

ESPECIALIDADE: RAID DE ORIENTACIÓN				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Antes (común)	Outros alleos (acompañantes)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Persoas que non compiten pero que poderían estar con posibles síntomas leves no espazo de adestramento	Facer un Auto test antes de saír da casa, no mesmo día do adestramento. Debo facerme tres preguntas: Teño febre? Teño tose? Noto falta de alento? Se algunha das respostas é positiva, debo quedar na casa e proceder tal e como establece a Consellería de Sanidade. Comunícalo inmediatamente ao Coordinador COVID do meu club. Para ter máis certezas podo acceder a https://coronavirus.sergas.gal/autotest .
Antes (común)	Outros alleos (acompañantes)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Desprazamento á ida en vehículos dos ACOMPAÑANTES con persoas que non son membros da mesma unidade familiar (viaxe dende o lugar de residencia, recoller e levar a outras persoas, etc.).	Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca. Repartir aos ACOMPAÑANTES nun maior número de vehículos. Na medida do posible, agrupar nun mesmo vehículo conviventes ou grupos estables, sen cambialos nin de asento, nin de coche durante os desprazamentos de ida e volta. Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois da viaxe. Utilizar máscaras de protección no interior do vehículo. Non recircular o aire. Ventilar o interior con frecuencia.
Antes (común)	Outros alleos (acompañantes)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	Saúdos entre persoas. ACOMPAÑANTES que antes do adestramento saúdan á xente da organización, deportistas e outros acompañantes. Incluso a veciños ou transeúntes, outros usuarios do medio natural, servizos de asistencia sanitaria, servizo de protección civil, etc. Saúdos entre persoas nos espazos de zona de reunión (arena) e aparcadoiro:	Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Non estará permitido o acceso de acompañantes á zona do mapa na que ten lugar o adestramento. Non estará permitido acceso aos espazos nos que se realiza o quecemento. Non estará permitido que se acheguen á zona de presaiña/saída/chegadas, e na medida do posible ao SPORTident.
Antes (común)	Outros alleos (provedores)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	Saúdos entre persoas: PROVEEDORES de materiais ou servizos (hostalaría e/ou servizo de transporte cando o adestramento implique un desprazamento, pernoita e/ou manutención), etc.	Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Atender ás indicacións sectoriais das autoridades sanitarias nos establecementos de hostalaría e restauración. Atender ás indicacións sectoriais das autoridades sanitarias en relación coa ocupación e o uso dos vehículos no transporte terrestre.
Antes (común)	Outros alleos (acompañantes)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO	ACOMPAÑANTE que axuda a DEPORTISTA a preparar o seu material individual no vehículo (mochilas, calzado deportivo, mapas, etc.). Axudas na descarga conxunta de bicicletas, kayaks e materiais das probas especiais de adestradores ou deportistas. Regulación e presentación dos mesmo.	Descargar e manipular as bicicletas, kayaks e materiais das probas especiais, na medida do posible, por unha única parella que teña adoptado as medidas hixiénicas de limpeza de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais. Non facer contacto cos materiais dos deportistas. Non colaborar na montaxe de instalacións da organización. Utilizar bolsas plásticas para gardar o material individual e roupa do adestramento no maleteiro do vehículo. Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois de manipular materiais.
Antes (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso SECUENCIAL de materiais por ACOMPAÑANTES antes do adestramento. Os ACOMPAÑANTES non interactúan co pequenos materiais dos deportistas porque son de uso individual.
Antes (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso ALTERNO de materiais por ACOMPAÑANTES antes do adestramento. Os ACOMPAÑANTES non interactúan co pequenos materiais dos deportistas porque son de uso individual.
Antes (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso SIMULTÁNEO das superficies (polo menos dous usuarios ao mesmo tempo) por DEPORTISTAS antes do adestramento. Non está permitida a montaxe de carpas ou tendas para almacenamento de materiais ou refuxio de persoas no espazo de reunión (arena). Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.
Antes (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso SECUENCIAL de superficies (deixando pasar un tempo entre un usuario e outro) por DEPORTISTAS antes do adestramento. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.
Antes (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (persoas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por DEPORTISTAS antes do adestramento. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.
Antes (RAID)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Conversas entre persoas. Coincidencias no espazo e tempo de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS que se regresan do adestramento. Tamén entre exercicio e exercicio, ou durante as sesións teóricas.	Non socializar nos espazos de reunión (arena), espazos de transición e aparcadoiro durante as esperas. Os espazos serán amplos e estarán ao aire libre con mínima presenza de transeúntes. Non está permitido o acceso aos diferentes espazos de adestramento (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. O acceso ao espazo de SPORTident será exclusivamente para interesarse por un DEPORTISTA que non chegou e podería necesitar axuda. Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.
Antes (común)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Acompañantes que se cruzan con deportistas, adestradores e outros acompañantes nos espazos de aparcadoiro, espazo de reunión (arena), etc.	Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.
