

TÁBOA I.1.1: ORIENTACIÓN A PÉ EN BOSQUE | ADESTRAMENTO | STAFF PROPIO

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ en BOSQUE				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Antes (común)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Reunións organizativas previas entre organizadores do adestramento (trazador, persoal de campo, persoal de control de tempos SPORTident, etc.)	No caso imprescindible de ter que realizar reunións presenciais, manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca. Priorizar que as reunións sexan telemáticas. Dispoñer de hidroxel no espazo de reunión: <b>lavado de mans antes e despois da reunión.</b> Nomear un <b>Delegado de campo COVID</b> do adestramento. <b>Utilizar máscaras de protección en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellerías de Sanidade. Priorizar o uso de locais amplos e ventilados.</b>
Antes (común)	Staff propio (cartógrafo)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	Cartógrafo que fai os traballos de campo previos e mantén conversas cos propietarios dos terreos e outros usuarios do espazo.	Realizar os traballos de cartografía relacionados coa actividade deportiva en solitario. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca. <b>Lavado de mans antes e despois de cada xornada</b> (é recomendable levar un botiño de hidroxel). <b>Utilizar máscaras de protección en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellerías de Sanidade.</b>
Antes (común)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Xestións de autorizacións administrativas por parte dos organizadores ante Concellos, Comunidades de Montes, Cotos de Caza, Consellerías, etc.	No caso imprescindible de ter que caso de realizar reunións ou entregas presenciais, manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca. Priorizar que as xestións sexan telefónicas e telemáticas. <b>Lavado de mans antes e despois das reunións</b> (é recomendable levar un botiño de hidroxel). <b>Utilizar máscaras de protección en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellerías de Sanidade.</b>
Antes (común)	Staff propio (xestores de materiais)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Xestións presenciais en establecementos comerciais para a compra de materiais (deportivo ou non) necesarios para a realización do adestramento. Carga, transporte e almacenamento dos materiais.	Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca. Priorizar as compras telemáticas. <b>Lavado de mans antes e despois das xestións</b> (é recomendable levar un botiño de hidroxel). <b>Utilizar máscaras de protección en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellerías de Sanidade.</b>
Antes (común)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Persoas da organización con posibles síntomas leves e que participan na preparación do adestramento	Facer un <b>Auto test</b> antes de saír da casa, tanto nos días previos de preparación (traballo de campo, preparación de materiais, reunións, etc.) como no día da montaxe do adestramento. Debo facerme tres preguntas: Teño febre? Teño tose? Noto falta de alento? Se algunha das respostas é positiva, debo quedar na casa e proceder tal e como establece a Consellería de Sanidade. Comunicalo inmediatamente ao <b>Delegado de campo COVID</b> do adestramento. Para ter máis certeza pode acceder a <a href="https://coronavirus.sergas.gal/autotest">https://coronavirus.sergas.gal/autotest</a> .
Antes (común)	Staff propio (grupos de risco)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Persoas da organización que participan e pertencen a un determinado grupo de risco respecto ao Covid-19.	A recomendación para as persoas sensibles e vulnerables é que non deberían formar parte da organización sen consultar ao seu médico ou cun médico do deporte. En calquera caso asumirán calquera risco baixo a súa responsabilidade. O CSD (Consejo Superior de Deportes) establece como principais grupos vulnerables aos maiores de 60 anos, e aquelas persoas diagnosticadas de hipertensión arterial, diabetes, enfermidades cardiovasculares, enfermidades pulmonares crónicas, cancro, inmunodeficiencias, e embarazadas polo principio de precaución.
Antes (común)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	<b>Desprazamento en vehículos</b> con persoas que non son membros da mesma unidade familiar (xestións, viaxe ao lugar de adestramento, recollida de materiais, etc.). Estacionamento no lugar de adestramento. <b>Desprazamento en vehículos para colocación de puntos dos puntos de control (balizas) no terreo.</b>	Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Tamén ao saír do vehículo. Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca. Repartir aos adestradores nun maior número de vehículos. Na medida do posible, agrupar nun mesmo vehículo conviventes ou grupos estables, sen cambiarlos nen de asento, nen de coche durante os desprazamentos de ida e volta. Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. <b>Lavado de mans antes e despois da viaxe.</b> Evitar, na medida do posible, o desprazamento en vehículos colectivos (autobuses, etc.). Atender ás indicacións sectoriais da Consellería de Sanidade. <b>Utilizar máscaras de protección no interior do vehículo. Non recircular o aire. Ventilar o interior con frecuencia.</b> <b>Nas áreas de estacionamento do lugar de adestramento o uso de máscaras é OBRIGATORIO tamén ao saír o vehículo.</b>
Antes (común)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	<b>Montaxe do adestramento.</b> Contactos entre persoas durante o reparto e colocación dos materiais dos puntos de control (balizas): prebalizado, estacas, numeración, estacións e telas.	Evitar o contacto persoa-persoa. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. O número de persoas de campo que coloquen os puntos de control (balizas) será o estritamente necesario. Se dividirá a área de adestramento en sectores que han de colocar (e recoller ao finalizar) individualmente. Minimizar o número de persoas de campo para montar o espazo de adestramento. Se asignarán equipos de montaxe e desmontaxe estables que traballarán en parellas, ou individualmente de ser posible. Aplicará aos espazos de pesaída-triaxe, quecemento, saída, meta-recuperación e SPORTident. <b>Utilizar máscaras de protección en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellerías de Sanidade.</b> <b>Utilizar máscaras de protección sempre que se manipule o material, aínda que sexa individualmente.</b> Habilitar o control de temperatura termómetro infravermello (sen contacto) para membros do staff con carácter previo á montaxe. Ter un termómetro de reposo e máis pilas.
