehículo.</b></p> <p><b>Desinfectar, someter a corentena ou lavar a 60º C os materiais ao chegar á casa.</b></p> <p><b>Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois de procedera á carga.</b></p>
Despois (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO SECUENCIAL</b>	<p><b>Descarga da tarxeta SPORTident</b> (picar ou fichar na estación de descarga). Contacto da tarxeta que se leva na man coa estación SPORTident durante menos de 1 segundo.</p> <p><b>Devolución á organización dos materiais de orientación e equipacións deportivas</b> préstamo/aluguer de materiais de orientación e/ou de equipacións deportivas.</p> <p><b>Compartir mapas.</b> Un deportista toca o mapa de outro para explicarlle as súas eleccións de rutas es os seus erros.</p>	<p><b>Repaso ter feito todo ben no ESPAZO DE RECUPERACIÓN (mans e tarxeta sucias).</b></p> <p>Durante a espera no ESPAZO DE RECUPERACIÓN, de ser unha estación de préstamo/aluguer, debo separar a parte plástica da parte elástica ou corda, para depositala despois nas bandeixas de devolución que haberá en SPORTident. Cada peza debo deixala na bandeixa plástica correspondente.</p> <p>En ningún momento debo compartir o meu mapa con outro deportista para comentar as eleccións de rutas, erros, etc. O mapa é un elemento contaminado posto que o teño aproximado á cara mentres respiro en carreira.</p> <p><b>Unha vez separadas as partes da SPORTident e gardado o meu mapa (ha de quedar a bo recaudo ata chegar á casa), debo asegurarme de limpar as mans e a tarxeta con XEL HIDROALCOHÓLICO no auto dosificador do ESPAZO DE RECUPERACIÓN. Recorda que debes deixar que o XEL seque para que faga o seu efecto.</b></p> <p><b>No ESPAZO DE ESPERA para a DESCARGA da tarxeta SPORTident (mans e tarxeta limpas).</b> Debo fixarme no distanciamento que marca o balizado no ESPAZO DE ESPERA para a DESCARGA da tarxeta SPORTident (<b>3,0 metros</b> respecto aos outros deportistas).</p> <p><b>No ESPAZO de DESCARGA da tarxeta SPORTident (mans e tarxeta limpas).</b> 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.</p> <p><b>Debo facer un contacto "limpo" entre o dispositivo electrónico que se leva no dedo (tarxeta) e a base ou estación receptora SPORTident.</b> Evitar tocar a o soporte ou superficie na que está a estación de descarga.</p> <p><b>Dispoñer de hidroxel independente para DEPORTISTAS no espazo de SPORTident da competición por se algún esqueceu facer a limpeza na fase previa.</b></p> <p><b>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.</b></p> <p><b>Avanzar ata o meu vehículo e marchar. Recollida dos materiais individuais.</b></p> <p><b>Debo gardar as equipacións deportivas e materiais en bolsas plásticas.</b></p> <p><b>Se teño que devolver unha equipación deportiva, será en bolsa plástica con auto peche.</b></p> <p><b>Desinfectar, someter a corentena ou lavar a 60º C os materiais ao chegar á casa.</b></p>
Despois (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO ALTERNO</b>	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	<p>Non identificamos un uso <b>ALTERNO</b> de materiais por DEPORTISTAS ao finalizar a <b>competición.</b></p> <p>Os DEPORTISTAS gardan o seu pequeno material que é de uso individual (equipación, tarxeta SPORTident, polainas ou calcetas, compás, porta descrições e mapa usado).</p>
Despois (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>superficies USO SIMULTÁNEO</b>	Utilización das <b>SUPERFICIES</b> de pavilóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización da <b>competición.</b>	<p>Non identificamos un uso <b>SIMULTÁNEO</b> das superficies (polo menos dous usuarios ao mesmo tempo) por ACOMPAÑANTES ao finalizar a <b>competición.</b></p> <p><b>Resguardo en pavilóns ou instalacións deportivas cubertas.</b> A recomendación nesta fase é de non facer uso destas <b>SUPERFICIES</b> 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>
Despois (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>superficies USO SECUENCIAL</b>	Utilización das <b>SUPERFICIES</b> de duchas e aseos, pavilóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización da <b>competición.</b>	<p>Non identificamos un uso <b>SECUENCIAL</b> de superficies (deixando pasar un tempo entre un usuario e outro) por DEPORTISTAS ao finalizar a <b>competición.</b> 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><b>Espazo cuberto ou pechado SPORTident.</b> No caso de utilizar para SPORTident un espazo cuberto ou pechado dunha instalación se deberá consultar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das <b>SUPERFICIES.</b></p> <p><b>Aseos en instalacións alleas.</b> A recomendación nesta fase é a de non facer uso destas <b>SUPERFICIES</b> despois da actividade deportiva. De facelo se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das <b>SUPERFICIES.</b></p> <p><b>Duchas en instalacións alleas.</b> A recomendación nesta fase é a de non facer uso destas <b>SUPERFICIES</b> despois da actividade deportiva. De facelo se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das <b>SUPERFICIES.</b></p>
Despois (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>superficies USO ALTERNO</b>	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	<p>Non identificamos un uso <b>ALTERNO</b> de superficies (persoas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por DEPORTISTAS ao finalizar a <b>competición.</b> Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro.</p>
Despois (común)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SIMULTÁNEO</b>	<b>Conversas de análise da carreira e comparación de tempos.</b> Coincidencias no espazo e tempo de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e OUTROS ALLEOS ao ir rematando gradualmente a <b>competición.</b>	<p>Non aproximarse para comentar sobre o mapa os tramos de carreira con outros deportistas ou acompañantes.</p> <p>Non aproximarse para comentar tempos parciais ou totais de carreira con outros deportistas ou acompañantes.</p> <p>Non socializar no espazo SPORTident, nin nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro ao finalizar a carreira.</p> <p><b>Utilizar máscaras de protección 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.</b></p>
