



Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO FEGADO de actuación para o retorno aos adestramentos e competicións federadas de ámbito autonómico

Actualización outubro 2021



En cumprimento do convenio da resolución do 12 de xuño de 2020 da Consellería de Sanidade, pola que se da publicidade ó acordo do Consello da Xunta de Galicia, do 12 de xuño de 2020 e seguintes, sobre medidas de prevención necesarias para facer fronte á crise sanitaria ocasionada pola COVID-19, unha vez superada a fase III do Plan para a transición cara unha nova normalidade, a **FEGADO** a través da súa Xunta Directiva segundo o traballo coordinado pola Dirección Técnica propoñen á Secretaría Xeral para o deporte da Xunta de Galicia o seguinte protocolo, para volver á organización de adestramentos e competicións oficiais en Galicia.

En Vigo a 6 de outubro de 2021

Coordinador da FEGADO CONTROL COVID-19

Jorge Piñeiro Portela fegado.direcciontecnica@fegado.es

Federación Galega de Orientación

Fotógrafo Luis Ksado, 17 (Casa do Deporte) – 36209 Vigo (Pontevedra)

www.fegado.es - info@fegado.es

Unha lectura rápida do esencial do protocolo

TEXTO. O presente documento divídese en cinco bloques:

1º Capítulos 1 a 9. É un primeiro bloque de texto que se corresponde cunha copia-espello do PROTOCOLO FISICOVID-DXT GALEGO básico de referencia común para todos os deportes segundo o redactado pola Secretaría Xeral para o deporte. Incorporaran os axustes da reunión de coordinadores FISICOVID-DXT GALEGO de 28 decembro de 2020.

2º Capítulos 10 e 11 Introducción e puntos críticos do Protocolo FISIVOCID-DXT GALEGO FEGADO.

3º Capítulos 11 e 12. Checklist para deportistas, acompañantes e organizadores.

4º INFOGRAFÍAS

- ☒ Guía de aplicación do protocolo FISICOVID-DXT GALEGO FEGADO na competición Orientación a Pé en bosque | urbana
- ☒ Guía de aplicación do protocolo FISICOVID-DXT GALEGO FEGADO na competición Orientación en BTT | MTBO
- ☒ Guía de aplicación do protocolo FISICOVID-DXT GALEGO FEGADO na competición Raid de Orientación
- ☒ Guía de aplicación do protocolo FISICOVID-DXT GALEGO FEGADO na competición Orientación de precisión TRAIL-O

5º ANEXOS

ANEXO I. Declaración responsable de deportistas_Act out 2021

ANEXO II. Requisitos de admisión_Act out 2021

ANEXO III. Declaración responsable de club_Act out 2021

ANEXO IV. Formulario de información de competicións federadas celebradas en Galicia_Act out 2021

TÁBOAS adxuntas ao protocolo. A información que serve de base á redacción deste documento recóllese nunha serie de táboas, unha por cada especialidade. Cada unha de elas identifica situacións de risco e propón medidas para reducilas para os momentos antes, durante e despois da actividade deportiva

- | | |
|---|---|
| <p>I. ☒ Orientación a pé en bosque</p> <p> I.1. ☒ ADESTRAMENTO</p> <p> I.1.1. Staff propio</p> <p> I.1.2. Deportistas</p> <p> I.1.3. Outros alleos</p> <p> I.2. ☒ COMPETICIÓN</p> <p> I.2.1. Staff propio</p> <p> I.2.2. Deportistas</p> <p> I.2.3. Outros alleos</p> <p>II. ☒ Orientación a pé urbana</p> <p> II.1. ☒ ADESTRAMENTO</p> <p> II.1.1. Staff propio</p> <p> II.1.2. Deportistas</p> <p> II.1.3. Outros alleos</p> <p> II.2. ☒ COMPETICIÓN</p> <p> II.2.1. Staff propio</p> <p> II.2.2. Deportistas</p> <p> II.2.3. Outros alleos</p> <p>III. ☒ Raid de orientación</p> <p> III.1. ☒ ADESTRAMENTO</p> <p> III.1.1. Staff propio</p> <p> III.1.2. Deportistas</p> <p> III.1.3. Outros alleos</p> | <p>III.2. ☒ COMPETICIÓN</p> <p> III.2.1. Staff propio</p> <p> III.2.2. Deportistas</p> <p> III.2.3. Outros alleos</p> <p>IV. ☒ Orientación en BTT (MTBO)</p> <p> IV.1. ☒ ADESTRAMENTO</p> <p> IV.1.1. Staff propio</p> <p> IV.1.2. Deportistas</p> <p> IV.1.3. Outros alleos</p> <p> IV.2. ☐ COMPETICIÓN</p> <p> IV.2.1. Staff propio</p> <p> IV.2.2. Deportistas</p> <p> IV.2.3. Outros alleos</p> <p>V. ☒ Orientación de precisión (TRAIL-O)</p> <p> v.1. ☐ ADESTRAMENTO</p> <p> V.1.1. Staff propio</p> <p> V.1.2. Deportistas</p> <p> V.1.3. Outros alleos</p> <p> v.2. ☒ COMPETICIÓN</p> <p> V.2.1. Staff propio</p> <p> V.2.2. Deportistas</p> <p> V.2.3. Outros alleos</p> |
|---|---|

1.	Introdución ó enfoque dende a Secretaría Xeral para o Deporte.....	5
1.1.	A COVID-19: síntomas e forma de contaxio	5
2.	Obxecto e metodoloxía FISICOVID-DXT GALEGO	6
3.	Medidas xerais para reducir o risco de contaxio da COVID-19	7
3.1.	Medidas de desinfección e limpeza de superficies e materiais	7
3.2.	Medidas de ventilación das instalacións	7
3.3.	Uso de vestiarios	8
3.4.	Uso de baños	8
3.5.	Medidas para os axentes que directa ou indirectamente participen na práctica deportiva (Staff, deportistas, acompañantes, público, etc.).....	8
3.5.1.	Xerais	8
3.5.2.	Desprazamentos aos adestramentos e ás competicións:.....	9
3.5.3.	Alimentos, bebidas ou similares:.....	9
3.6.	Rexistro de asistentes ás actividades deportivas (deportistas, staff, público, etc.)	9
3.7.	Outras medidas.....	9
3.7.1.	Medidas organizativas.....	9
3.7.2.	Medidas de información	9
3.7.3.	Medidas de formación.....	10
4.	Procedemento para a identificación de potenciais situacións de contaxio e medidas particulares de prevención.....	10
5.	Coordinador do protocolo da FEGADO	13
6.	Coordinador FISICOVID-DXT GALEGO DO CLUB/ENTIDADE DEPORTIVA.....	13
7.	Comunicación e seguimento de sintomatoloxía COVID-19	14
7.1.	En tódolos casos (condución individual)	14
7.2.	Durante a práctica deportiva	14
8.	Procedemento de comunicación de incidencias (entidades deportivas, FEGADO e Secretaría Xeral para o Deporte)	15
9.	Avaliación dos riscos de transmisión de SARS-COV-2 para eventos e actividades multitudinarias no contexto de nova normalidade por COVID-19 nos Protocolos FISICOVID-DXT Galego específicos das competicións, eventos e actividades.....	15
10.	Introdución ó Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO FEGADO	16
10.1.	Obxecto.....	16
10.2.	Outras normativas.....	16
10.3.	Ámbito de aplicación	16
10.3.1.	Actividade deportiva competencia da FEGADO.....	16
10.3.2.	Actividade deportiva que non é competencia da FEGADO.....	16
10.4.	Especialidades que habilita o presente Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO FEGADO.....	17
10.5.	Aforos das actividades deportivas	19
10.5.1.	Adestramentos (25 persoas simultaneamente).....	19
10.5.2.	Competición (sen límite de aforo).....	20
10.6.	Asistencia de público.....	20

10.7.	Vixencia	21
10.8.	Aprobación	21
10.9.	Obrigado cumprimento vía 'normativa adicional de la prueba'	21
11.	Puntos Críticos do Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO FEGADO.....	22
11.1.	Chegar, correr e marchar	22
11.2.	¿Cando e onde estamos expostos ao risco de contaxio?.....	22
11.3.	Cinco (5) claves esenciais para evitar contaxios na práctica deportiva	22
11.4.	Cando debo utilizar a máscara?.....	23
12.	Checklist para deportistas (consultar as táboas para máis info).....	24
12.1.	Antes	24
12.2.	Durante.....	26
12.3.	Despois	30
12.4.	Estar preparados para que os imprevistos non produzan aglomeracións	31
13.	Checklist para acompañantes (consultar as táboas para máis info).....	31
14.	Checklist para organizadores (consultar as táboas para máis info)	32
14.1.	Que parte do protocolo me interesa ter en conta como organizador?	32
14.2.	Pautas que deben seguir as organizacións	32
14.2.1.	<i>Apostar pola actividade ao aire libre no medio natural.....</i>	32
14.2.2.	<i>Necesidade de espazos amplos</i>	32
14.2.3.	<i>Semáforo das distancias de seguridade nas esperas 1,5-3,0-6,0 m</i>	33
14.2.4.	<i>Principios básicos para o deseño de actividades deportivas</i>	33
14.2.5.	<i>Antes</i>	34
14.3.	<i>Durante.....</i>	37
14.4.	<i>Despois</i>	40
15.	Infografías: guías de aplicación do Protocolo FISICOVIS FEGADO	43
15.1.	Competición Orientación a Pé en bosque urbana.....	43
15.2.	Competición Orientación en BTT MTBO.....	43
15.3.	Competición Raid de Orientación.....	43
15.4.	Competición Orientación de precisión TRAIL-O	43
16.	Anexos.....	48
16.1.	Anexo I Declaración Responsable de participación na actividade.....	48
16.2.	Anexo II Criterios de Admisión.....	48
16.3.	Anexo III Declaración Responsable de CLUBS.....	48
16.4.	Anexo IV Información de Actividade Deportiva Federada Celebrada en Galicia.....	48

1. Introducción ó enfoque dende a Secretaría Xeral para o Deporte

Deporte Galego. O deporte como fenómeno social é un sistema complexo, formado por elementos que interaccionan de xeito pluridireccional, de forma que o comportamento de cada un deles recibe influencia dalgún dos outros.

“Conduta” e “información” son as claves do bo e eficiente funcionamento dun sistema e un tecido deportivo como o de Galicia. O Deporte Galego ademais está integrado na súa realidade social total, e por elo está influenciado e inflúe de maneira implícita ou explícita nos actuais procesos de cambios necesarios e moi acelerados fronte á pandemia da COVID-19 e os seus efectos. Deste modo a adecuación aos necesarios cambios abórdase desde a necesidade de incidir nas condutas de todos os axentes humanos que participan no Deporte Galego directa ou indirectamente, a partir da lóxica organizativa e funcional, indagando en primeiro lugar sobre todas as potenciais fontes de contaxio, vistas desde todas as perspectivas, e así recoller e dar información precisa, de calidade e válida, para poder aumentar o éxito das decisións do tecido deportivo contra a COVID-19.

Limitar ao máximo posible a capacidade de transmisión. O obxectivo primordial é limitar ao máximo posible a capacidade de transmisión do coronavirus desde o primeiro desprazamento cara a instalación, espazo de práctica ou centro deportivo, durante o feito deportivo, e despois do mesmo. A través das condutas idóneas das persoas implicadas no feito deportivo, estas, probablemente poidan ser influentes nas condutas positivas doutros moitos cidadáns de Galicia, en contornas familiares, locais, profesionais, escolares, etc.

Metodoloxía. O Deporte Galego leva preparándose no seu conxunto varios meses para responder como sistema intelixente, informado pluridireccionalmente, próximo ás realidades da actividade da inmensa maioría de deportistas. O modo de coñecer este novo contexto para abordar as mellores solucións requiriu dunha Metodoloxía innovadora no seu proceder á vez que prudente na súa fundamentación, relacionando á administración deportiva autonómica, ás federacións deportivas e ás universidades galegas (transferencia do coñecemento).

Están sendo un proceso intenso e rico, que está proporcionando a todos os elementos estruturais e funcionais a oportunidade de aprender facendo, de concienciarse dos riscos sanitarios, pero tamén dos riscos de diminución da práctica deportiva por parte de persoas e de entidades ante as dificultades para retomar unhas das actividades, as deportivas, máis penalizadas na súa idiosincrasia polo confinamento e a desescalada.

1.1. A COVID-19: síntomas e forma de contaxio

Síntomas. Segundo o establecido polas autoridades sanitarias, os síntomas máis habituais da COVID-19 son a febre, a tose seca e o cansazo. Pode haber outros síntomas atípicos e pouco frecuentes como pode ser dor de garganta, perda do gusto ou olfato e dores musculares, entre outros.

Contacto persoa-persoa. Unha persoa pode contraer a COVID-19 por contacto con outra que estea infectada polo virus.

A enfermidade propágase principalmente de persoa a persoa a través das gotículas que saen despedidas da nariz ou a boca dunha persoa infectada ao toser, estornudar ou falar. Unha persoa

pode contraer a COVID-19 se inhala as gotículas procedentes dunha persoa infectada polo virus. Por iso é importante manterse polo menos a 1,5 metros de distancia dos demais ou uso de máscara se non se pode garantir esa distancia interpersoal de seguridade.

Contacto indirecto. Estas gotículas poden caer sobre os obxectos e superficies que rodean á persoa, como mesas, pomos, varandas, material deportivo, etc. de modo que outras persoas poden infectarse se tocan eses obxectos ou superficies e logo tócanse os ollos, o nariz ou a boca. Por elo é importante lavarse as mans frecuentemente con auga e xabón ou con un desinfectante a base de alcohol, evitar tocarse os ollos, a boca ou o nariz.

2. Obxecto e metodoloxía FISICOVID-DXT GALEGO

Obxecto. O obxecto deste protocolo é establecer a metodoloxía a seguir polas federacións deportivas galegas no establecemento das medidas de prevención necesarias para facer fronte para facer fronte á crise sanitaria ocasionada pola COVID-19 no ámbito do deporte federado de Galicia. Os protocolos federativos serán de obrigada observancia para o conxunto dos estamentos federativos e deberá publicarse na web da respectiva federación.

FISICOVID-DXT GALEGO. A Metodoloxía FISICOVID-DXT GALEGO pretende establecer un sistema de traballo que lle facilite ao tecido deportivo galego, particularmente o federativo, a elaboración dos protocolos FISICOVID-DXT GALEGO, que deben considerar os elementos constituíntes do tecido deportivo, tales como as actividades, deportistas, entidades, e recursos (humanos, materiais), para construír as maiores opcións de seguridade hixiénico-sanitaria e de sustentabilidade de entidades e practicantes ante a COVID-19. Serán as propias federacións e os seus integrantes naturais quen, despois de avaliar e diagnosticar a información veraz da súa realidade, promovan e realicen o seguimento das medidas e adaptacións que se acorden para o desenvolvemento das actividades deportivas coa maior protección posible ante o risco de contaxio.

Etapas. Definíronse varias etapas temporais, a primeira para a preparación e elaboración da ferramenta FISICOVID-DXT GALEGO para enfoque, visión e misión da mesma, despois recollida de información para diagnose de obxectivos e detección da necesidade de desenvolvemento propio de ferramentas. Na segunda etapa formalizouse un grupo de traballo con técnicos da Secretaría Xeral para o Deporte y expertos do ámbito universitario. Na terceira etapa desenvolveuse a principal ferramenta de recollida de información, análise e aportación de medidas.

Grupos de traballo externos. Establecéronse 10 grupos de traballo entre as 58 federacións deportivas galegas, segundo similitudes da práctica deportiva, co obxectivo de favorecer a súa complementación á hora de identificar potenciais situacións de risco de contaxio e determinar as medidas máis eficientes de acordo aos contextos concretos nos que se desenvolve a práctica en cada caso, compartindo a información entre elas.

Grupos de traballo internos. Tras varias reunións de traballo tanto internas de cada federación como dos 10 grupos de traballo, identificáronse e debatéronse todas aquelas situacións e medidas expostas, adaptándoas a cada situación.

Revisión permanente. En todo caso, este tamén é un proceso de análise flexible, formativo e continuo, que require dunha revisión permanente das situacións de contaxio e das medidas, atendendo á normativa que se vaia establecendo por parte das autoridades sanitarias, así como das situacións que vaian xurdindo en cada contexto deportivo.

3. Medidas xerais para reducir o risco de contaxio da COVID-19

Todos os axentes que participan directa ou indirectamente na realidade deportiva deberán adoptar as medidas necesarias para evitar a xeración de riscos de propagación da enfermidade COVID-19, así como a propia exposición a ditos riscos. Este deber de cautela e protección será igualmente exigible aos titulares de calquera actividade deportiva.