Antes (común)	Staff propio (Delegado de campo COVID)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<b>Falta de control</b> respecto a distanciamento entre persoas, e respecto á utilización de máscaras: - no espazo de aparcadoiro. - no espazo de reunión (arena).	A organización designará un Delegado de campo COVID que debe velar polo cumprimento do presente protocolo durante o adestramento. <b>En particular ANTES da actividade deportiva durante o proceso de inscrición debe comprobar:</b> Dispoñer, de ser necesario e sempre respectando a LOPD, dos datos de contacto dos inscritos a través dos clubs. Dispoñer, de ser necesario e sempre respectando a LOPD, dos datos de contacto dos inscritos coma INDEPENDENTES. Os inscritos aportan a correspondente declaración responsable de participación na actividade. Os requisitos de admisión na proba (aceptación de condicións de participación, obriga de información e consentimento informado) están publicados na web da FEGADO. Verificar se están identificados os participantes que son grupo de risco (persoas sensibles e vulnerables). No caso de facer uso de instalacións (pavillóns, duchas, aseos, etc.), solicitar ao titular das mesmas o correspondente protocolo de uso. Difundilo entre os diferentes axentes a través de notas informativas ou boletíns, se é preciso. <b>En particular ANTES da actividade deportiva no espazo aparcadoiro e no espazo de reunión (arena):</b> Supervisar que os membros do STAFF e DEPORTISTAS están a manter as distancias de seguridade que indica o protocolo en cada espazo. Supervisar que non se produzan aglomeracións de DEPORTISTAS nos espazos de reunión (arena). Debe evitar que os DEPORTISTAS instalen tendas ou espazos de concentración (refuxios, amoreamento de mochilas, etc.). Deben supervisar que, de instalarse tendas de venda de materiais, se respecten as distancias de seguridade e o uso de máscaras segundo o establecido pola Consellería de Sanidade. Supervisar que non se produzan circulacións de persoas acompañantes aos espazos restrinxidos a DEPORTISTAS, sendo o límite o punto de pesaída/triaxe. Non está permitido o acceso de acompañantes á zonas de saída e meta (salvo que participen na actividade deportiva). Na medida do posible, deben evitar acceder ao espazo de SPORTident. <b>Supervisar que os DEPORTISTAS están a utilizar as máscaras de seguridade segundo indica o protocolo.</b> <b>Supervisar que os membros do STAFF están a empregar máscaras de protección FFP2 sen válvula e pantallas faciais plásticas. Debe estar atento á súa reposición debido a perdas, condicións atmosféricas adversas (choiva, etc.).</b> <b>A persoa do STAFF que exerza como DELEGADO DE CAMPO COVID utilizará máscara de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as</b>

TÁBOA I.1.1: ORIENTACIÓN A PÉ EN BOSQUE | ADESTRAMENTO | STAFF PROPIO

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

TÁBOA I.1.1: ORIENTACIÓN A PÉ EN BOSQUE | ADESTRAMENTO | STAFF PROPIO

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ en BOSQUE				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
			actividade física e deportiva ou para impartir charlas técnicas.	<p><b>Aseos e vestiarios en instalacións alleas.</b> A recomendación nesta fase é a de non facer uso destas SUPERFICIES despois da actividade deportiva. De facelo se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES, que en calquera caso debe cumprir os mínimos establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020:</p> <p>Uso de vestiarios</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>Organizaranse as quendas que sexan necesarias para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección.</li> <li>Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberán levarse á zona designada tal e como se indica nestas táboas.</li> <li>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.</li> <li>Evitar falar, berrar, celebracións, etc... mentres esteamos no vestiario</li> </ul> <p>Uso de baños</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uso de máscara en todo momento</li> <li>Manter a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 m.</li> <li>Respectar as quendas de uso para cumprir aforos.</li> <li>Lavado de mans ou utilización de xel hidroalcohólico ao entrar e ao saír.</li> </ul> <p><b>Pavillóns ou instalacións deportivas.</b> Aínda sendo posible un USO en SIMULTÁNEO peonil en carreira, a recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES para as actividades deportivas. Debemos evitar concentrar corredores en pouca superficie de terreo e priorizar o uso do medio natural.</p> <p><b>Aulas.</b> No caso de utilización de aula para charlas teóricas ou presentacións se aplicarán os protocolo do titular das instalacións respecto ao USO das SUPERFICIES.</p> <p>En calquera caso pavillóns e/ou aulas deben cumprir os mínimos respecto da ventilación de instalacións establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ul> <p><b>Dispoñer de hidroxel independente para ADESTRADORES no espazo de AULA do adestramento.</b> Lavado de mans antes e despois de entrar. Tamén en caso de entrar en contacto con superficies (mesas, encerados, sillas, etc.).</p> <p><b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de AULA do adestramento.</b> Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos. Lavado das superficies antes e despois de utilizar o aula.</p>