Despois (común)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SECUENCIAL</b>	<p><b>Concorrenza de DEPORTISTAS</b> no espazo de descarga de tarxetas SPORTident</p> <p><b>Queixas ou reclamacións</b> presenciais fronte ao Xuíz Controlador.</p> <p><b>Circulacións lineais polo espazo de competición.</b> Coincidencias no espazo en tempos diferentes de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e OUTROS ALLEOS ao ir rematando gradualmente a <b>competición.</b></p>	<p>Respectar o distanciamento no espazo de espera de descarga SPORTident fixándome e respectando as marcxas no chan (3,0 metros entre deportistas).</p> <p>Respectar o distanciamento na estación de descarga SPORTident fixándome e respectando a marcxas no chan (3,0 metros respecto ao técnico SPORTident da organización).</p> <p>Respectar o distanciamento respecto do Xuíz Controlador (1,5 metros) no caso de querer expoñer unha queixa verbal. Non estando conforme fronte a súa decisión, poderéi interpoñer unha reclamación que haberá de ser telemática a medida que coñeza os resultados que únicamente se publicarán on-line. Esa reclamación pode facela mediante correo-e e ao enderezo fegado.xuicescontroladores@gmail.com.</p> <p>Non socializar nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro durante as esperas.</p> <p><b>Utilizar máscaras de protección 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.</b></p>
Despois (común)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>ALTERNATIVO</b>	<b>Circulacións aleatorias polo espazo de competición.</b> Coincidencias "en todo momento e intercambiando espazos" de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e OUTROS ALLEOS ao ir rematando gradualmente a <b>competición.</b>	<p>Os DEPORTISTAS non deben regresar á zona de reunión (arena) unha vez finalizado a <b>competición.</b> Deben camiñar cara ao aparcadoiro e marchar o antes posible para evitar aglomeracións.</p> <p><b>Utilizar máscaras de protección 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.</b></p>
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 a <b>competición.</b>	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 <b>competición</b> .	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 a <b>competición</b> se despíden dos, orzganizadores, deportistas e outros acompañantes. Saúdos entre persoas nos espazos de descarga SPORTident, regreso á zona de reunión ( <i>arena</i> ) 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 ORGANIZADORES e deportistas. 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 finaliza a <b>competición</b> .
Despois (común)	Outros alleos (acompañantes)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SIMULTÁNEO</b>	<b>Desprazamento á volta en vehículos</b> dos ACOMPAÑANTES con persoas que non son membros da mesma unidade familiar (viaxe ao lugar de <b>residencia</b> , 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. <b>Utilizar máscaras de protección no interior do vehículo. Non recircular o aire. Ventilador o interior con frecuencia.</b>
Despois (común)	Outros alleos (acompañantes)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO SIMULTÁNEO</b>	ACOMPAÑANTE que axuda a DEPORTISTA a recoller e gardar o seu material individual no vehículo (mochilas, calzado deportivo, mapas, etc.).	<b>Non facer contacto cos materiais dos deportistas. Non colaborar a recoller materiais da organización.</b> <b>Utilizar bolsas plásticas para gardar o material individual e roupa da competición no maletero do vehículo.</b> <b>Desinfectar, someter a corentena ou lavar a 60º C ao chegar á casa.</b> <b>Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois de procedera á carga.</b>
Despois (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO SECUENCIAL</b>	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	Non identificamos un uso SECUENCIAL de materiais por ACOMPAÑANTES ao finalizar a <b>competición</b> . Os ACOMPAÑANTES non interactúan co pequenos materiais dos deportistas porque son de uso individual.
Despois (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO ALTERNO</b>	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	Non identificamos un uso ALTERNO de materiais por ACOMPAÑANTES ao finalizar a <b>competición</b> . Os ACOMPAÑANTES non interactúan co pequenos materiais dos deportistas porque son de uso individual.
Despois (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>superficies USO SIMULTÁNEO</b>	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	Non identificamos un uso SIMULTÁNEO das superficies (polo menos dous usuarios ao mesmo tempo) por ACOMPAÑANTES ao finalizar a <b>competición</b> . 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 <b>superficies USO SECUENCIAL</b>	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	Non identificamos un uso SECUENCIAL de superficies (deixando pasar un tempo entre un usuario e outro) por ACOMPAÑANTES ao finalizar a <b>competición</b> . 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 <b>superficies USO ALTERNO</b>	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (persoas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por ACOMPAÑANTES ao finalizar a <b>competición</b> . 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 <b>SIMULTÁNEO</b>	<b>Conversas entre persoas.</b> Coincidencias no espazo e tempo de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS a medida que finaliza a <b>competición</b> e marchan.	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 <b>competición</b> (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. <b>Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS 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.</b>
Despois (O-Pé bosque)	Outros alleos (acompañantes) (traseúntes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SECUENCIAL</b>	<b>Circulacións lineais polo espazo de competición.</b> Coincidencias no espazo en tempos diferentes de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS a medida que finaliza a competición e marchan.	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 <b>competición</b> (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. <b>Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS 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.</b>
Despois (O-Pé bosque)	Outros alleos (acompañantes) (traseúntes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>ALTERNATIVO</b>	<b>Circulacións aleatorias polo espazo de competición.</b> Coincidencias “en todo momento e intercambiando espazos” de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS a medida que finaliza a <b>competición</b> e marchan.	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 <b>competición</b> (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. <b>Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS 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.</b>
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 a <b>competición</b> . 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 a súa propia comida e víveres. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos ao finalizar a <b>competición</b> .