Recomendacións xerais como paso previo ás medidas específicas da FEGADO. Tralo proceso de recollida de información e análise das potenciais situacións de contaxio e en atención ao sinalado polas autoridades sanitarias, establécense unha serie de recomendacións xerais, que deberán ser concretadas, en todo caso, polas medidas específicas determinadas pola Federación Galega de Orientación no seu protocolo federativo.

3.1. Medidas de desinfección e limpeza de superficies e materiais

Con carácter xeral, sen prexuízo das medidas específicas establecidas pola federación deportiva ou no protocolo da instalación correspondente, respecto á limpeza e desinfección de espazos, materiais e superficies deberanse ter en conta as seguintes:

- Utilizaranse desinfectantes como dilucións de lixivia (1:50) recentemente preparada en auga a temperatura ambiente ou calquera dos desinfectantes con actividade virucida que se atopan no mercado e debidamente autorizados e rexistrados. No uso dese produto respectaranse as indicacións da etiqueta. Así mesmo, non se deben mesturar produtos diferentes.
- Tras cada limpeza, os materiais empregados e os equipamentos de protección utilizados desbotaranse de xeito seguro, e procederase posteriormente ao lavado de mans.
- Cando existan postos de traballo compartidos por máis dunha persoa do staff, estableceranse os mecanismos e procesos oportunos para garantir a hixienización destes postos.
- Procurarase que os equipamentos ou ferramentas empregados sexan persoais e intransferibles, ou que as partes en contacto directo co corpo da persoa dispoñan de elementos substituíbles. No caso daqueles equipamentos que deban ser manipulados por diferente persoal, procurarase a dispoñibilidade de materiais de protección ou o uso de forma recorrente de xeles hidroalcohólicos ou desinfectantes con carácter previo e posterior ao seu uso.
- Na medida do posible, manter as portas abertas con cuñas e outros sistemas para evitar o contacto das persoas cos pomos, por exemplo.
- Disporase de papeleiras pechadas e con accionamento non manual, para depositar panos e calquera outro material desbotable, que se deberán limpar de forma frecuente, e, polo menos, unha vez ao día. Así mesmo, estas papeleiras deberían contar con bolsa desbotable que se cambie polo menos unha vez ao día.

3.2. Medidas de ventilación das instalacións

- Deberán realizarse tarefas de ventilación nas instalacións cubertas durante un mínimo de 30 minutos ao inicio e ao remate de cada xornada, así como de forma continuada durante esta e obrigatoriamente ao remate de cada clase/sesión ou actividade de grupo. No caso da utilización de sistemas de ventilación mecánica, deberá aumentarse a subministración de aire fresco e non se poderá empregar a función de recirculación do aire interior.
- Antes do inicio das actividades e do uso de vestiarios, baños, salas, etc. asegurarse de que estean ben ventiladas e se fixeran as accións sinaladas no parágrafo anterior.

- Durante as actividades en recintos pechados, na medida do posible, realizar os tempos de descanso e/ou recuperación en zonas ao aire libre ou ben ventiladas.

3.3. Uso de vestiarios

Na medida do posible evitar o uso do vestiario e especialmente da ducha.

- No caso de que os vestiarios non estiveran desinfectados e non houbera unha axeitada ventilación, non se deben usar. Neste caso os/as participantes no adestramento/competición deberán chegar debidamente cambiados/as da casa.
- No caso de que se utilice, o uso do vestiario estará limitado ao aforo determinado na normativa e a un número de persoas que permitan manter sempre a distancia de seguridade (+1,5 metros) entre elas e en todas as direccións.
- Organizaranse as quendas que sexan necesarias para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección.
- Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberan levarse á zona designada tal e como se indica nestas táboas.
- Limitar a estancia no vestiario ao tempo mínimo necesario e **estar con máscara en todo momento**, salvo que sexa imprescindible ducharse. Neste caso, quitar a máscara exclusivamente para entrar na ducha e colocala de novo tan pronto nos sequemos a cara e cabeza.
- Evitar falar, berrar, celebracións, etc... mentres esteamos no vestiario.

3.4. Uso de baños

- Uso de máscara en todo momento.
- Manter a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 m.
- Respetar as quendas de uso para cumprir aforos.
- Lavado de mans ou utilización de xel hidroalcohólico ao entrar e ao saír.

3.5. Medidas para os axentes que directa ou indirectamente participen na práctica deportiva (Staff, deportistas, acompañantes, público, etc.)

3.5.1. Xerais

- Cumprir todas as medidas de prevención que estableza a Entidade deportiva no seu protocolo.
- Deberase manter a distancia de seguridade interpersoal ou na súa falta, utilizar máscara. Cando non se utilice, é importante gardala axeitadamente para evitar que adquira ou transmita o coronavirus.
- Sempre que sexa posible, os deportistas, durante a práctica deportiva deberán manter a distancia de seguridade interpersoal. A estes efectos, o protocolo federativo deberá establecer as medidas de tratamento de risco de contaxio adaptadas á casuística.
- Evitar lugares concorridos.
- Evitar en todo momento o saúdo con contacto físico.
- Utilizar panos desbotables e tiralos á papeleira, tras cada uso.
- Asegurarse de manter unha boa hixiene respiratoria. Iso significa cubrirse a boca e o nariz co cóbado flexionado ou cun pano desbotable ao toser ou estornudar. Neste caso, desbotar de inmediato o pano usado e lavar as mans.
- Lavar con frecuencia as mans con auga e xabón ou con xel hidroalcohólico.

- Na medida do posible, evitar tocar os ollos, o nariz e a boca e no caso de facelo, prestar atención ao lavado previo de mans.
- Realizar un auto test antes de ir cara a actividade deportiva, para confirmar se pode ter síntomas de COVID-19: Teño febre, tose ou falta de alento?

3.5.2. *Desprazamentos aos adestramentos e ás competicións:*

- Non compartir vehículo particular con outras persoas non conviventes, sempre que sexa posible. De non ser así, priorizar formas de desprazamento que favorezan a distancia interpersonal e, en todo caso, utilizar máscara. Ademais é importante un asiduo lavado de mans ou emprego de xel hidroalcohólico antes de entrar e despois de saír do vehículo.

3.5.3. *Alimentos, bebidas ou similares:*

- Non se deben compartir alimentos bebidas ou similares. Recoméndase marcar os envases utilizados para evitar confusións.

3.6. **Rexistro de asistentes ás actividades deportivas (deportistas, staff, público, etc.)**

- A Entidade organizadora da actividade (club, federación, etc..) deberá dispoñer dun rexistro de asistentes (deportistas, staff, público, etc..) á mesma (adestramento, competición, concentración, tecnificación, etc...), custodiando o mesmo durante polo menos un mes despois da súa celebración, coa información do contacto dispoñible para as autoridades sanitarias, cumprindo coas normas de protección de datos de carácter persoal.

3.7. **Outras medidas**

3.7.1. *Medidas organizativas*

- A entidade responsable da actividade deberá garantir que os deportistas dispoñan do material de prevención, xa sexa porque o pon a disposición o titular da instalación, a entidade organizadora da actividade ou porque o traen os deportistas, staff, etc.
- Evitar, na medida do posible, o uso de materiais compartidos durante a actividade. Se isto non fora posible, garantirase consonte o establecido no punto anterior a presenza de elementos de hixiene para o seu uso continuado por parte dos axentes participantes e estableceranse os mecanismos de desinfección correspondentes.
- Promoverase o pagamento con tarxeta ou outros medios que non supoñan contacto físico entre dispositivos, así como a limpeza e desinfección dos equipamentos precisos para iso.

3.7.2. *Medidas de información*

- A Entidade organizadora da actividade informará a todos os axentes que participen directa ou indirectamente na actividade sobre os riscos e medidas sanitarias e de hixiene que deben cumprir de forma individual. Deberá existir unha comunicación continua con todos os axentes da realidade deportiva.
- Facilitaralle ao staff, deportistas e outros axentes alleos á práctica deportiva, información sobre as medidas de hixiene e seguridade mediante cartelería en puntos clave dos espazos de práctica e acceso á mesma, na páxina web ou redes sociais da entidade e/ou mediante a entrega de documentos, preferiblemente por vía telemática.
- Deberase contar cunha sinalización visible sobre as medidas hixiénico-sanitarias e de prevención establecidas no desenvolvemento da actividade.

- Cando as instalacións onde se desenvolva a práctica deportiva dispoña de ascensor ou montacargas, promoverase a utilización das escaleiras.

3.7.3. Medidas de formación

Deberase promover a formación, especialmente entre o staff para:

- Adaptar as actividades ás medidas e recomendacións marcadas polas autoridades sanitarias (distanciamento interpersonal, emprego de máscara, etc.). Revisión das actividades a desenvolver, suprimindo aquelas que promoven o contacto físico e primando as que poden levarse a cabo dun xeito máis individual ou con maior distanciamento, intentando non perder a dinámica de grupo, de ser así a especificidade da súa práctica deportiva.
- Formación sobre as medidas hixiénico-sanitarias de carácter persoal recomendables, tales como a necesidade dun correcto e asiduo lavado de mans, o emprego de xel hidroalcohólico, a colocación correcta da máscara, etc. co obxectivo de implementar estas medidas do contexto da práctica deportiva e tamén para trasladarllas aos deportistas e ao seu entorno co obxectivo de que se consoliden estes hábitos hixiénico-sanitarios.

4. Procedemento para a identificación de potenciais situacións de contaxio e medidas particulares de prevención

Para a identificación das diferentes situacións potenciais de contaxio, as federacións deportivas galegas deben partir dos mecanismos de transmisión do virus reportados polas autoridades sanitarias, establecéndose para esta ferramenta un sistema de categorías interrelacionadas entre si, para que o tecido deportivo determine unha a unha as posibles situacións concretas de potencial contaxio que se puideran dar en cada modalidade e especialidade deportiva:

- Atende a tres **momentos**: antes, durante, e despois da práctica.
- Considera aos **axentes** cos que pode haber contaxio: staff propio, deportistas, outros alleos.
- Identifica a **vía de contaxio**: Contacto, vía Aérea, compartir alimentos ou bebidas.



Nas táboas seguintes, explícase o significado de cada unha das categorías.

<u>IDENTIFICAR O MOMENTO</u>	Refírese ao Lapso temporal que agrupa unha serie de accións propias da práctica ou da competición.
ANTES DO ADESTRAMENTO/COMPETICIÓN	Recóllense tódalas accións desde que a persoa sae da súa casa, ata o intre antes de comezar a práctica deportiva.
DURANTE O ADESTRAMENTO/COMPETICIÓN	Recóllense tódalas accións desde o inicio do adestramento/competición ata o final do/a mesmo/a.
DEPOIS DO ADESTRAMENTO/COMPETICIÓN	Recóllense tódalas accións desde o peche do adestramento/competición ata que se abandona o lugar onde se desenvolve a práctica.

<u>IDENTIFICAR O AXENTE</u>	Persoas relacionadas coas situacións de potenciais contaxio. Neste caso clasifícanse en persoas da organización non deportistas, os propios deportistas, e as persoas alleas á entidade
STAFF PROPIO	Son as persoas que forman parte do organigrama da entidade organizadora da actividade ou da entidade/deportista participante nas actividades (persoal e colaboradores de federacións, clubs, equipos, tales como directivos, adestradores, preparadores físicos, xuíces/árbitros, asistentes, delegados, etc..) así como persoal do espazo onde se desenvolve a práctica e que pode ter que ver coas situacións que identifiquemos (conserxes, oficinistas, persoal de limpeza, etc..).
DEPORTISTAS	Son os axentes protagonistas do fenómeno deportivo. As persoas que practican, individualmente ou en grupo, calquera tipo de actividade deportiva.
OUTROS ALLEOS	Son as persoas de fóra da organización (público, familiares, visitantes externos, provedores, etc.)

<u>IDENTIFICAR SITUACIÓNS DE CONTAXIO POR CONTACTO</u>	Esta categoría pretende identificar situacións nas que se pode dar un contacto con outras persoas, con materiais ou con superficies.
PERSOA A PERSOA (DIRECTO)	Ten lugar contacto directo con outras persoas. (Ter en conta a análise que se está realizando: staff, deportistas, outros)
MATERIAL DEPORTIVO DE USO SIMULTÁNEO	Contacto directo con equipacións/equipamento individual, accesorios, obxectos, embarcacións, etc. que se levantan e/ou empregan de modo simultáneo (exemplo: cargar piragüas, colchonetas, lonas, etc.) con outra/outras persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)
MATERIAL DEPORTIVO DE USO SECUENCIAL	Contacto directo con equipacións/equipamento individual, accesorios, obxectos, embarcacións, etc. co que logo terá contacto outra/outras persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)

<u>IDENTIFICAR SITUACIÓNS DE CONTAXIO POR CONTACTO</u>	Esta categoría pretende identificar situacións nas que se pode dar un contacto con outras persoas, con materiais ou con superficies.
<i>MATERIAL DEPORTIVO DE USO ALTERNO</i>	Contacto directo con equipacións/equipamento individual, accesorios, obxectos, embarcacións, etc.. de maneira alterna e repetida con outra/outras persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)
<i>SUPERFICIE DE USO SIMULTÁNEO</i>	Contacto directo cunha superficie de forma simultánea con outra/outras persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)
<i>SUPERFICIE DE USO SECUENCIAL</i>	Contacto directo cunha superficie despois de que o tivera con outra/outras persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros).
<i>SUPERFICIE DE USO ALTERNO</i>	Contacto directo cunha superficie de maneira alterna e repetida con outra/outras persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros).
<u>IDENTIFICAR SITUACIÓNS DE CONTAXIO POR VÍA AÉREA</u>	Esta categoría pretende identificar situacións nas que se pode dar contacto con persoas que transitan ou permanecen nun espazo e nun tempo determinado.
<i>ESPAZO DE USO SIMULTÁNEO</i>	Varias persoas ocupan o mesmo espazo, no mesmo momento, cunha distancia menor á recomendada. Por exemplo nos deportes de combate (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)
<i>ESPAZO DE USO SECUENCIAL</i>	Ocúpase un espazo de maneira secuencial despois de que outra persoa o ocupara con anterioridade. Por exemplo os accesos de instalacións e zonas de paso, postas de tiro, etc. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)
<i>ESPAZOS DE USO ALTERNO</i>	Ocúpase un espazo de maneira alterna e repetida entre varias persoas. Por exemplo os terreos de xogo dos deportes colectivos (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)
<u>IDENTIFICAR SITUACIÓNS DE CONTAXIO por USO COMPARTIDO de ALIMENTOS E BEBIDAS</u>	Esta categoría pretende identificar situacións nas que se pode dar contacto con persoas que transitan ou permanecen nun espazo e nun tempo determinado.
<i>USO DE BOTELLAS E VASOS</i>	Consumen, comparten, administran, teñen contacto dalgún xeito con recipientes de alimentos e bebidas que consumira outra/outra persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros).

<p><u>IDENTIFICAR SITUACIÓNS DE CONTAXIO por USO COMPARTIDO de ALIMENTOS E BEBIDAS</u></p>	<p>Esta categoría pretende identificar situacións nas que se pode dar contacto con persoas que transitan ou permanecen nun espazo e nun tempo determinado.</p>
<p>COMIDA E VÍVERES</p>	<p>Consumen, comparten, administran, teñen contacto dalgún xeito con alimentos e víveres que consumira outra/outra persoas. (Ter en conta sobre que axente se estea realizando a análise: staff, deportistas, outros).</p>

Seguindo a metodoloxía FISICOVID-DXT GALEGO, cada federación deportiva ten que identificar as potenciais situacións de contaxio en cada unha das especialidades deportivas da súa modalidade deportiva, establecendo medidas concretas para cada unha desas situacións de risco.

5. Coordinador do protocolo da FEGADO

Coordinador COVID da FEGADO. A FEGADO designa ao seu Director Técnico, Jorge Piñeiro Portela (fegado.direcciontecnica@gmail.com), como coordinador para a implementación e seguimento do protocolo federativo, que será o interlocutor coa Secretaría Xeral para o Deporte, informándoa sobre as incidencias que se produzan no seu desenvolvemento. Este coordinador asumirá as funcións que se establezan nas táboas do respectivo protocolo.

O Coordinador COVID da FEGADO traballará coordinadamente con **[novidade FEGADO]**:

Delegado de campo COVID. Persoa da organización que estará presente e asumirá durante o adestramento ou competición as funcións que se establezan nas táboas do protocolo.