Antes (común)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies <b>USO SECUENCIAL</b>	Utilización das SUPERFICIES de aulas, aseos e vestiarios, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización dos adestramentos.	<p>Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire. Sen embargo identificamos posibles excepcións:</p> <p><b>Espazo cuberto ou pechado SECRETARÍA.</b> No caso de utilizar para SECRETARÍA dun espazo cuberto ou pechado dunha instalación se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES, que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto da ventilación de instalacións establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020 enumerados no apartado anterior.</p> <p><b>Aseos en instalacións alleas.</b> A recomendación nesta fase é a de non facer uso destas SUPERFICIES despois da actividade deportiva. De facelo se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES, que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto do uso de aseos establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020 enumerados no apartado anterior.</p>
Antes (común)	Staff propio (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies <b>USO ALTERNO</b>	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	<p>Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (deportistas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por ADESTRADORES antes de comezar o adestramento. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.</p>
Antes (O-Pé bosque)	Staff propio (trazador dos percursos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito <b>SIMULTÁNEO</b>	<p>Un mal deseño de percursos podería implicar que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- socialización que resulte en contactos estreitos entre persoas.</li> <li>- se produzan aglomeracións por unha mala selección da zona de aparcadoiro e espazo de reunión (arena) expoñendo a organizadores e deportistas.</li> <li>- se produzan aglomeracións por unha mala selección da zona de saída expoñendo a organizadores e deportistas.</li> <li>- se produzan aglomeracións por unha mala selección da zona de meta, expoñendo a organizadores e deportistas.</li> <li>- se produzan aglomeracións por non ter previsto un espazo de recuperación para os deportistas segundo rematan os percursos.</li> <li>- coincida máis de un deportista nun determinado punto de control (baliza) ou tramo.</li> <li>- coincidan deportistas e persoal alleo (transeúntes, veciños, etc.) durante o percurso.</li> </ul>	<p><b>Reflexións sobre a idoneidade dun Espazo de Adestramento e Mapa</b></p> <p><b>Espazos amplos ao aire libre</b> para evitar a aglomeración de persoas antes, durante e despois do adestramento.</p> <p>Evitar, na medida do posible, o uso de espazos pechados e cubertos. Sempre considerar escenarios adversos (inclemencias meteorolóxicas, demoras nas saídas, etc.) para calcular a versatilidade dos espazos e evitar a aglomeración de persoas.</p> <p>Na medida do posible, <b>espazos libres doutros usuarios</b>, peatóns, espectadores ocasionais, etc.</p> <p>Aparcadoiros amplos, separados o suficiente do <b>Espazo de Adestramento</b> para evitar a concorrencia de persoas.</p> <p>Seleccionar un espazo de reunión (arena) amplos e ao aire libre, pero no que se debe evitar a socialización e que permita manter o distanzamento social.</p> <p><b>Circulacións fluidas dentro do Espazo de Adestramento</b>, evitando cruzamentos de persoas. Hai que sinalizar, dende o aparcadoiro, cómo chegar a cada espazo.</p> <p><b>Medidas para evitar que coincidan deportistas no espazo de saídas</b></p> <p><b>Presaiña obrigatoria para realizar a triaxe de corredores</b> (toma de temperatura). Espazo suficiente e marcaxe no terreo de distancias de seguridade na zona de espera/acceso (6,0 m)</p> <p>Seleccionar un <b>espazo de quecemento amplo e ao aire libre</b> para dar cabida ao número de corredores entre presaiña e saída. Espazo suficiente como para poder manter a distancia de seguridade de 3,0 m entre deportistas.</p> <p>Seleccionar un <b>espazo de saídas amplo e ao aire libre</b> para dar cabida ao número de corredores entre presaiña e saída. Espazo suficiente e marcaxe no terreo de distancias de seguridade na zona de espera/acceso (3,0 m).