Antes (RAID)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Circulacións lineais polo espazo de adestramento. Coincidencias no espazo en tempos diferentes de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS antes do adestramento. Ídem entre exercicio e exercicio.	Non socializar nos espazos de reunión (arena), espazos de transición e aparcadoiro durante as esperas. Os espazos serán amplos e estarán ao aire libre con mínima presenza de transeúntes. Non está permitido o acceso aos diferentes espazos de adestramento (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.
Antes (RAID)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	Circulacións aleatorias polo espazo de adestramento. Coincidencias "en todo momento e intercambiando espazos" de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS antes do comezo do adestramento. Ídem entre exercicio e exercicio.	Non socializar nos espazos de reunión (arena), espazos de transición e aparcadoiro durante as esperas. Os espazos serán amplos e estarán ao aire libre con mínima presenza de transeúntes. Non está permitido o acceso aos diferentes espazos de adestramento (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.
Antes (común)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	Uso de botellas e vasos para hidratarse.	Cada ACOMPAÑANTE levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recomendase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.
Antes (común)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Uso de comidas e víveres para alimentarse.	Cada ACOMPAÑANTE levará as súa propia comida e víveres. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.
Durante (común)	Outros alleos (acompañantes)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	Saúdos entre persoas durante o adestramento entre os espazos de presaiña e meta-espazo de recuperación: con outros acompañantes, deportistas e monitores. Tamén entre exercicio e exercicio, ou durante as sesións teóricas.	Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Deben evitar socializar. Os ACOMPAÑANTES non terán acceso aos espazos de adestramento entre presaiña e meta-espazo de recuperación. Soamente poderán estar no espazo de reunión de corredores (arena) ou no aparcadoiro. Non deben participar nas sesións teóricas, que deben ser en grupos reducidos, e así evitar contactos innecesarios.
Durante (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso SECUENCIAL de materiais por ACOMPAÑANTES durante o adestramento. Os ACOMPAÑANTES non interactúan co pequenos materiais dos deportistas porque son de uso individual.

ESPECIALIDADE: RAID DE ORIENTACIÓN				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIBIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Durante (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso ALTERNO de materiais por ACOMPAÑANTES durante o adestramento. Os ACOMPAÑANTES non interactúan co pequenos materiais dos deportistas porque son de uso individual.
Durante (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso SIMULTÁNEO das superficies (polo menos dous usuarios ao mesmo tempo) por DEPORTISTAS durante o adestramento. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de adestramento, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.
Durante (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso SECUENCIAL de superficies (deixando pasar un tempo entre un usuario e outro) por DEPORTISTAS durante o adestramento. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de adestramento, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire.
Durante (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (persoas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por DEPORTISTAS durante o adestramento. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de adestramento, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.
Durante (RAID)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Conversas entre persoas. Coincidencias no espazo e tempo de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS durante o adestramento. Tamén entre exercicio e exercicio, ou durante as sesións teóricas.	Non socializar nos espazos de reunión (arena), espazos de transición e aparcadoiro durante as esperas. Os espazos serán amplos e estarán ao aire libre con mínima presenza de transeúntes. Non está permitido o acceso aos diferentes espazos de adestramento (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA, ESPAZOS DE TRANSICIÓN ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. Non está permitido acceder ó mapa. Non deben participar nas sesións teóricas, que deben ser en grupos reducidos, e así evitar contactos innecesarios. O acceso ao espazo de SPORTident será exclusivamente para interesarse por un DEPORTISTA que non chegou e podería necesitar axuda. Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.
Durante (RAID)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Circulacións lineais polo espazo de adestramento. Coincidencias no espazo en tempos diferentes de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS durante o adestramento. Tamén entre exercicio e exercicio ou nas sesións teóricas.	Non socializar nos espazos de reunión (arena), espazos de transición ou aparcadoiro durante as esperas. Non está permitido o acceso ós diferentes espazos de adestramento (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA, ESPAZOS DE TRANSICIÓN ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. Non está permitido acceder ó mapa. O acceso ao espazo de SPORTident será exclusivamente para interesarse por un DEPORTISTA que non chegou e podería necesitar axuda. Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.
Durante (RAID)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	Circulacións aleatorias polo espazo de adestramento. Coincidencias “en todo momento e intercambiando espazos” de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS durante o adestramento. Tamén entre exercicio e exercicio ou nas sesións teóricas.	Non socializar nos espazos de reunión (arena), espazos de transición e aparcadoiro durante as esperas. Os espazos serán amplos e estarán ao aire libre con mínima presenza de transeúntes. Non está permitido o acceso aos diferentes espazos de adestramento (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA, ESPAZOS DE TRANSICIÓN ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. Non está permitido acceder ó mapa. Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.
Durante (común)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	Uso de botellas e vasos para hidratarse.	Cada ACOMPAÑANTE levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recoméndase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.
Durante (común)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Uso de comidas e víveres para alimentarse.	Cada ACOMPAÑANTE levará as súa propia comida e víveres. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.