Coordinador COVID de CLUB. Este coordinador asumirá antes, durante e despois do adestramento ou competicións as funcións que se establezan nas táboas do protocolo e no apartado nº 6. Entre outras, será o responsable de comunicar ao Coordinador COVID da FEGADO

6. Coordinador FISICOVID-DXT GALEGO DO CLUB/ENTIDADE DEPORTIVA

- Cada club/entidade deportiva designará un coordinador para a implementación, cumprimento e seguimento do protocolo federativo, que será o único interlocutor en canto a este protocolo se refire coa Federación Galega de Orientación, informándoa sobre as incidencias que se produzan no seu desenvolvemento.
- Co obxecto de manter unha comunicación fluída entre a Federación, a Secretaría Xeral para o Deporte e as entidades deportivas que conforman a federación, é necesario que cada unha destas últimas conte cun/cunha COORDINADOR/A FISICOVID-DXT GALEGO e llo comunique á Federación. Preténdese definir interlocutores entre os estamentos federativos e a administración deportiva e sanitaria, para poder ter unha comunicación fluída entre todos na loita contra a COVID19 e tamén para colaborar no desenvolvemento de actividades deportivas seguras.
- As funcións dese coordinador serían: implementación na súa entidade do protocolo FISICOVID-DXT GALEGO da Federación, e ser o interlocutor coa federación deportiva correspondente para a comunicación das incidencias que poidan xurdir no entorno da entidade (deportistas, staff e

mesmo acompañantes) respecto a presenza de sintomatoloxía COVID19 e incluso de casos confirmados (positivos) de calquera dos axentes

- Estará especialmente atento á sintomatoloxía e incluso casos confirmados (positivos) que puideran aparecer entre os membros do seu club **no mes posterior á realización da actividade física e deportiva** (adestramento, competición, concentración, tecnificación, etc.).

7. Comunicación e seguimento de sintomatoloxía COVID-19

7.1. En tódolos casos (conducta individual)

Informar ao SERGAS. No caso de que un membro do staff, deportista, etc., teña sintomatoloxía do virus COVID-19 (**antes, durante ou despois da práctica deportiva**), deberá informar de xeito inmediato ao servizo galego de saúde para iniciar o protocolo previsto pola Consellería de Sanidade (<https://www.sergas.es/Saude-publica/Novo-coronavirus-2019-nCoV?idioma=es>).

Contactarase co centro de saúde correspondente á persoa ou co teléfono de referencia (**900 400 116**), e seguirán as súas instrucións.

Neste senso, considérase sintomatoloxía do virus COVID-19 un cadro clínico de infección respiratoria aguda (IRA) de aparición súbita e de calquera gravidade, incluíndo febre, tose ou falta de alento, entre outros.

Obrigatoriedade de informar ao Delegado de campo COVID [novidade FEGADO]. No caso de que un membro do staff propio, deportista ou acompañante (outros alleos) presente síntomas **durante** o adestramento ou competición, debe activarse o protocolo de illamento no espazo habilitado a través do Delegado de campo COVID.

Obrigatoriedade de informar ao Coordinador COVID do CLUB [novidade FEGADO]. No caso de que un membro do staff, deportista ou acompañante (outros alleos) teña sintomatoloxía ou mesmo sexa un caso confirmado (positivo) do virus COVID-19 (**antes, durante ou no mes posteriores á práctica deportiva**), tamén deberá informar ao Coordinador COVID do seu CLUB, por se fose necesario tomar medidas no ámbito das competicións ou adestramentos.

7.2. Durante a práctica deportiva

Illamento. En caso de detección dun sospeitoso por COVID-19 no entorno da práctica deportiva, deberanse seguir as pautas determinadas polas autoridades sanitarias. A persoa afectada retirárase do grupo e conducírase a outro espazo, facilitándolle unha máscara cirúrxica.

Espazo COVID durante o adestramento ou competición. Este espazo deberá ser elixido previamente, e debería contar con ventilación adecuada, e unha papeleira de pedal con bolsa, onde tirar a máscara e panos que se poidan desbotar. Contactarase co centro de saúde correspondente á persoa ou co teléfono de referencia (**900 400 116**), e seguirán as súas instrucións. Se se percibira gravidade chamarase ao **061**. Haberá que realizar unha boa ventilación, limpeza e desinfección deste espazo e do resto das estancias onde estivera a persoa, acorde á situación do risco.

Será preciso tamén illar o contedor/papeleira onde se depositaran os panos ou outros produtos usados. Esa bolsa de lixo deberá ser extraída e colocada nunha segunda bolsa de lixo, con peche, para o seu depósito no lugar onde se determine.

En todo caso, seguiranse en todo momento as recomendacións das autoridades sanitarias.

8. Procedemento de comunicación de incidencias (entidades deportivas, FEGADO e Secretaría Xeral para o Deporte)

Establécese o seguinte procedemento de comunicación das incidencias entre a entidade deportiva (Club, SAD...), a Federación Galega e a Secretaría Xeral para o Deporte, co obxectivo de poder apoiar á entidade organizadora da actividade (incluíndo se é o caso ás organizacións coordinadas por persoas físicas ou xurídicas) na toma de decisións e de facilitar que flúa a información entre os axentes implicados (clubs, federación e autoridades deportivas e sanitarias):

- No caso de que nun adestramento/competición se identifique que unha ou varias persoas teña sintomatoloxía COVID19, aplicarase o procedemento establecido no apartado COMUNICACIÓN E SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19 deste protocolo e a continuación, o COORDINADOR FISICOVID-DXT GALEGO designado pola entidade deberá contactar co seu interlocutor FISICOVID-DXT GALEGO da Federación para informar telefonicamente ou por e-mail sobre a situación.
- A Federación deberá así mesmo informar á Secretaría Xeral para o Deporte sobre o acontecido (proceso de comunicación co SERGAS, probas realizadas, resultados, decisións do organizador do adestramento/competición sobre o desenvolvemento da actividade a partir do caso de sintomatoloxía COVID-19 (suspensión, continuidade da actividade, etc.).
- No caso de que o club sexa coñecedor de que existe un ou varios positivos entre axentes implicados na realidade deportiva da entidade, tamén se debe informar á Federación e á Secretaría Xeral para o Deporte, seguindo o procedemento sinalado no documento publicado no apartado web <https://coronavirus.sergas.gal/Informacion-para-outros-colecti?idioma=ga>.

9. Avaliación dos riscos de transmisión de SARS-COV-2 para eventos e actividades multitudinarias no contexto de nova normalidade por COVID-19 nos Protocolos FISICOVID-DXT GALEGO específicos das competicións, eventos e actividades

Os protocolos FISICOVID-DXT GALEGO específicos dos eventos/competicións e actividades multitudinarias ás que lles sexa de aplicación este protocolo, deberán partir dunha avaliación do nivel de risco de contaxio, tomando como referencia o documento “*Recomendaciones para eventos y actividades multitudinarias en el contexto de nueva normalidad por covid-19 en España*” elaborado polo Centro de Coordinación de Alertas e Emerxencias Sanitarias da Dirección Xeral de Saúde Pública, Calidade e Innovación, do Ministerio de Sanidade (https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/COVID19_Recomendaciones_eventos_masivos.pdf) ou aqueloutros que o desenvolvan, modifiquen ou substitúan.

10. Introducción ao Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO FEGADO

10.1. Obxecto

Identificar riscos e detallar medidas preventivas. O obxecto deste Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO FEGADO de actuación para o retorno aos adestramentos e competicións federadas de ámbito autonómico é identificar os riscos e detallar as medidas preventivas fronte ó coronavirus segundo a metodoloxía FISICOVID-DxT GALEGO e as indicacións a Secretaría Xeral para O Deporte.

Non existe o risco cero. Partiremos da base de que é imposible garantir un entorno completamente libre de riscos .O obxectivo non pode ser outro que reducir as posibilidades de contaxio na medida do posible, e aplicar as recomendación realizadas en cada momento polas autoridades sanitarias.

10.2. Outras normativas

Calquera aspecto deste protocolo que nun determinado momento contradiga algunha normativa superior, deberá considerarse nula ou sen efecto, habendo de ser aplicada sempre a norma de rango superior. En particular a data actual conviven unha serie de normas indicadas pola autoridade sanitaria en Galicia (Consellería de Sanidade):

10.3. Ámbito de aplicación

10.3.1. Actividade deportiva competencia da FEGADO

Aplica na actividade federada de competencia autonómica. O protocolo afecta exclusivamente á actividade federada de competencia autonómica, tanto no relativo aos adestramentos como á competición.

10.3.2. Actividade deportiva que non é competencia da FEGADO

Actividade física e deportiva non federada. Non está sometida ó presente protocolo, pero recomendamos que sexa utilizado, aplicando sempre o principio de proporcionalidade ó tipo de actividade a desenrolar, como guía de cara a establecer as medidas necesarias para procurar manter a distancia de seguridade interpersoal ou, na súa falta, a utilización de medidas alternativas de protección física.

Eventos deportivos Serán necesarios protocolos, elaborados baixo a responsabilidade dos organizadores dos eventos, que deberán axustarse, con carácter mínimo, aos requirimentos que sexan de aplicación á concreta modalidade deportiva segundo o establecido nos protocolos aprobados consonte á metodoloxía FISICOVID-DXT GALEGO.

Deporte Escolar (Xogos Galegos Deportivos en Idade Escolar). Será útil extraer aspectos do presente protocolo, tamén aplicando o principio de proporcionalidade ás características dos centros e ao número de participantes nas actividades programadas (intercentros, intracentros, etc.), a toda iniciativa promovida dende a Secretaría Xeral para o Deporte, a través dos **programas deportivos** e competitivos (escolar e federado) e dos **programas lúdicos** e participativos para os escolares dos centros educativos de toda Galicia.

Deporte Universitario. Debemos aplicar o mesmo razoamento utilizado para o Deporte Escolar, no marco da autonomía que teñen as universidades galegas para organizar, desenrolar e fomentar a

actividade deportiva no ámbito universitario, sen prexuízo da colaboración coa administración autonómica.

Competicións oficiais de ámbito estatal e carácter non profesional que se realicen en Galicia. Será de aplicación o “Protocolo de actuación para la vuelta de competiciones oficiales de ámbito estatal y carácter no profesional (Temporada 2020-2021) + Protocolo de Refuerzo de la Federación Española de Orientación (FEDO)” [\[ver\]](#).

10.4. Especialidades que habilita o presente Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO FEGADO

Especialidades (todas)

- Habilita para a realización de actividade deportiva ó aire libre no medio natural.
- Habilita para a realización dunha actividade deportiva nos espazos urbanos condicionada á non afección “outros alleos”.
- Habilita para o uso de instalacións auxiliares (locais, almacéns, etc.) sempre que exista un protocolo específico por parte do titular das mesmas, ou se apliquen as medidas contempladas no presente documento respecto á redución das vías de contaxio.
- Habilita, aínda que non recomenda, a realización de adestramentos ou competicións en pavillóns ou instalacións pechadas. En calquera caso, debería respectar o protocolo do titular das mesmas, así como as medidas de ventilación das instalacións mencionadas no apartado 3.2.
- Non habilita para a realización de probas de dous días. Tampouco se permite a posibilidade de pernoitar en pavillóns (“chan duro”). Para ambas cousas sería necesario desenrolar un protocolo específico que non é viable nesta fase.

Especialidade de Orientación a Pé en bosque (sen contacto)

- Habilita para as probas de O-pé clásica en bosque nas distancias longa e media.
- Habilita para as probas de O-pé SPRINT exclusivamente en bosque.
- Habilita para as disciplinas de score (individual) e ultrascore-ROGAINE (individual ou en equipos) sempre e cando as saídas nos se realicen en masa. Deben adaptarse en materia de saídas graduadas e de “progresión en equipo” ó proposto no presente protocolo para Raid de Orientación. Tamén se recomenda configurar os equipos co menor número de deportistas, limitando o número de integrantes, na medida do posible, ao número máximo de agrupacións de persoas establecido a nivel autonómico.
- Non habilita para competicións de remudas (relevos), para as que sería necesario desenrolar un protocolo específico que non é viable nesta fase.

Especialidade de Orientación a Pé urbana SPRINT (sen contacto)

- En base ao que establece o punto 7º do apartado 1.4d: *Obrigatorio de uso de máscaras; excepcións á obriga de uso da máscara da ORDE do 25 de xuño de 2021 da Consellería de Sanidade para o “caso do exercicio de deporte individual en espazos ao aire libre e na vía pública, exclusivamente durante a realización da práctica deportiva, sempre que, tendo en conta a posible concorrencia de persoas e as dimensións do lugar, se poida garantir o mantemento da distancia de 1,5 metros con outras persoas ou deportistas non conviventes”*

- Habilita para as probas de O-pé urbana SPRINT **con uso obrigatorio de máscara durante todo o percorrido** aínda que os organizadores poidan garantir un distanciamento social de 1,5 m respecto a “outros alleos” (veciños, transeúntes, outros usuarios do espazo, etc.).
- Non será necesario o balizamento dos percorridos (resulta inviable na especialidade deportiva de Orientación a Pé urbana SPRINT).
- En circunstancias puntuais cabe a posibilidade da práctica da actividade deportiva en espazos urbanos, **pero sempre con máscara aínda que se poida garantir o distanciamento social de 1,5 m respecto a “outros alleos”**. Pode ser unha fórmula para non limitar os adestramentos, a tecnificación ou actividades de divulgación en espazos urbanos, **pero sempre con máscara**
- Tamén cabe a posibilidade de utilizar espazos urbanos pechados total ou parcialmente ao público (parques, xardíns, recintos interiores de colexios, áreas periurbanas, etc.).
- Para “o uso do espazo urbano” as organizacións haberán de ter sempre en conta unha serie de parámetros, que a modo de exemplo poden ser:

Número de participantes
Densidade de poboación, tendo en conta horarios, días da semana e épocas do ano
Capacidade de carga do espazo urbano
Ancho dos viais, beirarrúas, ou rúas peonís, etc.
Tipo de entorno urbano (cidade, vila, pequeno núcleo rural, vivendas diseminadas, etc.)
Peza urbana a empregar (centro, barrio, periurbano, etc.)

Especialidade de Raid de orientación (sen contacto)

- Habilita para o desenrolo de seccións de orientación específica, trekking, BTT e kayak.
- En circunstancias puntuais (por exemplo nas saídas, chegadas, puntos de asistencia (transicións) ou tramos neutralizados dos raids de orientacións), cabe a posibilidade da práctica da actividade deportiva en espazos urbanos, **pero sempre con máscara, aínda que se poida garantir o distanciamento social de 1,5 m respecto a “outros alleos”**. Tamén pode ser unha fórmula para non limitar os adestramentos, a tecnificación ou actividades de divulgación en espazos urbanos, **pero sempre con máscara**.
- Tamén cabe a posibilidade de utilizar (nas saídas, transicións e metas) espazos urbanos susceptibles de ser pechados total ou parcialmente ao público (parques e xardíns, prazas, recintos interiores de colexios, recintos deportivos, áreas periurbanas, etc.). Para “o uso do espazo urbano” as organizacións haberán de ter sempre en conta unha serie de parámetros, que a modo de exemplo poden ser:

Número de participantes
Densidade de poboación, tendo en conta horarios, días da semana e épocas do ano
Capacidade de carga do espazo urbano
Ancho dos viais, beirarrúas, ou rúas peonís, etc.
Tipo de entorno urbano (cidade, vila, pequeno núcleo rural, vivendas diseminadas, etc.)
Peza urbana a empregar (centro, barrio, periurbano, etc.)

- **Non habilita para a realización de probas especiais** en competición (corda, tiro con arco, patinaxe, paddle surf, etc.), salvo aportación dun anexo específico de riscos segundo a metodoloxía FISICOVID DXT GALEGO que debe ser validado pola Secretaría Xeral para o

Deporte. As probas especiais si están permitidas nos adestramentos, respectando a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros na medida do posible.

- Recomenda configurar equipos nas categorías 3.0, 2.1 e ORIENTARAID co menor número de deportistas, prescindindo na medida do posible de asistencias e reservas. Limitar o número de integrantes dun equipo ORIENTA-RAID, na medida do posible, ao número máximo de agrupacións de persoas establecido a nivel autonómico (recoméndase un máximo de 4 persoas).

Orientación en BTT (MTBO) (sen contacto)

- Habilita para as probas de MTBO clásica e MTBO sprint en bosque.
- Habilita para a disciplina de MTBO ULTRASCORE.
- Habilita para as competicións en “parellas”.
- **Non habilita para as competicións de MTBO SPRINT en entorno urbano**, para as que sería necesario desenrolar un protocolo específico que non é viable nesta fase.
- **Non habilita para as competicións de remudas (relevos)**, para as que sería necesario desenrolar un protocolo específico que non é viable nesta fase.