</p> <p>Saídas graduadas para un máximo de 1 corredor/minuto. Espazos -2,-1 e baliza START obrigatoria.</p> <p>Evitar saídas en tramos estreitos.</p> <p><b>Recomendacións para evitar que coincidan deportistas no espazo de saídas</b></p> <p>Deseñar tramos longos ao triángulo de saída.</p> <p>Deseñar primeiros controis que axuden a dispersar aos corredores. En función do número de corredores, deseñar percursos nos que os primeiros puntos utilicen puntos de control (balizas) diferentes. Deseñar tramos longos a ás primeiras balizas.</p> <p><b>Medidas para evitar que coincidan deportistas durante o percurso</b></p> <p>Deseño de percursos que faciliten o distanciamento de corredores e o distanciamento con persoal alleo (transeúntes, veciños, etc.).</p> <p>Seleccionar emplacements de puntos de control (balizas) <b>en elementos, espazos ou horarios non concorridos</b>.</p> <p>Incrementar o número de puntos de control (balizas).</p> <p>Reducir o número de puntos de control (balizas) comúns, na medida do posible.</p>

TÁBOA I.1.1: ORIENTACIÓN A PÉ EN BOSQUE | ADESTRAMENTO | STAFF PROPIO

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ en BOSQUE				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				<p>Priorizar os tramos con elección de ruta.</p> <p>Evitar, na medida do posible, as entradas e saídas dun punto de control (baliza) polo mesmo lugar.</p> <p>Deseñar percorridos específicos para deportistas que pertencen a grupos de risco (&gt;60 anos).</p> <p>Evitar o uso de balizas espectador.</p> <p>Evitar “agochar” os puntos de control (balizas) para garantir unha fluidez na orientación dos deportistas.</p> <p>Os puntos de control (balizas) dobrados estarán separados máis de 3 metros entre si. Non colocar máis dunha estación por cabaleta/estaca.</p>
Antes (común)	Staff propio (adestradores) (empregados instalados)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	<p><b>Briefing.</b> Explicacións da actividade a un grupo de deportistas.</p> <p><b>Preparar a montaxe do espazo de charlas técnicas,</b> promoción, etc.</p>	<p>Evitar o contacto persoa-persoa. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) durante os desprazamentos e evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p><b>Formar e informar aos participantes dos protocolos de seguridade relacionados co COVID-19 a través da páxina web da FEGADO.</b></p> <p>Priorizar as actividades formativas ao aire libre. No caso de utilizar instalacións, cumprir as indicacións da Consellería de Sanidade (aforos, etc.) e os protocolos establecidos polo titular das mesmas.</p> <p>Evitar na medida do posible os briefings. Envío telemático por adelantado briefing para a evitar os contactos innecesarios entre persoas.</p> <p><b>No caso de ser necesario o briefing, dividir aos participantes en grupos pequenos, e cumprir as indicacións establecidas pola Consellería de Sanidade dun máximo de 25 participantes de forma simultánea e sen contacto físico. O adestrador se situará no centro dun círculo cos deportistas distribuídos a un mínimo de 3 metros, respectando a distancia de seguridade de 1,5 m entre eles.</b></p> <p>Utilizar máscaras de protección FFP2 (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</p> <p><b>Adestradores.</b> Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.</p> <p><b>Empregados de instalacións.</b> Aplicarán o protocolo do titular das mesmas</p>
Antes (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<p><b>Montaxe do adestramento.</b> Colocadores de puntos de control (balizas) que van xuntos ou coinciden durante a montaxe da proba.</p> <p><b>Circulacións lineais polo espazo de adestramento.</b> Coincidencias no espazo en tempos diferentes de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS e ORGANIZADORES antes de comezar o adestramento.</p>	<p>Divídese a área de adestramento en sectores de mapa (grandes superficies de terreo). Cada sector se asigna individualmente a unha persoa do STAFF PROPIO, que é quen coloca o prebalizado (se procede) e o punto de control (baliza).</p> <p>A colocación pode ser verificada por outros membros do STAFF PROPIO. Este proceso de comprobación non coincidirá no tempo (separación suficiente), e tampouco no espazo posto que a ruta de acceso aos puntos de control (balizas) é de libre elección e non está marcada no terreo.</p>
Antes (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	<p><b>Circulacións aleatorias polo espazo de adestramento.</b> Coincidencias “en todo momento e intercambiando espazos” de ADESTRADORES con outros ADESTRADORES e DEPORTISTAS antes de comezar o adestramento.</p>	<p>Os ADESTRADORES non deben socializar entre eles (nin con outras persoas) nos espazos de reunión (arena) antes de iniciar o adestramento. Deben manterse e non rotar no seu posto asignado, mantendo a distancia de seguridade de 1,5 m entre membros da organización, e de 3,0 m a outras persoas.</p> <p><b>Utilizar máscaras de protección FFP2 (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre/pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</b></p>