Despois (RAID)	Outros alleos (acompañantes)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	Saúdos entre persoas. ACOMPAÑANTES que ao finalizar o adestramento se despíden dos, adestradores, deportistas e outros acompañantes. Saúdos entre persoas nos espazos de descarga SPORTident, regreso á zona de reunión (arena) e regreso ao aparcadoiro:	Manter a distancia de seguridade de 1,5 m que establece o protocolo. Evitar saudar coa man ou con apertas. Non interferir cos adestradores e deportistas durante as charlas teóricas, nin entre exercicio e exercicio. Non socializar nos espazos de reunión (arena), espazos de transición e aparcadoiro durante as esperas. Os espazos serán amplos e estarán ao aire libre con mínima presenza de transeúntes. Abandonar o espazos de reunión (arena) cara ao aparcadoiro a medida que os deportistas finalizan os adestramentos.
Despois (común)	Outros alleos (acompañantes)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Desprazamento á volta en vehículos dos ACOMPAÑANTES con persoas que non son membros da mesma unidade familiar (viaxe ao lugar de residencia, levar a outras persoas, etc.).	Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca. Repartir aos ACOMPAÑANTES nun maior número de vehículos. Na medida do posible, agrupar nun mesmo vehículo conviventes ou grupos estables, sen cambialos nin de asento, nin de coche durante os desprazamentos de ida e volta. Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois da viaxe. Utilizar máscaras de protección no interior do vehículo. Non recircular o aire. Ventilar o interior con frecuencia.
Despois (común)	Outros alleos (acompañantes)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO	ACOMPAÑANTE que axuda a DEPORTISTA a recoller e gardar o seu material individual no vehículo (mochilas, calzado deportivo, mapas, etc.). Carga conxunta de bicicletas, kayaks, materiais das probas especiais de outros deportistas. Regulacións, desmontaxe, etc.	Non facer contacto cos materiais dos deportistas. Non colaborar a recoller materiais da organización. Utilizar bolsas plásticas para gardar o material individual e roupa do adestramento no maletreiro do vehículo. Desinfectar, someter a corentena ou lavar a 60º C ao chegar á casa. Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois de procedera á carga. Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo do adestramento. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos. Especialmente indicado para os kayaks, que deben ser desinfectados tralo seu uso pola organización e/ou deportistas.
Despois (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso SECUENCIAL de materiais por ACOMPAÑANTES ao finalizar o adestramento. Os ACOMPAÑANTES non interactúan co pequenos materiais dos deportistas porque son de uso individual.
Despois (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso ALTERNO de materiais por ACOMPAÑANTES ao finalizar o adestramento. Os ACOMPAÑANTES non interactúan co pequenos materiais dos deportistas porque son de uso individual.
Despois (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso SIMULTÁNEO das superficies (polo menos dous usuarios ao mesmo tempo) por DEPORTISTAS ao finalizar o adestramento. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de reunión (arena), espazos de transición e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.
Despois (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso SECUENCIAL de superficies (deixando pasar un tempo entre un usuario e outro) por DEPORTISTAS ao finalizar o adestramento. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de reunión (arena), espazos de transición e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire.
Despois (común)	Outros alleos (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (persoas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por DEPORTISTAS ao finalizar o adestramento. 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 (RAID)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Conversas entre persoas. Coincidencias no espazo e tempo de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS que se regresan do adestramento. Tamén entre exercicio e exercicio, ou durante as sesións teóricas.	Non socializar nos espazos de reunión (arena), espazos de transición e aparcadoiro durante as esperas. Os espazos serán amplos e estarán ao aire libre con mínima presenza de transeúntes. Non está permitido o acceso aos diferentes espazos de adestramento (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA, ESPAZOS DE TRANSICIÓN 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.

ESPECIALIDADE: RAID DE ORIENTACIÓN				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Despois (RAID)	Outros alleos (acompañantes)(transeúntes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Circulacións lineais polo espazo de adestramento. Coincidencias no espazo en tempos diferentes de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS a medida que finaliza o adestramento e marchan. Ídem entre exercicio e exercicio.	Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Non socializar nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro durante as esperas. Os espazos serán amplos e estarán ao aire libre con mínima presenza de transeúntes. Non está permitido o acceso aos diferentes espazos de adestramento (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA, ESPAZOS DE TRANSICIÓN ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.
	Outros alleos (acompañantes)(transeúntes)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	Circulacións aleatorias polo espazo de adestramento. Coincidencias “en todo momento e intercambiando espazos” de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS a medida que finaliza o adestramento e marchan. Ídem entre exercicio e exercicio.	Non socializar nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro durante as esperas. Os espazos serán amplos e estarán ao aire libre con mínima presenza de transeúntes. Non está permitido o acceso aos diferentes espazos de adestramento (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA, ESPAZOS DE TRANSICIÓN ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.
Despois (común)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	Uso de botellas e vasos para hidratarse.	Cada ACOMPAÑANTE levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos ao finalizar o adestramento. Recoméndase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.
Despois (común)	Outros alleos (acompañantes)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Uso de comidas e víveres para alimentarse.	Cada ACOMPAÑANTE levará as súa propia comida e víveres. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos ao finalizar o adestramento.