Orientación de precisión (TRAIL-O) (sen contacto)

- **Non habilita para os adestramentos de TRAIL-O en tanto non se entregue un protocolo específico.**
- As posibles situacións de contaxio que aparecen nas táboas contemplan a disciplina de Pre-O, pero son extensibles ás particularidades da disciplina de Temp-O.
- Habilita para as probas de **TEMP-O** (open e paralímpico), modalidade que consta de controis cronometrados e soen ser 24 retos en 6 estacións que se encontran diseminadas polo terreo.
- Habilita para as probas de **PRE-O** (open e paralímpico), que consiste en 20 o 30 controis sen cronometrar e unha estación de control cronometrado con un par de tarefas normalmente.
- **Non habilita para competicións de TEMP-O de remudas (relevos)**, para as que sería necesario desenrolar un protocolo específico que non é viable nesta fase.

10.5. Afors das actividades deportivas

10.5.1. Adestramentos (25 persoas simultaneamente)

Poderán realizarse de forma individual ou colectiva, sen contacto físico, e ata un máximo de 25 persoas (tendo en conta a suma de deportistas e staff) simultaneamente no caso dos adestramentos.

Estará permitido o formato de competición de mañá e adestramento (tecnificación) de tarde, sempre que se cumpran estritamente ambos protocolos e que se evite a socialización durante o espazo de tempo entre ambas actividades.

Grupos de Tecnificación. No caso concreto dos Grupos de Tecnificación (habitualmente tres grupos de idade), estará permitido realizar adestramentos en grupos independentes dun máximo de 25 persoas por grupo (tendo en conta a suma de deportistas e staff) simultaneamente, sempre que se garantan espazos diferenciados ao aire libre para cada grupo. Os grupos serán estables, de modo que non estará permitido que deportistas e staff cambien de grupo durante o adestramento.

10.5.2. Competición (sen límite de aforo)

No existen limitacións en canto a número de participantes, salvo que as autoridades sanitarias determinen o contrario.

Capacidade das organizacións. En calquera caso, as organizacións deben dispoñer de recursos humanos e materiais suficientes para xestionar os diferentes espazos do Centro de Competición sen que se produzan aglomeracións de persoas.

Posibilidade de limitar as inscricións. Aínda que non é desexable, e sempre co obxectivo de garantir o cumprimento dos protocolos, os organizadores poderán limitar as inscricións exclusivamente ás categorías oficiais, prescindindo das categorías non oficiais do tipo iniciación (longa ou curta), orientaraid, etc.

Capacidade de carga do lugar de competición e do seu entorno. As organizacións deben reflexionar sobre a capacidade de carga do propio terreo (Centro de Competición e mapa), pero tamén sobre a presión de uso á que se someterán as poboacións, establecementos de hostalaría, áreas de aparcadoiro, etc. Deben evitar, na medida do posible, afectar ó normal día a día de outros alleos (veciños, transeúntes, outros usuarios dos espazos, etc.) antes, durante e despois da competición.

Competicións de mañá e de tarde no mesmo día. Estará permitido o formato de competición de mañá e de tarde, sempre que se cumpran estritamente o protocolo e que se evite a socialización durante o espazo de tempo entre ambas probas.

Situacións extraordinarias. As organizacións tamén deben ter en conta a posibilidades de circunstancias adversas: cambio das condicións meteorolóxicas, avarías nos dispositivos de saída ou descarga en meta, concorrencia con outros eventos, etc.

10.6. Asistencia de público

Sen público. Todas e cada unha das especialidades de orientación se catalogan como actividades deportivas SEN PÚBLICO.

Outros alleos. Os organizadores deben buscar emprazamentos para os Centros de Competición que impidan, na medida do posible, que se produzan aglomeracións puntuais de persoas curiosas alleas á actividade deportiva (veciños, transeúntes, outros usuarios do medio natural, etc.). Se é preciso han de recorrer ao valado ou precintado perimetral.

Acompañantes non permitidos en presaída, saída, meta e SPORTident. Os acompañantes dos deportistas (coa excepción dos que tutelan a menores de idade) non poderán acceder máis aló da presaída. A súa presenza no espazo de saída e meta non está permitida. No caso do espazo SPORTident, a presenza será autorizada unicamente por motivos xustificados.

Acompañantes en adestramentos e tecnificación. Non está permitida a participación de acompañantes nos adestramentos (coa excepción dos que tutelan a menores de idade) nin nos Grupos de Tecnificación.

Marco legal da asistencia de público en instalacións deportivas pechadas e ao aire libre

No caso (non recomendado por FEGADO) dos adestramentos, competicións ou eventos que se celebren en instalacións deportivas, poderían desenvolverse con público sempre que este permaneza sentado e que non se supere o setenta e cinco por cento da capacidade permitida. Isto implicaría a necesidade de establecer un control de aforos.

Lugares pechados (pavillóns, etc.): límite máximo de trescentas persoas.

Instalacións ao aire libre (asimilable a mapas, etc.): límite máximo de mil persoas.

10.7. Vixencia

Este protocolo (Actualización xan2021) anula a Actualización oct2020 e o Protocolo Covid19 FEGADO de 22 de maio 2020, e poderá ser modificado en sucesivas versións en función das necesidades do deporte e das organizacións das probas deportivas. Tamén debe adaptarse á situación epidemiolóxica, e ás normas permanentes ou temporais que se indiquen dende as autoridades sanitarias.

10.8. Aprobación

Para a súa aplicación ha de contar coa aprobación expresa da Secretaría Xeral para o Deporte, que tamén se achegará na sección TRANSPARENCIA, apartado COVID da web da FEGADO. Una vez validado, o Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO FEGADO e as súas sucesivas actualizacións:

- a) Serán de obrigada observancia para todos os estamentos federativos.
- b) Serán publicadas en la web FEGADO.

10.9. Obrigado cumprimento vía '*normativa adicional de la prueba*'

Para que se poida retomar a actividade deportiva federada de ámbito autonómico, o presente protocolo ten sido sometido á validación por parte da Xunta Directiva, no marco das súas competencias de '*xestión administrativa*', e de '*organizar, impulsar, desenrolar e adaptar as actividades e o calendario de competición*'.

O contido dos protocolos está incorporado dende a anualidade 2021 ás Normas Anuais da FEGADO, o que os converte en normativa de '*obrigado cumprimento para todos os competidores, delegados y outras persoas relacionadas coa organización o en contacto cos competidores*'. É moi recomendable que os organizadores de actividades deportivas extraian a información máis relevante do documento protocolo e a publiquen nos boletíns das probas a modo de recordatorio dentro dos apartados de normativa adicional.

11. Puntos Críticos do Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO FEGADO

11.1. Chegar, correr e marchar

Filosofía de chegar, correr e marchar. Ven sendo como cando adestramos ou competimos nun día de choiva. Chegamos, saímos do vehículo co tempo xusto para chegar en tempo á presaiña, competimos, e segundo rematamos a proba, descargamos e volvemos ao coche para abandonar o Centro de Competición.

Non socializar. Para que a práctica deportiva sexa segura, debemos evitar socializar con outros deportistas, persoas da organización (staff propio) e acompañantes (outros alleos), tanto antes, como durante e despois da actividade deportiva.

Conducta individual. Aplicará o principio de autorresponsabilidade e voluntariedade: a miña conducta individual é importantísima para protexerme eu e para protexer ós meus compañeiros.

11.2. ¿Cando e onde estamos expostos ao risco de contaxio?

Momentos: antes, durante e despois. O método do Protocolo FISIVOVID FEGADO identifica unha serie de riscos e adopta medidas para reducilos dende o momento en que un sae da súa casa. Evidentemente, durante a actividade deportiva, e tamén despois, ó finalizar o adestramento ou competición.

Espazos con posibles aglomeracións de persoas. Se identifican na táboa seguinte, sendo os roxos os espazos con maior risco aglomeración de persoas. Deberemos estar atentos ás marcaxes no chan que nos recordarán as distancias de seguridade que debemos respectar, á vez que obedecer as indicacións dos organizadores.

NIVEIS DE RISCO DE AGLOMERACIÓNS POR ESPECIALIDADE e CONDUCTA INDIVIDUAL que os deportistas deben respectar en cada espazo para garantir a distancia interpersonal. Aplica a adestramentos e competicións.

Espazos	Especialidade					
	O-Pé bosque	O-Pé urbana	Raid de Orientación	Orient. en BTT (MTBO)	Orient. de Precisión (TRAIL-O)	
Antes	Aparcadoiro	Non Socializar	Non socializar	Non socializar	Non socializar	Non socializar
	Espazo de reunión (arena)	Non Socializar	Non socializar	Non socializar	Non socializar	Non socializar
Durante	Secretaría	Respectar distancia (marcaxe)	Respectar distancia (marcaxe)	Respectar distancia (marcaxe)	Respectar distancia (marcaxe)	Respectar distancia (marcaxe)
	Presaiña-Triaxe	Respectar distancia (marcaxe)	Respectar distancia (marcaxe)	Respectar distancia (marcaxe)	Respectar distancia (marcaxe)	Respectar distancia (marcaxe)
	Espazo de quecemento	Respectar distancia 3,0 m	Respectar distancia 3,0 m	Respectar distancia 6 m	Respectar distancia 6 m	-
	Saída	Respectar distancia (marcaxe)	Respectar distancia (marcaxe)	Respectar distancia (marcaxe)	Respectar distancia (marcaxe)	Respectar distancia (marcaxe)
	No Mapa	Respectar distancia 6 m	Respectar distancia 6 m	Ver seccións	Respetar distancia 6 m	Respectar distancia 1,5 m
	Transicións (raid)	-	-	Respectar distancia (marcaxe)	-	-
Despois	Meta	Avanzar (non deterse)	Avanzar (non deterse)	Avanzar (non deterse)	Avanzar (non deterse)	Avanzar (non deterse)
	Espazo de recuperación	Respectar distancia (marcaxe)	Respectar distancia (marcaxe)	Respectar distancia (marcaxe)	Respectar distancia (marcaxe)	Respectar distancia (marcaxe)
	SPORTident (desgarga)	Respectar distancia (marcaxe)	Respectar distancia (marcaxe)	Respectar distancia (marcaxe)	Respectar distancia (marcaxe)	Respectar distancia (marcaxe)
Despois	Regreso espazo reunión (arena)	Non Socializar	Non socializar	Non socializar	Non socializar	Non socializar
	Regreso ao aparcadoiro	Non Socializar	Non socializar	Non socializar	Non socializar	Non socializar

risco de aglomeración medio

risco de aglomeración baixo

risco de aglomeración moi baixo

11.3. Cinco (5) claves esenciais para evitar contaxios na práctica deportiva

Como evito o contaxio por contacto directo? O contacto físico non está permitido, así que debo evitar saudar coa man ou con apertadas. Tamén debo evitar tocar ollos, nariz e boca. Respectando a distancia de seguridade de **1,5 metros** cando non esteas a facer esforzo físico (modo deporte **OFF**), e duplicándoa aos **3,0 metros** dende o momento que tomo parte das presaiñas (modo deporte **ON**).

A distancia de seguridade entre persoas ou equipos estará adaptada a cada especialidade. Consulta a táboa da túa especialidade.

Como evito o contaxio por contacto indirecto a través de materiais? Coa limpeza das mans e da tarxeta sempre que haxa contacto con ou a través de materiais. A organización habilitará dosificadores de hidroxel para staff e deportistas. Tamén estarán a disposición dos axentes pulverizadores con solución virucida. **Todos estes materiais serán aportados pola FEGADO.** Consulta os puntos de desinfección de mans e tarxetas obrigatorios da túa especialidade.

Como evito o contaxio a través de superficies? Sempre que haxa contacto con superficies, se debe proceder á desinfección das mesmas antes e despois do seu uso. A organización habilitará dosificadores de hidroxel para staff e deportistas. Tamén estarán a disposición dos axentes pulverizadores con solución virucida. **Todos estes materiais serán aportados pola FEGADO.** Consulta os puntos de dispoñibilidade de dosificadores de hidroxel e pulverizadores virucidas da túa especialidade.

Como evito o contaxio por vía aérea? Utilizando a máscara e respectando a distancia de seguridade. Debemos seleccionar unha máscara adaptada á nosa especialidade deportiva e ás condicións meteorolóxicas de auga, choiva, vento, etc. Ver mais información no apartado seguinte.

Como evito o contaxio por intercambio de bebidas e/ou alimentos? Cada deportista levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilas. Recoméndase marcar ou rotular os envases para evitar confusións. Aplicará o mesmo para a comida e víveres.

11.4. Cando debo utilizar a máscara?

No Centro de Competición ou Adestramento: con máscara. O uso de máscara é obrigatorio en todo momento no Centro de Competición ou Adestramento tanto para staff, como para deportistas e acompañantes.

Durante a práctica deportiva: sen máscara. Poderá retirarse unicamente ao comezar a práctica deportiva tanto en competición coma no adestramento.

Casos particulares

TRAIL-O

Na especialidade de TRAIL-O, posto que no se realiza esforzo físico, a máscara será obrigatoria en todo momento.

RAID de Orientación

Na especialidade de RAID (sección de KAYAK), posto que non se garante a distancia de seguridade de 1,5 m, a máscara será obrigatoria.

Na especialidade de RAID (tramos urbanos), posto que non se garante a distancia de seguridade de 2,0 m respecto a "outros alleos", a máscara será obrigatoria.

O-Pé INICIACIÓN

Na especialidade de O-Pé INICIACIÓN, no caso dos deportistas que fan a proba camiñando (sen esforzo físico) a máscara será obrigatoria en todo momento. Tamén será obrigatoria cando se participe con acompañantes ou en grupos e non se poida garantir a distancia de seguridade. Ante a dúbida, se ha de participar con máscara.

Cando debo retirala?. Na saída. Una vez que xa teña o mapa, avanzarei ata o límite do espazo -1, onde poderei quitala e gardala axeitadamente nun peto ou similar. Debe estar dispoñible durante a carreira por se fixera falta puntualmente. Recorda que non haberá présa posto que a saída terá lugar con baliza START.

Como debo retirala e gardala? Segundo as indicacións do SERGAS [[ver recomendacións](#)].

Cando a debo poñer? Na meta. Unha vez rexistre o paso pola estación FINISH. Debo avanzar para non interferir na chegada doutros deportistas caro ao espazo de recuperación (haberá marcaxes no chan), onde recuperarei o ritmo normal de respiración e colocarei a máscara. A organización, de cara a garantir unha descarga segura no SPORTident e un regreso seguro ós vehículos a través do Centro de Competición/Adestramento facilitará unha máscara cirúrxica a todos os deportistas tralo paso por meta e desinfección das mans. **As máscaras na meta serán aportadas pola FEGADO.**

Debo utilizala en carreira? Non é necesario sempre e cando respecte a distancia mínima de seguridade da miña especialidade durante a práctica deportiva, tanto con outros deportistas coma cos membros do meu propio equipo e “outros alleos” (veciños, transeúntes, outros usuarios dos espazos, etc.).

USO DE MÁSCARA POR ESPECIALIDADE e CONDUCTA INDIVIDUAL
que os deportistas deben respectar en cada espazo. Aplica a adestramentos e competicións.

Conductas individuais en cada espazo	Especialidade				
	O-Pé bosque	O-Pé urbana	Raid de Orientación	Orient. en BTT (MTBO)	
Antes	Aparcadoiro	Obrigatoria	Obrigatoria	Obrigatoria	Obrigatoria
	Espazo de reunión (arena)	Obrigatoria	Obrigatoria	Obrigatoria	Obrigatoria
	Secretaría	Obrigatoria	Obrigatoria	Obrigatoria	Obrigatoria
Durante	Presaiña-Triaxe	Obrigatoria	Obrigatoria	Obrigatoria	Obrigatoria
	Espazo de quecemento	Obrigatoria	Obrigatoria	Obrigatoria	Obrigatoria
	Saída	Obrigatoria	Obrigatoria	Obrigatoria	Obrigatoria
Despois	No Mapa	Sen máscara (*)	Con máscara se non podo respectar os 1,5 m	Sen máscara (*) (trekking e BTT) Obrigatoria (kayak)	Sen máscara (*)
	Transicións (raid)	-	-	Obrigatoria	-
	Meta	Sen máscara	Con máscara se non podo respectar os 1,5 m	Sen máscara	Sen máscara
Despois	Espazo de recuperación	Obrigatoria	Obrigatoria	Obrigatoria	Obrigatoria
	SPORTident (desgarga)	Obrigatoria	Obrigatoria	Obrigatoria	Obrigatoria
	Regreso espazo reunión (arena)	Obrigatoria	Obrigatoria	Obrigatoria	Obrigatoria
Regreso ao aparcadoiro	Obrigatoria	Obrigatoria	Obrigatoria	Obrigatoria	

12. Checklist para deportistas (consultar as táboas para máis info)

12.1. Antes

Inscripcións e información da proba

- Inscripción telemática, que implica a aceptación da Declaración Responsable COVID (ver ANEXO I).
- Ler o Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO FEGADO na web da FEGADO.
- Ler os boletíns da proba na web da FEGADO. Inclúen Normativa Complementaria e Requisitos de Admisión (ver ANEXO II).
- Ler as recomendacións para os grupos de risco.