Antes (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	<p>Compartir botellas e vasos entre membros do staff para hidratarse durante a montaxe do adestramento</p>	<p>Cada membro do STAFF PROPIO levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recoméndase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.</p>
Antes (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	<p>Compartir comidas e víveres entre membros do staff para alimentarse durante a montaxe do adestramento</p>	<p>Cada membro do STAFF PROPIO levará a súa propia comida e víveres. Será de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.</p>
Durante (O-Pé bosque)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	<p><b>Saúdos entre persoas</b> no espazo de adestramento: entre organizadores, pero tamén aos deportistas, aos acompañantes, etc.</p>	<p>Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p>Reforzar as distancias de seguridade nos postos de ADESTRADORES que chaman aos corredores, incrementándoos ata os <b>3,0 metros tanto na presaída-triaxe, coma na saída e meta.</b></p>
Durante (O-Pé bosque)	Staff propio (Delegado de campo COVID)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<p><b>Falta de control</b> respecto a distanciamento entre persoas, e respecto á utilización de máscaras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- no espazo de presaída/triaxe.</li> <li>- no espazo de quecemento.</li> <li>- no espazo de saída.</li> <li>- no espazo de meta e recuperación.</li> </ul>	<p>A organización designará un <b>Delegado de campo COVID</b> debe velar especialmente polo cumprimento do presente protocolo. En particular DURANTE a actividade deportiva no espazo de presaída/triaxe, no espazo de saída e no espazo de meta e recuperación:</p> <p>Supervisar que os membros do STAFF e DEPORTISTAS están a manter as distancias de seguridade que indica o protocolo en cada espazo.</p> <p>Supervisar que non se produzan aglomeracións de DEPORTISTAS nos espazos de espera de presaída e saída.</p> <p>Supervisar que non se produzan aglomeracións de DEPORTISTAS no momento de rexistro na baliza START que marca o inicio da carreira cronometrada.</p> <p>Supervisar que non se produzan aglomeracións de DEPORTISTAS na meta, regulando os fluxos no espazo de recuperación deportistas.</p> <p>Supervisar que a carpa de illamento COVID-19 está operativa e equipada cos materiais que indica o protocolo. Coordinarse cos servizos sanitarios para a súa utilización. Comprobar que hai cobertura de móbil.</p> <p><b>Supervisar que os DEPORTISTAS están a utilizar as máscaras de seguridade segundo indica o protocolo, e quen non a retiran ata rexistrarse na baliza START.</b></p> <p><b>Supervisar que os membros do STAFF están a empregar máscaras de protección FFP2 sen válvula e pantallas faciais plásticas. Debe estar atento á súa reposición debido a perdas, condicións atmosféricas adversas (choiva, etc.).</b></p> <p><b>A persoa do STAFF que exerza como RESPONSABLE DE SEGURIDADE utilizará máscara de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</b></p> <p><b>Reforzará a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.</b></p> <p><b>Supervisar que os membros do STAFF dispoñen de materiais de desinfección suficientes (hidroxel, pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente). Tamén panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos., bolsas, etc. Debe estar atento á súa reposición.</b></p>
Durante (común)	Staff propio (presaída e triaxe)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<p><b>PRESAÍDA-TRIAXE.</b> Contacto staff-deportista na figura da persoa que realiza a <b>chamada de deportistas e a triaxe mediante toma de temperaturas</b> a cada participante antes de acceder á zona de saída.</p>	<p>Evitar o contacto persoa-persoa utilizando un termómetro infravermello dixital (sen contacto).</p> <p>Marcaxe no chan do distanciamento durante a espera con conos, bandeirolas, cinta ou similares da distancia de seguridade de 3,0 metros. Recomendado un mínimo de 4 marcas lineais.</p> <p>O persoal de presaída-triaxe ha de manter, na medida do posible, unha distancia de 3 metros respecto aos deportistas que usarán a máscara obrigatoriamente neste espazo.</p> <p><b>Xestión da carpa de illamento.</b> Dispoñer dunha carpa ventilada xunto á zona de presaída-triaxe, para illamento de deportistas no caso de detectar unha temperatura superior a 37,5º C. Avisar ao SERGAS segundo o protocolo no caso de detectar unha incidencia.</p> <p><b>Persoas do STAFF na PRESAÍDA-TRIAXE utilizarán máscaras de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.</b></p>