Reunión técnica (briefing) por videoconferencia (recomendado nos RAIDS)

- Consulta nos boletíns do evento se a organización programa un briefing telemático (preferentemente no día previo e moi recomendado en RAIDS) para explicar aspectos técnicos e organizativos. Será un bo espazo no que aclarar dúbidas.

Ó saír da casa

- Autotest antes de saír da casa. Teño febre? Teño tose? Noto a falta de alento? Se algunha das respostas é positiva, debo quedar na casa e proceder tal e como establece a Consellería de Sanidade.
- Respectar as recomendacións durante o desprazamento en vehículos (ver táboas).
- Programa a viaxe de modo que chegues ao Centro de Competición en hora próxima á túa hora de presaiña/saída asignada.
- Recorda que debes imprimir na casa a descrición de controis (O-pé), que non se proporcionará na saída. A descrición de controis sempre estará impresa no mapa.
- Recorda que debes imprimir na casa o roadbook ou raidbook (Raid de Orientación), que non se proporcionará na saída.

Ó chegar ó aparcadoiro

- Máscara obrigatoria.
- Non socializar. Evitar saudar coa man ou con apertas.
- Modo deportivo **OFF**: manter a distancia de seguridade de **1,5 metros**.

Ó chegar ó espazo de reunión (arena)

- Máscara obrigatoria.
- Non socializar. Evitar saudar coa man ou con apertas.
- Modo deportivo **OFF**: manter a distancia de seguridade de **1,5 metros**.
- Non colaborar a instalar ou transportar materiais da organización.
- Non facer contacto cos materiais doutros deportistas.
- Non instalar tendas, carpas, toldos ou bandeirolas.
- Recordar que non haberá paneis expoñendo as horas de saída.
- Fixate nos sinais indicadores para non andar deambulando dun sitio a outro.

Preparando os meus materiais individuais

- 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.
- Deixar as mochilas, equipacións e materiais nos coches. Utilizar bolsas plásticas.
- Moi recomendado: 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). Tamén par levar un botiño individual de hidroxel, etc.
 - Caso particular Raid**. Serán materiais obrigatorios: 2 máscaras extras por raider. e 1 botiño de hidroxel cun mínimo de 75 ml por deportista.
 - Caso particular MTBO**. Será material obligatorio 1 botiño de hidroxel cun mínimo de 75 ml (ou toallíñas de hidroxel), por se houbera que prestar asistencia por accidente físico e/ou mecánico a outros deportistas.

Sobre o uso de tarxetas SPORTident [novidade]

O-Pé. É moi recomendable utilizar tarxetas SIAC SPORTident (contactless). O uso de tarxetas P-CARD e SPORTident clásicas está permitido. Nestes últimos casos, e cando a proba se realice sen esforzo físico, recoméndase (non obrigatorio) portar un botiño individual ou mesmo toallíñas de hidroxel, desinfectando a tarxeta antes de despois de cada paso por control. Será opcional, pero moi recomendado, ter o sistema AIR+ activado.

O-Pé INICIACIÓN. Estarán autorizados en determinados tipo de actividades deportivas (ámbito adestramentos, promoción, etc.) o uso de sistemas de marcaxe alternativos sen tarxeta como poden ser a memorización de letras, imaxes, etc.

Raid de Orientación. É moi recomendable utilizar tarxetas SIAC SPORTident (contactless), sendo criterio da organización a activación ou non do sistema AIR+. Tamén está permitido o uso de tarxetas SPORTident clásicas con capacidade suficiente para o número total de controis da proba. En calquera caso é obrigatorio utilizar unha única tarxeta por equipo. Debido á duración das probas, será material obrigatorio de cada raider un botiño individual de hidroxel (mínimo 75 ml), desinfectando as mans e a tarxeta antes de despois de cada paso por control.

Orientación en BTT (MTBO). Tarxeta SIAC SPORTident obrigatoria. Sistema AIR+ activado.

TRAIL-O. Non é tecnicamente viable utilizar tarxetas SIAC SPORTident (contactless), que en calquera caso deberán desactivarse na saída (SIAC OFF) para preservar a súa batería. Recoméndase o uso de tarxetas P-CARD e SPORTident clásicas. Nestes últimos casos, e cando a proba se realice sen esforzo físico, recoméndase (non obrigatorio) portar un botiño individual cun mínimo de 75 ml ou mesmo toallíñas de hidroxel, desinfectando a tarxeta antes de despois de cada estación.

Caso particular do uso de tarxeta de control clásica (papel). Non é un método de rexistro recomendado. En caso de optar por esta opción, o deportista debe descargar e imprimir a tarxeta na súa casa e participar co seu propio bolígrafo, agulla ou pinza para rexistrar as solucións. Os organizadores nunca han de facer contacto coa tarxeta nin no control cronometrado nin no punto de descarga final, tal e como se indica máis adiante.

Na secretaría

- Máscara obrigatoria.
- Modo deportivo **OFF**. Haberá marcas no chan separando os espazos de espera cada **1,5 m**.
- Toma de temperatura nº 1 (opcional en función dos recursos da organización), se as condicións de intemperie o permiten, con termómetro infravermello dixital (sen contacto). No caso de detectar unha temperatura superior a 37,5º C illar ás persoas na Carpa COVID anexa e cursar aviso ás autoridades sanitarias.
- Na secretaría non serán atendidas xestións de tipo individual. Se habilita exclusivamente para trámites a través dos responsables dos clubs/equipos, ou para aclaracións ás categorías de INICIACIÓN.
- Hidroxel dispoñible para os deportistas.
- Non haberá entrega de dorsais (o dorsal será enviado aos clubs, e terá vixencia de tempada), nin reposición de dorsais.
- Inscricións exclusivamente telemáticas.
- Pagos exclusivamente telemáticos. Nunca durante a competición.
- Soamente serán atendidas as xestións telemáticas individuais de inscricións/correccións de erros a través do correo fegado.xestionssecretaria@gmail.com.

12.2. Durante

Chamada na presaída e triaxe (común para as categorías oficiais e iniciación)

- Máscara obrigatoria.
- Modo deportivo **ON: 3,0 m**. Haberá marcas no chan separando os espazos de espera cada 3,0 m.
Excepción: 1,5 m en TRAIL-O (non hai esforzo físico).
- Protexer á xente da organización. Non aproximarme a eles, a poder ser, a menos dos 3,0 m.
- Chamada aos corredores e/ou equipos (tamén INICIACIÓN) **[novidade]**.

Caso particular nos Raid de Orientación [novidade].

Chamada aos equipos de RAID (todos con hora de saída individual asignada). As entradas en zona de presaída serán graduadas equipo a equipo. Se organizarán en tres bloques espazados no tempo. Tantos bloques como categorías Categoría 3.0, Categoría 2.1 e Orientaraid. Os tempos de separación entre as presaídas dos equipos dentro de cada categoría (mínimo recomendado de un dous minutos entre equipos), coma os tempos de separación entre os tres bloques de saídas, serán establecidos pola organización.

Os minutos dispoñibles entre presaída e saída serán os marcados por cada organización. Neste intervalo de tempo os equipos poderán estudar as súas estratexias e/ou facer exercicios de quecemento. Os organizadores deben calcular o número de equipos que estarán simultaneamente neste espazo e reaxustar o proceso (modificando os minutos de presaída, aumentando a superficie de saídas dispoñible e/ou a separación entre equipos, etc.) no caso de que supuxese un risco de aglomeración de persoas.

NOTA: Deseños alternativos de saídas graduadas poden ser propostos para a súa aprobación polo xuíz controlador. Sempre deben garantir que non se produzan saídas en masa.

- Toma de temperatura nº 2 (obrigatoria), se as condicións de intemperie o permiten, con termómetro infravermello dixital (sen contacto). No caso de detectar unha temperatura superior a 37,5º C sere illado na Carpa COVID anexa e se cursará aviso ás autoridades sanitarias **[novidade]**.
- Comprobación de dorsal e nº SPORTident (opcional segundo os recursos do organizador)
- Hidroxel dispoñible para os deportistas: lavar mans e tarxeta antes de tocar as estacións.
Caso particular MTBO e RAID: retirar os guantes durante o proceso de saída.
Caso particular de RAID Recollida de TODOS os mapas (autoservizo). Coas mans xa hixienizadas avanzo ata a bandexa plástica que contén o xogo de mapas do equipo. Tocar e coller soamente o xogo de mapas do equipo e avanzar.
- Battery test das tarxetas SIAC (no caso de ter o sistema AIR+ activado)
Caso particular MTBO e RAID: retirar os guantes durante o proceso de saída.

No espazo de quecemento e/ou análise de mapas e estratexias

- Non debo iniciar o quecemento sen ter pasado o filtro da toma de temperatura.
- Máscara obrigatoria.
- Modo deportivo **ON: 3,0 m**. Respetar, na medida do posible, a distancia de 3,0 m respecto a outros deportistas.

Caso particular nos Raid de Orientación [novidade].

Espazo suficiente como para poder manter a distancia de seguridade mínimo de 6,0 m entre equipos durante o análise de mapas e estratexias.

En TRAIL-O, aínda que non hai esforzo físico, si pode existir un quecemento con ou sen mapa.

No espazo de espera das grellas (parrillas) de saída

- Máscara obrigatoria.
- Modo deportivo ON: 3,0 m. Haberá marcas no chan separando os espazos de espera cada 3,0 m.
Excepción: 1,5 m en TRAIL-O (non hai esforzo físico).
- Protexer á xente da organización. Non aproximarme a eles, a poder ser, a menos dos 3,0 m.
- Chamada aos deportistas (saídas graduadas para todas as especialidades).
- Máximo deportistas/equipos por chamada (que sempre estarán separados 3,0 m entre si).

O-Pé bosque/urbana: Recomendado un máximo de 2 deportistas por chamada.

O-Pé INICIACIÓN. Recomendado un máximo de un corredor por chamada.

Raid de orientación: Recomendado un máximo de 1 equipo por chamada cada dous minutos.

MTBO: Recomendado un máximo de 2 deportistas por chamada

Trail-O: Recomendado un máximo de 1 deportista por chamada

Elimínase o espazo -3 [novidade]

- Desaparece este espazo para simplificar a organización.

Entro (chamada) no espazo -2 (LIMPIAR E COMPROBAR)

- Máscara obrigatoria.
- Hidroxel dispoñible para os deportistas: lavar mans e tarxeta antes de tocar as estacións.
Caso particular MTBO e RAID: retirar os guantes durante o proceso de saída.
- Con mans e tarxetas hixienizadas, limpo (CLEAR) e comprobo (CHECK) a miña tarxeta. Tamén nas estacións TEST (co sistema AIR+ activado) ou SIAC OFF (se procede).
- O contacto debe ser tarxeta-estación. Nunca debo tocar a estación coas mans. Nunca debo aproximar a estación á boca, nariz ou ollos.

Entro (chamada) no espazo -1 (recollo MAPA para O-pé, MTBO e TRAIL-O)

- Máscara obrigatoria.
- Hidroxel dispoñible para os deportistas: lavar mans antes de tocar o mapa (autoservizo)
Caso particular MTBO: retirar os guantes para poder desinfectar as mans e a tarxeta durante o proceso de saída no caso de MTBO.
- Coas mans xa hixienizadas avanzo ata a bandexa plástica que contén o meu mapa (excepto RAID, que xa o colleu na presaída). Tocar e coller soamente un mapa e avanzar ata a miña marca de espera no límite do espazo -1.
- Aquí xa podo retirar a máscara, que debo gardar adecuadamente, protexida da choiva, do suor, etc. Debo pensar en que a podo necesitar durante a carreira (aproximación a menos de 1,5 metros dun corredor, atención a un lesionado, etc.).
Caso particular MTBO: colocar os guantes no caso de MTBO.
Caso particular O-Pé urbana SPRINT: non podo retirar a máscara se non podo respectar 1,5 m respecto doutro corredor e outros alleos..

Na saída (indicación da organización) con estación START [novidade]

- Cruzo a liña de saída, sen présa, en canto escoite o sinal acústico do reloxo e as indicacións dos organizadores.
Saída tarde Debo manter a calma e respecto polo orde da organización. Se chego tarde á saída utilizarei o carril independente, tamén con marcaxe de seguridade de 3 m, es esperarei á orde do Xuíz Controlador ou persoa en quen delegue, quen buscará ocos nas grellas (parrillas) para evitar concorrencia con outros corredores. Evidentemente, na saída tarde o tempo estará correndo e non se realizará o paso por START. Os casos autorizados por motivos de grupos de risco, conciliación ou grupaxe nas viaxes, que si poderán pasar pola START.
Caso particular de TRAIL-O. A saída tarde, con separación de 1,5 m (non demanda esforzo físico), é opcional, en función do número de participantes e dos medios dispoñibles dos organizadores.

Grupos de risco. Recomendación de solicitar saída temperá xestionada polo Coordinador COVID do meu club.

Boas prácticas de conducta individual en carreira

- Como rexistrar o paso (*fichar ou picar*) por un punto de control (baliza).
 - Evitar tocar o soporte ou superficie da estación, tanto coas tarxetas SPORTident clásicas e P-CARD, coma coas SIAC contactless.
 - Cos sistemas “non contactless” debo facer un contacto “limpo plástico-plástico” entre o dispositivo electrónico que se leva normalmente no dedo (tarxeta) e a base ou estación receptora SPORTident. Asegurarse de ter limpado con hidroxel a tarxeta individual tanto na saída, como ao finalizar a proba xusto antes de proceder á súa descarga.
- Correr coa tarxeta de control afastada de posibles gotículas exhaladas ao respirar durante a práctica do exercicio físico. Non aproximala ao nariz, boca ou ollos. Especial atención ás SIAC ao comprobar o sinal luminoso ou acústico. Precaución ao secar o suor coa man que porta a tarxeta.
- En caso de erro no funcionamento da estación, ignoralo e continuar a carreira pero SEN UTILIZAR NUNCA O SISTEMA DE MARCAXE MANUAL ALTERNATIVO da pinza clásica (estaré inhabilitado ou ausente). O Xuíz Controlador analizará cada caso e tomará a decisión que estime oportuna. **[novidade]**
- Nunca compartir o mapa con outro deportista ou acompañante.
- Unha vez en carreira (no mapa), está permitido adestrar e competir sen máscara (pero debo levala gardada por se fixera falta). Excepcións:

Máscara obrigatoria en tódalas especialidades en casos excepcionais cando non se poda respectar una distancia de seguridade de 3,0 m do Modo deporte ON. Exemplos: deportista que se aproxima a outro para atender a un deportista lesionado (preferentemente sen facer contacto físico), deportista que se aproxima a outro para conversar ou auxiliar a un deportista desorientado (circunstancia non permitida no regulamento), etc. **Ante a menor dúbida, utilizar a máscara.**

Máscara obrigatoria en **O-Pé bosque INICIACIÓN ocio**: se declarará obrigatorio o uso de máscara no boletín da proba cando practicamos a orientación cun obxectivo de ocio ou recreativo e non competitivo. Ao camiñar, non hai esforzo físico.

Máscara obrigatoria en **O-Pé bosque INICIACIÓN grupos ou acompañantes**: se declarará obrigatorio o uso de máscara no boletín da proba cando non se poda garantir a distancia de seguridade de Modo deporte ON de 3,0 m. É o caso de facer a proba con acompañantes, en grupos, etc.

Máscara obrigatoria en **O-Pé urbana SPRINT**: se declarará obrigatorio o uso de máscara durante o percorrido no boletín da proba cando non se poda garantir a distancia de seguridade de Modo deporte ON de 1,5 m. respecto a outros alleos (veciños, transeúntes, outros usuarios, etc.). Os deportistas que non a porten cando non se respecte a distancia de 1,5 m respecto de outros alleos poderán ser descalificados polo xuíz controlador por considerarse normativa de obrigado cumprimento.

Máscara obrigatoria nos membros **dun equipo de RAID na SECCIÓN KAYAK**: se declarará obrigatorio o uso de máscara no boletín da proba cando non é posible garantir a distancia mínima interpersoal de seguridade de 1,5 m, en modo análogo ó deporte de contacto.

Máscara obrigatoria nos membros dun mesmo **equipo de RAID** en canto non respecten as distancias de 3,0 do Modo deporte ON. Exemplos: equipo de raid que se reúne para estudar unha estratexia ou elección de ruta, equipo de raid durante unha transición, equipo de raid durante a reparación dunha avaría mecánica, etc.

Máscara obrigatoria en **TRAIL-O**: se declarará obrigatorio o uso de máscara no boletín da proba posto que non hai esforzo físico, e puntualmente non se pode garantir a distancia de seguridade de 1,5 m do Modo deporte OFF.

- Manter, na medida do posible, a distancias recomendadas entre deportistas que se achegan a continuación.

Ceder o paso nos adiantamentos e cruzamentos. 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.

Nos puntos de control (balizas) Tras rexistrar o paso no punto de control (baliza), debo afastarme del a distancia recomendada de 6,0 m, deixando libre o acceso para outros deportistas e evitando aglomeracións puntuais.

Tramos en concorrencia con outros deportistas. Se por circunstancias de carreira, dous ou máis deportistas coincidiran durante un mesmo tramo de carreira progresando de forma sostida a menos de 3 metros, deberán utilizar a máscara ata recuperar a distancia recomendada dos 6 metros.

Federación Galega de Orientación

Fotógrafo Luis Ksado, 17 (Casa do Deporte) – 36209 Vigo (Pontevedra)

www.fegado.es - info@fegado.es

Concurrencia puntual con persoas alleas (veciños, transeúntes, outros usuarios, etc.). Se por circunstancias puntuais de carreira un deportista se cruza con persoas alleas sen poder manter unha distancia de seguridade de 3 metros, debe poñerse á máscara ata garantir que volva ter o distanciamento recomendado dos 6 metros.

Distancia recomendada O-Pé bosque: 6 metros a outros deportistas.

Distancia recomendada O-Pé urbana: 6 metros a outros deportistas.

Distancias recomendadas entre membros dun equipo de RAID (grupos naturais¹) que progresa individualmente mantendo a distancia visual entre eles.

Sección trekking/ori	>3,0 metros (sen máscara)
Sección BTT	>6,0 metros (sen máscara)
Sección Kayak	<1,5 metros (con máscara obrigatoria ²)
Nas transicións	>1,5 metros na medida do posible (con máscara obrigatoria)

Distancias recomendadas entre equipos de RAID que progresan un cerca do outro.

Sección trekking/ori	>6,0 metros (sen máscara)
Sección BTT	>6,0 metros (sen máscara)
Sección kayak	>6,0 metros (con máscara obrigatoria)
Nas transicións	>3,0 metros na medida do posible (con máscara obrigatoria)

Distancia recomendada MTBO:

MTBO clásica	> 6 metros a outros deportistas (sen máscara)
MTBO parellas ³	> 3 metros entre membros do equipo (sen máscara).

Avituallamento en carreira

- Non haberá avituallamento de ningún tipo nin durante a actividade deportiva.
- Cada DEPORTISTA levará as súas propias bebidas e recipientes de hidratación durante a actividade deportiva. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recoméndase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.
- Cada DEPORTISTA levará os seus propios víveres e comidas para alimentarse durante a actividade deportiva. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.

Meta e espazo de recuperación

- Non deterse nin deitarse no chan. Avanzar ata o espazo de recuperación. Haberá marcas no chan separando os espazos de recuperación individual cada 6,0 m.

Caso particular de TRAIL-O: 1,5 m e sempre con máscara. Aínda que non hai esforzo físico, o espazo de recuperación é un punto crítico da proba onde debemos autoxestionar a acumulación de deportistas. Pode ter dúas variantes:

Con control cronometrado (bypass cara a unha proba final para retomar despois o fluxo normal).

Sen control cronometrado (segue o fluxo normal de desinfección, máscara nova e descarga).

- A máscara pasa a ser obrigatoria una vez o deportista recupere o alento. Debo seguir avanzando. Posiblemente un membro da organización me indique que debo progresar cara ao punto de descarga SPORTident. **[moi importante: é un dos puntos críticos por aglomeracións].**
- Non socializar (non comentar erros, estratexias, etc. con outros deportistas).

Control cronometrado (caso particular de TRAIL-O)

- Máscara obrigatoria.
- Modo deportivo **OFF**. Colocar marcas no chan separando os espazos de recuperación individual cada **1,5 m**.

¹ Consideramos que un equipo de raid (mínimo de dous membros e máximo de cinco membros -na medida posible adaptados o número máximo persoas en agrupacións que establece a situación sanitaria) é un grupo natural cando cumpre algún dos seguintes aspectos: pertencer a un mesmo club, viaxar e adestrar habitualmente xuntos, e compartir rutinas sociais no seu día a día. Tamén aplica a conviventes.

² A máscara a empregar debe estar homologada e adaptada á práctica deportiva a desenrolar, tendo en conta a posibilidade de choiva, humidade, etc.

³ A data actual as parellas practicantes de MTBO en Galicia son todas (2) conviventes.

- Esperar á indicación de paso por parte dos organizadores.
- Protexer á xente da organización. Non aproximarme a eles, a poder ser, a menos dos 3,0 m.

- Avanzar cara ao control cronometrado guiado pola organización e mirando ao chan para non ver a escena do exercicios. Non haberá paraugas para limitar o campo visual.
- Chegada á infraestrutura do control cronometrado (preferentemente carpa, mesa e cadeira).
- Hidroxel dispoñible para os deportistas: desinfectar as mans e a tarxeta SPORTident .
 - Variante con tarxeta SPORTident (opción preferida)
 - Entrego a miña tarxeta SPORTident ao staff (desinfectada) depositándoa nunha bandexa plástica. A organización será quen rexistre as miñas respostas na estación correspondente.
 - A organización depositará sobre a mesa o mapa e as opcións de resposta (ambos plastificados). Non debo tocalos en ningún momento. Tampouco debo tocar, na medida do posible a mesa e a cadeira.
 - As respostas serán verbais (opción preferente) ou tamén podo sinalar sen contacto a opción que penso é a correcta.
 - Recoilo de novo a tarxeta SPORTident da bandexa, e volto desinfectar mans e tarxeta.
 - Volta ao fluxo ordinario: limpeza de mans, entrega de máscara limpa e descarga SPORTident.
 - Variante con tarxeta de control clásica (papel) (opción non recomendada)
 - Non entrego a miña tarxeta de control clásica (papel) ao staff.
 - A organización depositará sobre a mesa o mapa e as opcións de resposta (ambos plastificados). Non debo tocalos en ningún momento. Tampouco debo tocar, na medida do posible a mesa e a cadeira.
 - Debo rexistrar as miñas respostas no papel co meu propio bolígrafo, agulla ou pinza.
 - Ao rematar o exercicio, recoilo a miña tarxeta de papel, que amosarei no espazo de descarga. Volto desinfectar as mans e os meus materiais.
 - Volta ao fluxo ordinario: limpeza de mans, entrega de máscara limpa e descarga SPORTident.

Entrega de máscara limpa

- Gardar o mapa (contaminado de exhalar sobre el) e a máscara usada.
- De ser unha estación de préstamo/aluguer, antes de hixienizar as mans debo separar a parte plástica da parte elástica ou corda, para depositala despois nas bandexas de devolución que haberá en SPORTident. Se non a dou separado, non pasa nada. Non entorpecer o avance **[novidade]**.
- Hidroxel dispoñible para os deportistas: lavar mans e tarxeta antes de colocar a máscara limpa.
- A organización me dará unha máscara limpa que protexerá ós organizadores no SPORTident.
- Seguir avanzando cara ao punto de descarga SPORTident.

12.3. Despois

Espazo de descarga SPORTident

- Máscara limpa obrigatoria.
- Modo deportivo **ON (3,0 m)**. Haberá marcas no chan separando os espazos de espera cada 3,0 m.
Excepción: 1,5 m en TRAIL-O (non hai esforzo físico).
- Hidroxel dispoñible para os deportistas (por se teño esquecido lavar mans e tarxeta antes no espazo de recuperación). Recorda non tocar o mapa.
- Na descarga, manter o distanciamento na estación de descarga SPORTident fixándome e respectando a marcaxe no chan (3,0 metros respecto ao técnico SPORTident da organización).
Caso particular de TRAIL-O con tarxeta de control clásica (papel). O deportista debe "cantar" as súas solucións, que serán rexistradas polo staff do espazo de descarga. Unha vez rexistradas, se tomará unha fotografía cun smartphone e de depositarán nunha bolsa de lixo con autopeche.
- Devolver a tarxeta de aluguer, depositándoa (mellor separada nas súas partes ou ben sen separar) na bandexa plástica correspondente. Non entorpecer o avance **[novidade]**.
- Non haberá entrega de impresión de tickets de tempos totais ou parciais. Os resultados de publicarán exclusivamente on-line **[novidade]**.

Resultados e podio

- Recorda que non haberá paneis expoñendo os resultados **[novidade]**.
- Non haberá estruturas de podio nin entrega de trofeos **[novidade]**.

Como rexistro unha queixa ou unha reclamación?

- Podes expoñer unha queixa verbal ao Xuíz Controlador. Respecta o distanciamento de 1,5 metros cando fales con el.
- Non estando conforme fronte a súa decisión, poderás interpoñer unha reclamación que haberá de ser telemática a medida que coñeza os resultados que unicamente se publicarán on-line. Esa reclamación poderás facela mediante correo-e ao enderezo fegado.xuicescontroladores@gmail.com.

Avituallamento

- Non haberá avituallamento de ningún tipo nin durante a actividade deportiva.
- Cada DEPORTISTA levará as súas propias bebidas e recipientes de hidratación durante a actividade deportiva. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recoméndase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.
- Cada DEPORTISTA levará os seus propios víveres e comidas para alimentarse durante a actividade deportiva. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.

Regreso ao aparcadoiro

- Descarga e marchar. Tras descargar debo dirixirme ó meu vehículo onde agardarei aos meus acompañantes e marchar.
- Non socializar no espazo de reunión (arena).

Recollida dos materiais individuais.

- Debo gardar as equipacións deportivas e materiais en bolsas plásticas.
- Desinfectar, someter a corentena ou lavar a 60º C os materiais ao chegar á casa.
- Se teño que devolver unha equipación deportiva, será en bolsa plástica con auto peche.

Auto-xestión de residuos [novidade]

- Non expoñer ós membros da organización á recollida dos meus residuos. Debo xerar cero (0) residuos no Centro de Competición.
- Auto xestionar os residuos de envases do meu avituallamento e comida.
- Gardar a máscara de xeito seguro durante a competición ou adestramento, de xeito que non se perda e dane ao medio ambiente. Despois da actividade, auto xestionar a miña máscara coa lixo da miña na casa.

12.4. Estar preparados para que os imprevistos non produzan aglomeracións

- Ante situacións non previstas, o deportistas deben ter paciencia. Priorizar a seguridade e manter a distancia social con deportistas e organizadores. Non apiñarse e dar tempo a que se resolvan as cousas sen presionar aos organizadores.

Espazos de espera na secretaría. Non apiñarse se hai xente pendente de ser atendida.

Espazos de espera na presaída e saída. Non apiñarme se xorde un problema coa configuración de reloxo, orde das chamadas, etc.

Caso particular de RAID. Buscar o distanciamento respecto doutros equipos no momento de analizar as estratexias cos meus compañeiros. Distancia mínima entre equipos de 6,0 m.

Corredor (pasillo) de saída tarde. Debo esperar ás indicacións do Xuíz Controlador ou persoa na que delegue. Non presionar. Xa serei atendido.

Caso particular de TRAIL-O. A saída tarde, con separación de 1,5 m (non demanda esforzo físico), é opcional, en función do número de participantes e dos medios dispoñibles dos organizadores.

SPORTident. Non apiñarme se xorde un problema coas descargas, erros en tarxeta, etc. Podo esperar e volver a descargar máis tarde. Dar tempo aos organizadores.

- Non forzar as reclamacións sobre as decisións do Xuíz Controlador, que implicarán reunións e contactos. Queda aberta a posibilidade de que se poidan facer telematicamente con anterioridade ao peche do acta da proba.
- Con mal tempo (chuvia, tormentas, etc.), non buscar refuxio en lugares onde no poida manter a distancia de seguridade.

13. Checklist para acompañantes (consultar as táboas para máis info)

Notificar a miña asistencia como acompañante ao COORDINADOR COVID do meu club.

Debo facilitar os meus datos á organización por se fora necesario realizar un rastrexo por causas COVID no mes posterior á actividade por parte da Consellería de Sanidade.

Restricións de acceso a espazos do Centro de Competición

- Acceso non permitido aos espazos de presaída, saída e meta (excepto os acompañantes de menores).
- Acceso non permitido a SPORTident (excepto para interesarse por corredores que non dan chegada e levan moito tempo na carreira).

Cando participan nunha competición ou adestramento acompañando a menores

- Aplica o checklist do apartado anterior (deportistas)
- Aplican as situacións particulares de O-Pé INICIACIÓN

14. Checklist para organizadores (consultar as táboas para máis info)

14.1. Que parte do protocolo me interesa ter en conta como organizador?

Axentes que ten en conta o protocolo

É importante ter unha visión global, pero nas táboas adxuntas ao protocolo, podes enfocar a lectura cara a un aspecto concreto do protocolo en función da túa función dentro da organización.

- Organización (xeral) | Cartógrafo | Xestores de materiais | Grupos de risco | Delegado de campo FISICOVID | Xefe de seguridade | Coordinadores FISICOVID | Provedores | Trazador dos percorridos | Empregados das instalacións | Secretaría | Presaída e triaxe | Saídas | Meta e recuperación | SPORTident

14.2. Pautas que deben seguir as organizacións

14.2.1. Apostar pola actividade ao aire libre no medio natural

Priorizar a actividade deportiva ao aire libre no medio natural.

- O Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO FEGADO prioriza e habilita para a realización de adestramentos e competición ó aire libre no medio natural.
- O Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO FEGADO habilita, aínda que non recomenda, a realización de adestramentos ou competicións en pavillóns ou instalacións pechadas. En calquera caso, debería respectar o protocolo do titular das mesmas, así como as medidas de ventilación das instalacións mencionadas no apartado 3.2.

Cautela na realización de adestramentos e competicións en contornos urbanos.

A actualización do protocolo *out 2021* habilita para as probas de O-pé urbana SPRINT con máscara posto que os organizadores non poden garantir un distanciamento social de 1,5 m respecto a “outros alleos” (veciños, transeúntes, outros usuarios do espazo, etc.).

A actualización do protocolo *out 2021* habilita a posibilidade da práctica da actividade deportiva en espazos urbanos, **pero sempre portando a máscara aínda que se poida garantir o distanciamento social de 1,5 m respecto a “outros alleos”**. Aplica á competición, ademais de ser unha fórmula para non limitar os adestramentos, a tecnificación ou actividades de divulgación en espazos urbanos, pero sempre con máscara.

Cabe a posibilidade de utilizar espazos urbanos pechados total ou parcialmente ao público (parques, xardíns, recintos interiores de colexios, áreas periurbanas, etc.).

Cautela no uso de instalacións auxiliares

O Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO FEGADO habilita para o uso de instalacións auxiliares (locais, almacéns, etc.) sempre que exista un protocolo específico por parte do titular das mesmas, ou se apliquen as medidas contempladas no presente documento respecto á redución das vías de contaxio.

14.2.2. Necesidade de espazos amplos

Amplitude [aspecto crítico a ter en conta á hora de organizar a actividade]

Valorar se o número de participantes pode supoñer un problema de aglomeración de persoas durante a actividade deportiva.

Situacións de emerxencia

- Dimensionar os espazos para situación imprevistas de choiva, tormenta, etc. Evitar aglomeracións de persoas que buscan refuxio.
- Ten un plan para evitar aglomeracións no caso de que estraguen os reloxos de saída.
- Ten un plan para evitar aglomeracións no caso de que se estrague o dispositivo de descarga SPORTident, erros informáticos, problemas de configuración das estacións, etc.

Sobredimensionar. Ampliar, respecto ó que era habitual ata o de agora, as dimensións e a separación entre os diferentes espazos: aparcadoiros, secretaría, presaída e triaxe, espazos de saída e de meta-recuperación. Hai que ter en conta que serán necesarios espazos moi amplos para as reas das esperas na presaída e saídas, e tamén para a organización das chegadas dos deportistas.

Caso particular dos Raid. Será moi importante espazar no tempo os tres bloques de saídas das diferentes categorías para evitar concentracións de persoas no Centro de Competición. As saídas dos equipos serán graduadas (escalonadas) dentro de cada unha das categorías, non estando permitidas as saídas en masa. Deseñar espazos de transición amplos, que garantan separación tanto entre os membros do equipo, coma entre equipos. Os corredores (pasillos) nas circulacións das transicións deben ser amplos e unidireccionais para evitar cruzamentos entre equipos.