Durante (O-Pé bosque)	Staff propio (saídas)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<p><b>SAÍDA.</b> Contacto staff-deportista na figura das persoas que realizan a <b>xestión do espazo de SAÍDAS.</b></p>	<p>Deseñar o espazo de saídas de modo que o persoal propio sexa o mínimo posible.</p> <p>O persoal de saídas ha de manter, na medida do posible, unha distancia de 3 metros respecto dos deportistas.</p> <p>Os deportistas usarán a máscara obrigatoriamente neste espazo, e soamente a poderán retirar unha vez rexistrado seu paso pola baliza START, mantendo a partir de aí a distancia de seguridade recomendada de 6 metros.</p> <p>Saídas graduadas, <b>espazadas o máximo posible dentro da franxa de tempos dispoñibles (mínimo de 1 minuto entre saídas)</b>. Un único carril de saída, para un máximo de saídas de 1 deportista por minuto.</p>

TÁBOA I.1.1: ORIENTACIÓN A PÉ EN BOSQUE | ADESTRAMENTO | STAFF PROPIO

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ en BOSQUE				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				<p><b>Xestión dos espazos de espera na saída (chamada aos deportistas).</b> Marcaxe no chan do distanciamento de seguridade de 3,0 metros dos espazos de espera con conos, bandeirolas, cinta ou similares da distancia. É recomendable un mínimo de 4 marcas lineais. <b>Máscara en deportistas obrigatoria.</b></p> <p>Ningún dos dispositivos electrónicos SPORTident (CLEAR, CHECK, CONTROL -se procede- e START estará nas mans dos organizadores. Sempre estarán sobre soportes a máis de 3,0 m de distancia dos mesmos. Elimínase a entrega de descrições de control en papel independente.</p> <p><b>Xestión do espazo de saída -3.</b> Elimínase este espazo para evitar a concentración de persoas e reducir o número de organizadores necesarios.</p> <p><b>Xestión do espazo de saída -2.</b> Lavado de mans con hidroxel. Estacións Clear e, Check (e CONTROL se procede). Unha vez limpada e comprobada a tarxeta SPORTident o deportista debe avanzar ata a posición marcada no chan, garantido a distancia de seguridade de 3 metros. <b>Máscara en deportistas obrigatoria.</b></p> <p><b>Xestión do espazo de saída -1.</b> Segundo lavado de mans con hidroxel. Recollida de mapa (autoservizo) Mapas depositados en bandexas plásticas para deben evitar o contacto staff-deportista. Unha vez recollido o mapa o deportista debe avanzar ata a posición marcada no chan, garantido a distancia de seguridade de 3 metros. <b>Máscara en deportistas obrigatoria</b> ata este punto. Aquí a poderán retirar e gardar axeitadamente.</p> <p><b>Xestión do START.</b> Tras o pitido do reloxo, e según as indicación da organización, o deportista avanza ata a estación START e iniciará o tramo cronometrado da carreira.</p>
Durante (O-Pé bosque)	Staff propio (meta e recuperación)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	META. Contacto staff-deportista na figura das persoas que realizan a <b>xestión</b> o espazo de META (finish) e de recuperación.	<p>Deseñar o espazo de meta de modo que o persoal propio sexa o mínimo posible (recomendable unha única persoa da organización) e que sexa .</p> <p>O persoal de meta ha de manter, na medida do posible, unha distancia de 3 metros respecto dos deportistas.</p> <p>Ningún dos dispositivos electrónicos SPORTident FINISH estará nas mans dos ADESTRADORES. Sempre estarán sobre soportes a máis de 3,0 m de distancia do STAFF PROPIO.</p> <p>Entradas graduadas, nun único carril de chegada (recomendable dous carrís para evitar concentracións puntuais).</p> <p><b>Regular o fluxo de deportistas na meta, convidándoos a avanzar cara aos espazos de recuperación, que estarán marcados no chan co distanciamento de seguridade de 6,0 metros mediante conos, bandeirolas, cinta ou similares. É recomendable un mínimo de 4 marcas lineais.</b></p> <p><b>Regular o fluxo de saída dos deportistas dos espazos de recuperación</b> (xa coa máscara propia colocada) cara ó punto de lavado de mans e tarxeta (recomendable auto dosificador), entrega dunha máscara limpa por parte da organización (se é que o deportista o considera necesario) e descarga SPORTident (que se detalla no apartado despois).</p> <p><b>Persoas do STAFF na META e ESPAZO DE RECUPERACIÓN utilizarán máscaras de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.</b></p>
Durante (común)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Asistencia dun adestrador a un deportista lesionado durante o adestramento.	<b>Asistencia a outro deportista lesionado.</b> Na medida do posible debo evitar o contacto, manter a distancia de seguridade mínima de 1,5 metros e <b>utilizar a máscara que levo comigo. El tamén debe utilizar a máscara.</b> Avisar ás asistencias sanitarias se é preciso.