14.2.3. Semáforo das distancias de seguridade nas esperas 1,5-3,0-6,0 m

Marcaxe no chan do distanciamento necesario nos espazos de espera

- Se establecen un número recomendado de marcxes, o que invita á elección de espazos amplos en presaída, saída, meta e espazo de recuperación, e SPORTident.
 - Modo deporte **OFF** (no aparcadoiro, espazo de reunión -arena- e secretaría): 1,5 m.
 - Modo deporte **ON** (en presaída-triaxe, quecemento, saídas e SPORTident): 3,0 m.
 - Modo **RECUPERACIÓN**: 6,0 m

14.2.4. Principios básicos para o deseño de actividades deportivas

Proporcionalidade ao tamaño da actividade [novidade]

- Este protocolo FISICOVID-DXT GALEGO FEGADO está redactado tomando como referencia adestramentos e competicións oficiais de ámbito federado. Cada evento demandará unha estrutura organizativa propia, que ha de ser proporcional ao tamaño do evento. Sempre se han de garantir as medidas preventivas das situacións de contaxio, independentemente de que se trate dun adestramento para un grupo de 10 deportistas, ou dunha competición deseñada para 400 persoas.
- Adaptar o número de organizadores necesarios ao número de participantes.

Simplificación [novidade]

- Simplificar a complexidade da montaxe das probas. Reflexionar sobre as cousas superfluas (tanto materiais como organizativas) que se poidan evitar. Son recomendacións, a valorar en cada emprazamento e sempre en función dos recursos dispoñibles nas organizacións:
 - Evitar a montaxe de infraestruturas pesadas de saída e meta (arcos de meta, grandes carpas, valados, etc.).
 - Non expoñer mapa antigo ou información de boletíns en papel.
 - Non expoñer as horas de saída en papel.
 - Inscripcións e pagos exclusivamente telemáticas.
 - Evitar servizos de gardarroupa, custodia de chaves de vehículos, etc.
 - Evitar servizos de gardería.
 - Evitar, na medida do posible, habilitar infraestruturas de servizos de duchas, vestiarios e WC.
 - Non habilitar avituallamentos.
 - Non expoñer resultados en papel ou pantalla.
 - Evitar a montaxe de infraestruturas de premiación (podio, etc.).
 - Calquera outra simplificación que poidan expor os organizadores.

Inscripcións e información da proba

- Comunicar á FEGADO a **Ficha COVID da proba (Anexo IV do Protocolo)**, con 20 días de antelación.

Antes de abrir inscricións se deben publicar no boletín da proba (web FEGADO) tanto os **Requisitos de Admisión (Anexo II do Protocolo)** como a Normativa Complementaria de obrigado cumprimento, que fará referencia necesariamente ao Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO FEGADO.

Caso particular Raid. Publicar nos boletíns da proba. os materiais obrigatorios por raider (2 máscaras extras adaptadas á especialidade). e por equipo (1 botiño de hidroxel cun mínimo de 75 ml por deportista).

Activar as inscricións telemáticas implican asumir a **Declaración Responsable (Anexo I do Protocolo)** [novidade automatizada na web FEGADO]

Analizar se existen grupos de risco entre os inscritos, particularmente maiores de 60 anos. Tamén entre os organizadores.

O-Pé. Colgar na web do evento, á vez que se publican as horas de saída, as descricións de controis das categorías, posto que non se proporcionará na saída. En calquera caso, descrición de controis sempre estará impresa no mapa.

Coordinación COVID [novidade]

A organización debe designar un Delegado de Campo COVID para cada actividade deportiva (ver as súas funcións nas táboas).

Horarios

Inicio e fin da competición/adestramento. En función do número de participantes no adestramento ou competición, se debe valorar a posibilidade de ampliar a ventá dispoñible entre os horarios de saída e peche de meta, adiantándoos ou retrasándoos respecto ao habitual se fora necesario, para así evitar a concorrencia de persoas durante a actividade deportiva.

Presaiidas. A organización terá liberdade para establecer o adianto da presaída respecto da saída. Este intervalo de tempo será o dispoñible para o exercicios de quecemento, que na medida do posible serán os establecidos no regulamento. Deberá escoller espazos suficientemente amplos como para acoller aos deportistas sen chegar a causar aglomeracións.

Saídas temperáns. A organización deberá atender ás solicitudes de saídas temperáns das persoas pertencentes aos grupos de risco, particularmente en corredores maiores de 60 anos. Recoméndase evitar concorrencia con outros deportistas e utilizando a estación START.

Horas de saídas próximas por motivos de conciliación. Tamén deberá atender ás solicitudes de saídas agrupadas a criterio dos organizadores e autorizadas polo Xuíz Controlador (non necesariamente temperáns ou tarde) por motivos de conciliación, etc., para evitar esperas no Centro de Competición antes e despois do evento (acompañantes, familiares, etc.).

Sinalización [novidade]

Sinalización clara ao chegar ao Centro de Competición. Dende o aparcadoiro debo saber:

Onde está secretaría? | Onde está a presaída e saída? | Onde está a carpa de illamento COVID?

Como regreso ao aparcadoiro dente o SPORTident?

Filtros [novidade]

Toma de temperatura aos deportistas (salvo que as condicións meteorolóxicas de frío non o fagan viable).

Obrigatoriamente para os deportistas na presaída (ter un termómetro de reposto)

Recomendado para responsables de clubs e acompañantes na secretaría (ter un termómetro de reposto)

14.2.5. Antes

Nas fase de preparación do adestramento/competición

Adoptar medidas preventivas nas reunións organizativas previas.

Adoptar medidas preventivas durante as xestións de autorizacións administrativas.

Adoptar medidas preventivas na compra de materiais.

Adoptar medidas preventivas durante o traballo de cartografía.

Preparación dos materiais FEGADO

Os xestores de materiais dos de FEGADO traballarán con máscara, aínda que o fagan individualmente, e procederán á desinfección das mans con auga e xabón ou ben hidroxel antes e despois da súa manipulación.

- Entregarán os materiais con garantías de desinfección. O xestores de materiais da FEGADO documentarán por escrito o procedemento de desinfección, corentena, etc.
- No caso das tarxetas SPORTident, bandas elásticas ou cordas (material poroso) e tarxetas SPORTident (material plástico non poroso) deben ser desinfectadas, manexadas e entregadas separadamente en contedores independentes.

Recepción e preparación dos materiais (FEGADO e CLUBS).

- Os xestores de materiais dos de CLUBS deben recibir os materiais con garantías de desinfección por parte da FEGADO. O xestor de materiais da FEGADO documentará por escrito o procedemento de desinfección, corentena, etc.
- Os xestores de materiais dos de CLUBS traballarán con máscara, aínda que o fagan individualmente, e procederán á desinfección das mans con auga e xabón ou ben hidroxel antes e despois da súa manipulación.

Mapas. É recomendable esixir protocolo de desinfección ao proveedor de mapas ou imprenta.

Pinzas clásicas. Eliminar ou inutilizar dispositivos manuais de control de paso (pinza clásica). Debe advertirse nos boletíns.

Estacións e tarxetas SPORTident. Minimizar o número de persoas en contacto cos materiais que no caso de estación e tarxetas SPORTident debe ser unha única persoa durante a fase de preparación de materiais.

- Os xestores de materiais dos de CLUBS organizarán o material en lotes para evitar contactos no espazo de competición ou adestramento. Parece máis operativo organizar os materiais en campo:
 - Lotes de materiais para cada un dos equipos de montaxe de espazos: secretaría, presaída-saída, meta-recuperación e SPORTident.
 - Lotes de materiais COVID para cada un dos equipos de montaxe (hidroxels, pulverizadores, lixivia, garrafas para recheo, máscaras, carpa de illamento COVID, metacrilatos, etc.).
 - Lotes de materiais para cada colocador de estacións de control (balizas).

Caso particular: TRAIL-O: necesario o montaxe de balizas (sen estación), puntos de decisión e estacións.

Reunión técnica (briefing) por videoconferencia

- Consulta nos boletíns do evento se a organización programa un briefing telemático (preferentemente no día previo) para explicar aspectos técnicos e organizativos. Será un bo espazo no que aclarar dúbidas.

Dende o momento de saír da casa

- Autotest antes de saír da casa, tanto no día do adestramento/competición, coma nos días de preparación previa. Teño febre? Teño tose? Noto a falta de alento? Se algunha das respostas é positiva, debo quedar na casa e proceder tal e como establece a Consellería de Sanidade.
- Cubrir e enviar, tamén como organizadores, a Declaración Responsable (Anexo I).
- Respetar as recomendacións durante o desprazamento en vehículos. Tamén para cando se colocan os puntos de control (ver táboas).

No aparcadoiro

- Máscara obrigatoria.
- Non socializar. Evitar saudar coa man ou con apertas.
- Modo deportivo **OFF**: manter a distancia de seguridade de **1,5 metros** entre persoas.
- Algún tipo de competición, en función do número de participantes e das características do espazo, poden demandar a presenza de un mínimo dun membro da organización para coordinar os estacionamentos e desprazamentos cara ó Centro de Competición (obrigatorio en Espazos Naturais Protexidos).

No espazo de reunión (arena)

- Máscara obrigatoria.
- Verificar que os deportistas non socializan. Tamén que se evita o saudar coa man ou con apertas.
- Modo deportivo **OFF**: manter a distancia de seguridade de **1,5 metros** entre persoas.
- Colocar sinais indicadores para que os desprazamentos de persoas sexan fluídos cara á secretaría, presaída-saída, etc.
- Verificar que deportistas non instalan tendas, carpas, toldos ou bandeirolas.
- Non colocar paneis expoñendo información de boletíns, nin mapa antigo, etc.
- Non colocar paneis expoñendo as horas de saída.

Montaxe das instalacións dos diferentes espazos de adestramento e competición

- Máscara obrigatoria.
- Non socializar. Evitar saudar coa man ou con apertas.
- Modo deportivo **OFF**: manter a distancia de seguridade de **1,5 metros** entre membros do staff, na medida do posible. Evitar os contactos estreitos: máis de 15 minutos a menos de 2 metros de distancia.

Materiais que debe estar dispoñibles (subministrados por FEGADO)

- Hidroxel dispoñible para os membros do staff.
- Pulverizador con solución para desinfectar superficies: auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente.
- A organización debe aprovisionar panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.

Recomendacións para os equipos de montaxe de instalacións

- Reducir ao mínimo imprescindible as persoas necesarias para a montaxe.
- Equipos pequenos e estables para a montaxe (que ao finalizar a actividade tamén farán a desmontaxe) que traballarán en parellas, ou individualmente de ser posible. Non cambiarán de función durante o adestramento ou competición. Aplicará aos espazos de presaída-triaxe, quecemento, saída, meta-recuperación e SPORTident.

Colocación dos puntos de control (balizas)

Caso particular TRAIL-O: tamén afecta aos puntos de decisión e ás estacións, ambas nos camiños.

- A máscara non será obrigatoria cando se progresa individualmente ao aire libre (actividade física)
- Modo deportivo **ON**: manter a distancia de seguridade de **3,0 metros**. Evitar os contactos estreitos: máis de 15 minutos a menos de 2 metros de distancia.

Materiais COVID que debe estar dispoñibles (subministrados por FEGADO)

- Hidroxel dispoñible para os membros do staff en pequenos envases individuais. Lavado de mans antes e despois de colocar cada punto de control (baliza).
- Pulverizador con solución para desinfectar superficies: auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente.
- A organización debe aprovisionar panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.

Recomendacións sobre os equipos de colocación de puntos de control (balizas) en campo

- O número de persoas de campo que coloquen os puntos de control (balizas) será o estritamente necesario. Dividirase a área de competición en sectores han de colocar (e recoller ao finalizar) individualmente.

Na secretaría

- Verificar o uso da máscara obrigatoria polos deportistas.
- Máscara FFP2 obrigatoria para os organizadores. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.
- Biombo (*mampara*) protector de metacrilato (se as condicións meteorolóxicas o permiten).
- Modo deportivo **OFF**. Colocar marcas no chan separando os espazos de espera cada **1,5 m**.
- Toma de temperatura aos responsables de clubs e acompañantes. Será opcional, en función da dispoñibilidade de medios humanos da organización.
- Na secretaría non serán atendidas xestións de tipo individual. Se habilita exclusivamente para trámites a través dos responsables dos clubs/equipos, ou para aclaracións ás categorías de INICIACIÓN.
- Utilizar bolsas plásticas para a entrega de materiais agrupados aos responsables de clubs.
- Inscripcións exclusivamente telemáticas.
- Pagos exclusivamente telemáticos. Nunca durante a competición.
- No día da competición soamente serán atendidas as xestións telemáticas individuais de inscricións/correccións de erros a través do correo fegado.xestionssecretaria@gmail.com. Comprobar que a conta estea operativa no día da competición e que exista cobertura móbil no Centro de Competición.

Materiais COVID que debe estar dispoñibles (subministrados por FEGADO)

- Máscaras FFP2 e pantallas faciais plásticas para o staff.
- Biombo (mampara) protector de metacrilato (1 ou 2 unidades, segundo as características da proba).
- Termómetro de infravermello con pilas (podería non funcionar a temperaturas baixas). Ter reposto e pilas.

- Hidroxel dispoñible para o staff (dosificador de mesa nº 1).
- Hidroxel dispoñible para os deportistas (dosificador de mesa nº 2).
- Pulverizador con solución para desinfectar superficies: auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente.
- Envase de máscaras cirúrxicas (situacións de emerxencia).
- Envase de máscaras FFP2 (situacións de emerxencia).
- Elementos para marcaxe da zona de espera.

Materiais que debe estar dispoñibles (subministrados pola organización)

- Bandexas para a entrega de tarxeta de materias sen facer contacto:
 - Tarxetas SPORTident (todas as especialidades). Deben ter garantía de desinfección previa.
 - Mapas e raidbooks (RAID). Deben ter garantía de desinfección previa.
- Non haberá entrega (o dorsal será enviado aos clubs, e terá vixencia de tempada), nin reposición de dorsais.

14.3. Durante

Na presaída e triaxe (común para as categorías oficiais e iniciación)

- Máscara obrigatoria para os deportistas.
- Máscara FFP2 obrigatoria para os organizadores. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica
- Modo deportivo ON: Colocar marcas no chan separando os espazos de espera cada 3,0 m.
Excepción: 1,5 m en TRAIL-O (non hai esforzo físico).
- Auto protección da xente da organización ampliando, na medida do posible, a distancia de seguridade respecto aos deportistas a 3,0 m.
- Chamada aos corredores (tamén INICIACIÓN [novidade]) que sempre estarán separados 3,0 m entre si.
- Toma de temperatura, se as condicións de intemperie o permiten, con termómetro infravermello dixital (sen contacto). No caso de detectar unha temperatura superior a 37,5° C illar na Carpa COVID anexa e se cursará aviso ás autoridades sanitarias a través do Delegado de campo COVID.
- Comprobación de dorsal e nº SPORTident (opcional segundo os recursos do organizador). Recoméndase aplicar flexibilidade respecto aos deportistas que se presente sen dorsal.
- Battery test das tarxetas SIAC (no caso de ter o sistema AIR+ activado)

Materiais COVID que debe estar dispoñibles (subministrados por FEGADO)

- Máscaras FFP2 e pantallas faciais plásticas para o staff.
- Biombo (*mampara*) protector de metacrilato.
- Termómetro de infravermello con pilas (podería non funcionar a temperaturas baixas). Ter repostos e pilas.
- Hidroxel dispoñible para os membros do staff (dosificador de mesa).

Caso particular MTBO e RAID: comprobar que os deportistas retiran os guantes durante o proceso de saída.

Caso particular de RAID.

Hidroxel dispoñible para os deportistas (dosificador de mesa).

Recollida de TODOS os mapas (autoservizo por parte dos deportistas). Coas mans xa hixienizadas avanza ata a bandexa plástica que contén o xogo de mapas do equipo. Tocar e coller soamente o xogo de mapas do equipo e avanzar.

Materiais COVID dispoñibles na carpa de illamento COVID (subministrados por FEGADO)

- Carpa COVID (a organización poderá acondicionalo cunha mesiña e cadeira).
- Envase de máscaras cirúrxicas (situacións de emerxencia).
- Hidroxel dispoñible para os membros do staff (dosificador de mesa).
- Pulverizador con solución para desinfectar superficies: auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente.

No espazo de quecemento e/ou análise de mapas e estratexias

Excepción: TRAIL-O (non hai esforzo físico).

- Non se debe permitir o quecemento aos deportistas que non teñan pasado o filtro da toma de temperatura.
- Verificar que os deportistas realizan os exercicios de quecemento con máscara (obrigatoria).

- Modo deportivo ON: 3,0 m.
- Verificar que os deportistas respectan, na medida do posible, durante os exercicios de quecemento, a distancia de 3,0 m entre si.

Caso particular nos Raid de Orientación [novidade].

Seleccionar un espazo de quecemento e análise de estratexias con mapa amplo e ao aire libre para dar cabida ao número de equipos entre presaída e saída. Espazo suficiente como para poder manter a distancia de seguridade mínimo de 6,0 m entre equipos.

No espazo de espera das grellas (parrillas) de saída

- Verificar o uso da máscara obrigatoria polos deportistas.
- Máscara FFP2 obrigatoria para os organizadores. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica
- Modo deportivo ON. Colocar marcas no chan separando os espazos de espera cada 3,0 m.
Excepción: 1,5 m en TRAIL-O (non hai esforzo físico).

Auto protección da xente da organización ampliando, na medida do posible, a distancia de seguridade respecto aos deportistas a 3,0 m.

- Chamada aos corredores (tamén INICIACIÓN [novidade]), que sempre estarán separados 3,0 m entre si.

O-Pé INICIACIÓN. Recoméndase (non obrigatorio) a chamada aos deportistas das categorías non oficiais de INICIACIÓN, segundo os criterios establecidos polos organizadores [novidade].

- Máximo deportistas/equipos por chamada (que sempre estarán separados 3,0 m entre si).

- O-pé.** Recomendado un máximo de dous corredores por chamada. Debe comprobarse se é viable en función do número de inscritos, franxa horaria de saídas dispoñible e capacidade de carga do espazo de saídas).
- O-pé INICIACIÓN.** Recomendado un máximo de un corredor por chamada.
- Raid de orientación.** Recomendado un máximo de un equipo por chamada por chamada cada dous minutos.
- MTBO.** Recomendado un máximo de dous corredores por chamada.
- TRAIL-O.** Recomendado un máximo de un corredor por chamada.

Caso particular nos Raid de Orientación [novidade].

Chamada aos equipos de RAID (todos con hora de saída individual asignada). As entradas en zona de presaída serán graduadas equipo a equipo. Os tempos de separación entre as saídas dos equipos dentro de cada categoría (mínimo recomendado de un dous minutos entre equipos), coma os tempos de separación entre os tres bloques de saídas, serán establecidos pola organización.

Elimínase o espazo -3 [novidade]

- Desaparece este espazo para simplificar a organización.

Entran no espazo -2 (LIMPIAR E COMPROBAR)

- Verificar o uso da máscara obrigatoria polos deportistas.
- Verificar que os deportistas utilizan o hidroxel dispoñible e lavan mans e tarxeta antes de tocar as estacións.

Importante: retirar os guantes durante o proceso de saída no caso de MTBO e RAIDS.

Materiais COVID que debe estar dispoñibles (subministrados por FEGADO)

- Máscaras FFP2 e pantallas faciais plásticas para o staff.
- Hidroxel dispoñible para os deportistas (dosificador de pé) para antes do contacto coas estacións.
- Hidroxel dispoñible para os membros do staff (dosificador de mesa).
- Pulverizador con solución desinfectante virucida para a limpeza periódica de estacións.

Verificar que os deportistas coas mans e tarxetas hixienizadas, limpan (CLEAR) e comprobán (CHECK) a súa tarxeta. Tamén que rexistran o paso polas estacións TEST (co sistema AIR+ activado) ou SIAC OFF (se procede). Todas elas deben estar sobre soportes. Nunca nas mans dos organizadores.

Verificar que o contacto é tarxeta-estación. Nunca se debe tocar a estación coas mans. Nunca se debe aproximar a estación á boca, nariz ou ollos.

Entran no espazo -1 (recollo MAPA para O-pé, MTBO e TRAIL-O)

Federación Galega de Orientación

Fotógrafo Luis Ksado, 17 (Casa do Deporte) – 36209 Vigo (Pontevedra)

www.fegado.es - info@fegado.es

- Verificar o uso da máscara obrigatoria polos deportistas.
- Máscara FFP2 obrigatoria para os organizadores. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.
- Verificar que os deportistas utilizan o hidroxel dispoñible e lavar mans antes de tocar o mapa (autoservizo)

Caso particular MTBO: retirar os guantes para poder desinfectar as mans e a tarxeta durante o proceso de saída no caso de MTBO.

Caso particular de RAID: os mapas xa se retiran na secretaría, así que -1 é un espazo de transición nas saídas graduadas.

- Verificar que os deportistas, coas mans xa hixienizadas, avanza ata a bandexa plástica que contén o meu mapa. Tocan e collen soamente un mapa e avanza ata a marca de espera no límite do espazo -1.
- Dar instrucións neste punto para que os deportistas retiren a máscara, e que a garden adecuadamente, protexida da choiva, do suor, etc. Vixiar que a distancia de seguridade sexa de 3,0 metros.

Caso particular MTBO: colocar os guantes no caso de MTBO.

Materiais COVID que debe estar dispoñibles (subministrados por FEGADO)

- Máscaras FFP2 e pantallas faciais plásticas para o staff.
- Hidroxel dispoñible para os deportistas (dosificador de pé) para antes do contacto cos mapas.
- Hidroxel dispoñible para os membros do staff (dosificador de mesa).
- Pulverizador con solución desinfectante virucida para a limpeza periódica da estación start e das bandexas de mapas.

Na saída con estación START [novidade]

- Dar instrucións para que os deportistas crucen a liña de saída, sen présa, en canto escoiten o sinal acústico do reloxo.

Saída tarde. Canalizar os corredores que cheguen tarde a un carril independente, tamén con marcaxe de seguridade de 3 m. Non alterar o orde programado das saídas, buscar ocos nas grellas (parrillas) para evitar concorrencia con outros corredores. Evidentemente, na saída tarde o tempo estará correndo e non se realizará o paso por START.

Caso particular de TRAIL-O. A saída tarde, con separación de 1,5 m (non demanda esforzo físico), é opcional, en función do número de participantes e dos medios dispoñibles dos organizadores.

Grupos de risco. Recomendación de solicitar saída temperá xestionada polo Coordinador COVID do club).

Avituallamento en carreira

- Non habilitar avituallamento de ningún tipo durante a actividade deportiva.

Meta e espazo de recuperación (punto crítico)

- Verificar que os deportistas non se deteñen nin se deitan no chan. Convidalos a que avancen ata o espazo de recuperación.
- Modo deportivo **ON RECUPERACIÓN**. Colocar marcas no chan separando os espazos de recuperación individual cada 6,0 m. Excepción: 1,5 m en TRAIL-O sempre con máscara aínda que non hai esforzo físico. O espazo de recuperación é un punto crítico da proba e debe ser moi amplo para dar cabida aos deportistas que rematan a primeira parte da proba. Pode ter dúas variantes:

Con control cronometrado (bypass cara a unha proba final para retomar despois o fluxo normal).

Sen control cronometrado (segue o fluxo normal de desinfección, máscara nova e descarga).

- Máscara FFP2 obrigatoria para os organizadores. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.
- Reforzar a auto protección da xente da organización ampliando, na medida do posible, a distancia de seguridade respecto aos deportistas a 6,0 m, posto que é un espazo no que se producen hiperventilacións sen máscara. Ter en conta a dirección do vento para evitar a exposición ás gotículas e aerosois.
- Verificar a colocación da máscara en deportistas unha vez recuperen o alento. Alentalos a que segan a avanzar. **[moi importante: é un dos puntos críticos por aglomeracións].**
- Vixiar que os deportistas non socialicen (comentan erros, estratexias, etc.).

Control cronometrado (caso particular de TRAIL-O)

- Modo deportivo **OFF**. Colocar marcas no chan separando os espazos de recuperación individual cada 1,5 m.

- Chamada aos deportistas segundo van rematando a primeira parte da actividade deportiva, unha vez rexistrado o seu paso pola estación FINISH.
- Acompañar aos deportistas mantendo unha distancia de 3,0 m, asegurándose de que non visualizan a escena do exercicio mentres camiñan cara ao posto do control cronometrado mirando ao chan.
- Proceso de recollida de tarxeta, entrega e retirada de mapas e opcións de resposta, rexistro de solucións e entrega de tarxeta a facer por unha única persoa do staff. Limpeza periódica de materiais con hidroxel antes e despois de cada uso.
- Recoller nunha bandexa plástica a tarxeta SPORTident elástica (opción preferente) previamente desinfectada (e a poder ser sen a banda elástica). No caso de usar a tarxeta de control clásica de papel (opción non recomendada), a resposta deberá ser rexistrada polo propio deportista co seu bolígrafo, agulla ou pinza.
- Colocar sobre a mesa os mapas e as opcións de resposta previamente desinfectados.
- Retiralos a medida que o deportista resolve os exercicios (preferentemente respostas verbais, ou ben sinalizando sen facer contacto cos materiais). Proceder á súa desinfección periódica.
- Rexistrar nas estacións cada resposta.
- Devolver nunha bandexa plástica a tarxeta SPORTident coas respostas rexistradas.

Materiais COVID que debe estar dispoñibles (subministrados por FEGADO)

- Máscaras FFP2 e pantallas faciais plásticas para o staff.
- Guantes para o membro do staff que manexa os materiais que necesitan dunha desinfección periódica.
- Hidroxel dispoñible para os deportistas (dosificador de mesa) para antes de colocarse no control cronometrado.
- Hidroxel dispoñible para os membros do staff (dosificador de mesa).
- Pulverizador con solución desinfectante virucida para a limpeza periódica do mobiliario, mapas plastificados e opcións de resposta plastificadas.

Entrega de máscara limpa

- Convidar aos deportistas a gardar o mapa (contaminado de exhalar sobre el) e a máscara usada.
- Recordar aos deportistas que de ser unha estación de préstamo/aluguer, antes de hixienizar as mans debo separar a parte plástica da parte elástica ou corda, para depositala despois nas bandexas de devolución que haberá en SPORTident. Se non a dan separado, non pasa nada. Non entorpecer o avance [novidade].
- Verificar o uso do hidroxel dispoñible para os deportistas para o lavado de mans e de tarxeta antes de colocar a máscara limpa.
- Un membro da organización fará entrega dunha máscara cirúrxica limpa que protexerá ós organizadores no SPORTident.
- Convidar aos deportistas a seguir avanzando cara ao punto de descarga SPORTident.

Materiais COVID que debe estar dispoñibles (subministrados por FEGADO)

- Máscaras FFP2 e pantallas faciais plásticas para o staff.
- Máscaras cirúrxicas para todos os deportistas inscritos.
- Hidroxel dispoñible para os deportistas (dosificador de pé) para antes do contacto cos mapas.
- Hidroxel dispoñible para os membros do staff (dosificador de mesa).
- Pulverizador con solución desinfectante virucida para a limpeza periódica da estación finish e 100/200.

14.4. Despois

Espazo de descarga SPORTident [moi importante: é un dos puntos críticos por aglomeracións].

- Verificar o uso da máscara obrigatoria polos deportistas.
- Máscara FFP2 obrigatoria para os organizadores. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.
- Modo deportivo ON. Colocar marcas no chan separando os espazos de espera cada 3,0 m.
Excepción: 1,5 m en TRAIL-O (non hai esforzo físico).
- É importante non alternar o técnico SPORTident de cada ordenador, que ha de ser de uso individual. Recoméndase un mínimo dunha estación de descarga, ampliándose a dúas en competicións con moitos deportistas. Manter a distancia mínima de seguridade entre técnicos SPORTident de 3,0 m, similar á que han de cumprir os deportistas.
- Verificar o uso de hidroxel dispoñible polos deportistas que se teñan esquecido lavar mans e tarxeta con anterioridade do espazo de recuperación). Recordarlles que non deben tocar o mapa.
- Comprobar que se manteña o distanciamento na estación de descarga SPORTident en base ás marcapexes que se deben colocar no chan (3,0 metros respecto ao técnico SPORTident da organización).

- Recoller a tarxetas de aluguer, sen facer contacto, convidando aos deportistas a depositalas (mellor separadas nas súas partes, ou ben sen separar) na bandexa plástica correspondente. Non entorpecer o avance [novidade].
- Non habilitar a entrega de impresión de tickets de tempos totais ou parciais.
- Publicar os resultados de exclusivamente on-line [novidade].

Materiais COVID que debe estar dispoñibles (subministrados por FEGADO)

- Máscaras FFP2 e pantallas faciais plásticas para o staff.
- Biombo (*mampara*) protector de metacrilato (1 ou 2 unidades, segundo as características da proba).
- Hidroxel dispoñible para os deportistas (dosificador de mesa).
- Hidroxel dispoñible para os membros do staff (dosificador de mesa).
- Pulverizador con solución desinfectante virucida para a limpeza periódica das estacións de descarga, dos seus soportes ou mesas.

Resultados e podio

- Non colocar paneis expoñendo os resultados [novidade].
- Non colocar estruturas de podio nin facer entrega de trofeos [novidade].

Como rexistrar as queixas ou unha reclamación

- Poderase rexistrar queixas verbais polo Xuíz Controlador. Sempre respectando o distanciamento de 1,5 metros cando se fale con el.
- Non estando conforme fronte a súa decisión, poderase recibir unha reclamación que haberá de ser telemática a medida que se coñezan os resultados que unicamente se publicarán on-line. Esa reclamación debe ser recibida mediante correo-e ao enderezo fegado.xuicescontroladores@gmail.com.

Avituallamento

- Non habilitar avituallamento de ningún tipo nin ao rematar a actividade deportiva.

Regreso ao aparcadoiro

- Convidar á xente a descarga e marchar.
- Verificar que os deportistas e acompañantes non socializar no espazo de reunión (arena).

Recollida dos materiais individuais dos membros da organización.

- Gardar as equipacións deportivas e materiais en bolsas plásticas.
- Desinfectar, someter a corentena ou lavar a 60° C os materiais ao chegar á casa.
- Se teño que devolver unha equipación deportiva, será en bolsa plástica con auto peche.

Desmontaxe das instalacións dos diferentes espazos de adestramento e competición

- Máscara obrigatoria.
- Non socializar. Evitar saudar coa man ou con apertas.
- Modo deportivo **OFF**: manter a distancia de seguridade de 1,5 metros entre membros do staff, na medida do posible. Evitar os contactos estreitos: máis de 15 minutos a menos de 2 metros de distancia.

Materiais que debe estar dispoñibles (subministrados por FEGADO)

- Hidroxel dispoñible para os membros do staff.
- Pulverizador con solución para desinfectar superficies: auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente.
- A organización debe aprovisionar panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.

Recomendacións para os equipos de desmontaxe de instalacións

- Reducir ao mínimo imprescindible as persoas necesarias para a montaxe.
- Equipos pequenos e estables para a desmontaxe (serán os mesmos que realizaron a montaxe) que traballarán en parellas, ou individualmente de ser posible. Non cambiarán de función durante o adestramento ou competición. Aplicará aos espazos de presaída-triaxe, quecemento, saída, meta-recuperación e SPORTident.

Recollida dos puntos de control (balizas)

Caso particular TRAIL-O: tamén afecta aos puntos de decisión e ás estacións, ambas nos camiños.

- A máscara non será obrigatoria cando se progresa individualmente ao aire libre (actividade física).

Modo deportivo ON: manter a distancia de seguridade de 3,0 metros. Evitar os contactos estreitos: máis de 15 minutos a menos de 2 metros de distancia. Aplica durante a entrega dos materiais.

Materiais COVID que debe estar dispoñibles (subministrados por FEGADO)

- Hidroxiel dispoñible para os membros do staff en pequenos envases individuais. Lavado de mans antes e despois de recoller cada punto de control (baliza).
- Pulverizador con solución para desinfectar superficies: auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente.
- A organización debe aprovisionar panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.

Recomendacións sobre os equipos de colocación de puntos de control (balizas) en campo

- O número de persoas de campo que coloquen os puntos de control (balizas) será o estritamente necesario. Dividirase a área de competición en sectores han de colocar (e recoller ao finalizar) individualmente.

Desinfección, carga, transporte e descarga dos materiais (FEGADO e CLUBS)

Os xestores de materiais deben desinfectar os materiais en campo, se as condicións meteorolóxicas o permiten. Deste xeito os materiais xa se transportarían desinfectados ao almacén.

Devolución dos materiais ao xestor de materiais da FEGADO

- Os xestores de materiais dos CLUBS deben entregar á FEGADO os materiais con garantías de desinfección. O xestor de materiais do CLUB documentará por escrito o procedemento de desinfección, corentena, etc.
- 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.
- Bandas elásticas ou cordas (material poroso) e tarxetas SPORTident (material plástico non poroso) deben ser desinfectadas e manexadas separadamente en contedores independentes.

15. Infografías: guías de aplicación do Protocolo FISICOVID-DXT GALEGO FEGADO

- 15.1. Competición Orientación a Pé en bosque | urbana
- 15.2. Competición Orientación en BTT | MTBO
- 15.3. Competición Raid de Orientación
- 15.4. Competición Orientación de precisión TRAIL-O

16. Anexos

16.1. Anexo I Declaración Responsable de participación na actividade

16.2. Anexo II Criterios de Admisión

16.3. Anexo III Declaración Responsable de CLUBS

16.4. Anexo IV Información de Actividade Deportiva Federada Celebrada en Galicia