Durante (común)	Staff propio (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	<p>Non identificamos contactos a través de materiais que se utilicen <b>SIMULTÁNEAMENTE</b> por varios axentes durante o adestramento.</p> <p>Os ADESTRADORES gardan o seu pequeno material que é de uso individual (equipación, tarxeta SPORTident, polainas ou calcetas, compás, porta descrições, mapa usado, etc.). Non deben compartilo con outras persoas.</p> <p>Durante os <b>adestramentos</b> non se manipularán, na medida do posible, materiais comúns pesados que necesiten dun uso simultáneo.</p>
Durante (común)	Staff propio (presaída e triaxe)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	<b>PRESAÍDA-TRIAXE.</b> Contacto do staff con materiais (reloxo, sistemas de marcaxe e delimitación de espazos, termómetro, carpa de illamento e materiais na mesma, etc.)	<p><b>Dispoñer de hidroxel para STAFF no espazo de presaída/triaxe do adestramento.</b> Lavado frecuente de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais.</p> <p><b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de presaída/triaxe do adestramento.</b> Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.</p>
Durante (O-Pé bosque)	Staff propio (saídas)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	<p><b>SAÍDA.</b> Contactos do staff cos soportes e cos dispositivos electrónicos de control de tempos SPORTident (CLEAR, CHECK, CONTROL e START) durante a súa colocación.</p> <p>Contacto do staff con materiais coma mapas, bandexas, etc.</p> <p>Contacto do staff con outros materiais (reloxo, sistemas de marcaxe e delimitación de espazos, sinalización, etc.).</p>	<p>Ningún dos dispositivos electrónicos SPORTident estará nas mans dos organizadores. Sempre estarán sobre soportes a máis de 3,0 m de distancia do staff. Evitar, na medida do posible, o uso de cabaletes de madeira.</p> <p>Suprimir a entrega independente de descrições de control, que irá impresa no propio mapa ou enviada telemáticamente con carácter previo.</p> <p>Habilitar o autoservizo na recollida de mapas, que estarán en bandexas plásticas separadas un mínimo de 1,5 m entre si. Limpeza periódica das bandexas e mapas con <b>solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente.</b></p> <p><b>Dispoñer de hidroxel independente para STAFF NO ESPAZO DE SAÍDA do adestramento.</b> Limpeza periódica das estacións CLEAR, CHECK, CONTROL (se procede) e START con hidroxel (preferentemente con solución 70% isopropanol u 80% etanol para non estragalas). Lavado frecuente de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais.</p> <p><b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no ESPAZO DE SAÍDA do adestramento.</b> Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.</p>
Durante (común)	Staff propio (saídas)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	<b>EN CARREIRA.</b> Reposición ou reconfiguración dun punto de control (baliza) que desaparece, está mal colocado ou mal configurado.	<b>Dispoñer de hidroxel independente para STAFF EN CARREIRA no adestramento.</b> Lavado frecuente de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais.
Durante (común)	Staff propio (meta e recuperación)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	<p><b>META.</b> Contacto do staff cos soportes e cos dispositivos electrónicos de control de tempos SPORTident FINISH durante a súa colocación.</p> <p>Posible contacto do staff con materiais coma mapas, bandexas, etc.</p> <p>Contacto do staff con outros materiais (sistemas de marcaxe e delimitación de espazos, sinalización, etc.).</p>	<p>Ningún dos dispositivos electrónicos SPORTident FINISH estará nas mans dos organizadores. Sempre estarán sobre soportes a máis de 3,0 m de distancia do staff. Evitar, na medida do posible, o uso de cabaletes de madeira.</p> <p>Non se recollerán os mapas.</p> <p><b>Dispoñer de hidroxel independente para STAFF no espazo de META do adestramento.</b> Limpeza periódica das estacións FINISH e 100/200 con hidroxel (preferentemente con solución 70% isopropanol u 80% etanol para non estragalas) Lavado frecuente de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais.</p> <p><b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de META do adestramento.</b> Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.</p>
Durante (común)	Staff propio (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	<p>Non identificamos contactos a través de materiais que pasen <b>ALTERNATIVAMENTE</b> dunhas mans a outras durante o adestramento.</p> <p>Os ADESTRADORES gardan o seu pequeno material que é de uso individual (equipación, tarxeta SPORTident, polainas ou calcetas, compás, porta descrições, mapa usado, etc.). Non deben compartilo cos DEPORTISTAS.</p>
Durante (común)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO	Utilización das SUPERFICIES de aulas, duchas e aseos, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización dos <b>adestramentos</b> . Tanto como resguardo como para levar a cabo as actividade física e deportiva ou para impartir charlas técnicas.	<p><b>Espazos cubertos ou pechados para instalacións da organización</b> No caso de utilizar espazos cubertos ou pechados dunha instalación se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES, <b>que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto da ventilación de instalacións establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020</b> Serán para uso exclusivo do STAFF PROPIO e se debe garantir que non se produzan aglomeracións de persoas se as circunstancias meteorolóxicas son adversas.</p> <p><b>Resguardo en pavillóns ou instalacións deportivas cubertas.</b> A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES para resguardo en caso de inclemencias meteorolóxicas posto que non se pode garantir a distancia de seguridade entre persoas. A actividade física e deportiva deberá ser exclusivamente ao aire libre segundo a filosofía de Chegar, Correr e Marchar (CCM).</p> <p><b>Aulas.</b> No caso de utilización de aula para charlas teóricas ou presentacións se aplicarán os protocolo do titular das instalacións respecto ao USO das SUPERFICIES, <b>que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto da ventilación de instalacións establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020.</b></p> <p><b>Dispoñer de hidroxel independente para ADESTRADORES no espazo de AULA do adestramento.</b> Lavado de mans antes e despois de entrar. Tamén en caso de entrar en contacto con superficies (mesas, encerados, sillas, etc.).</p>

TÁBOA I.1.1: ORIENTACIÓN A PÉ EN BOSQUE | ADESTRAMENTO | STAFF PROPIO

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ en BOSQUE				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de AULA do adestramento. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos. Lavado das superficies antes e despois de utilizar o aula.
Durante (común)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL	Utilización das SUPERFICIES de aulas e aseos, pavilóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización dos adestramentos. Incluso aseos vinculados ás mesmas.	Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de preparación para a práctica da actividade deportiva (presaída-triaxe, quecemento, saída, meta e espazo de recuperación). Estes espazos serán amplos e estarán ao aire. Sen embargo identificamos posibles excepcións: <b>Aseos en instalacións alleas.</b> A recomendación nesta fase é a de non facer uso destas SUPERFICIES durante a actividade deportiva. De facelo se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES, que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto do uso de aseos establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020 enumerados no apartado anterior.
Durante (común)	Staff propio (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (deportistas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por STAFF PROPIO durante o adestramento. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de preparación para a práctica da actividade deportiva (presaída-triaxe, quecemento, saída, meta e espazo de recuperación). Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre. Sen embargo identificamos posibles excepcións:
Durante (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Charlas técnicas de adestradores aos deportistas entre exercicio e exercicio, etc. Charlas técnicas de adestradores aos deportistas en aulas.	Priorizar as actividades formativas ao aire libre. No caso de utilizar aulas de instalacións, cumprir as indicacións da Consellería de Sanidade (aforos, etc.) e os protocolos establecidos polo titular das mesmas, que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto da ventilación de instalacións establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020. No caso de ser necesario o briefing, dividir aos participantes en grupos pequenos, e cumprir as indicacións establecidas pola Consellería de Sanidade dun máximo de 25 participantes de forma simultánea e sen contacto físico. O adestrador se situará no centro dun círculo cos deportistas distribuídos a un mínimo de 3 metros, respectando a distancia de seguridade de 1,5 m entre eles. Utilizar máscaras de protección FFP2 (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. <b>Adestradores.</b> Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica. <b>Empregados de instalacións.</b> Aplicarán o protocolo do titular das mesmas
Durante (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<b>Concurrencia de ADESTRADORES con outras persoas</b> nos espazos de espera de presaída-triaxe, quecemento, esperas de saída e saída, meta e espazo de recuperación. Concurrencia de ADESTRADORES con DEPORTISTAS en carreira (tramos e balizas) do adestramento. Adestradores que acompañan a deportistas para supervisar, correxir ou garantir a seguridade dos DEPORTISTAS. <b>Circulacións lineais polo espazo de adestramento.</b> Coincidencias no espazo en tempos diferentes de ADESTRADORES con outros ADESTRADORES e DEPORTISTAS.	Desenrolado no apartado anterior xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa Utilizar máscaras de protección FFP2 (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica. <b>Empregados de instalacións.</b> Aplicarán o protocolo do titular das mesmas
Durante (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	<b>Circulacións aleatorias</b> durante adestramento. Coincidencias “en todo momento e intercambiando espazos” de ADESTRADORES con outros ADESTRADORES e ADESTRADORES.	<b>Durante o adestramento.</b> Os ADESTRADORES deben manter, na medida do posible, a separación entre grupos. Deben permanecer durante todo o adestramento no mesmo grupo ó que están asignados, mantendo a distancia de 3,0 m respecto ós DEPORTISTAS, e de 1,5 cos demais ADESTRADORES. <b>Entre exercicios e charlas.</b> Os ADESTRADORES poderán regresar á zona de reunión (arena) entre exercicio e exercicio, pero sempre mantendo estritamente as distancias de seguridade de 1,5 metros con outras persoas. <b>Sempre.</b> Utilizar máscaras de protección FFP2 (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica. <b>Empregados de instalacións.</b> Aplicarán o protocolo do titular das mesmas
Durante (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	Uso de botellas e vasos para hidratarse durante o adestramento.	Cada membro do STAFF PROPIO levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recoméndase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.
Durante (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Uso de comidas e víveres para alimentarse durante o adestramento.	Cada membro do STAFF PROPIO levará a súa propia comida e víveres. Será de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.
Despois (común)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	<b>Saúdos entre persoas ao finalizar o adestramento:</b> a outros deportistas, organizadores, aos acompañantes, etc.	Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Reforzar as distancias de seguridade nos postos de ADESTRADORES que reciben aos corredores, incrementándoos ata os 3,0 metros no espazo SPORTident. Abandonar a zona inmediatamente ao finalizar o adestramento, unha vez que os deportistas teñan finalizado os seus percorridos e asistido ás charlas ou exercicios técnicos.
Despois (común)	Staff propio (Delegado de campo COVID)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	<b>Falta de control</b> respecto a distanciamento entre persoas, e respecto á utilización de máscaras: - no espazo de SPORTident -no regreso ao aparcadoiro - no regreso ao espazo de reunión (arena)	A organización designará un <b>Delegado de campo COVID</b> que debe velar especialmente polo cumprimento do presente protocolo. En particular DESPOIS da actividade deportiva no espazo de SPORTident, e no regreso ao espazo de reunión (arena) e ao aparcadoiro: Supervisar que os membros do STAFF e DEPORTISTAS están a manter as distancias de seguridade que indica o protocolo en cada espazo. Supervisar que non se produzan aglomeracións de DEPORTISTAS nos espazos de espera de lavado de mans e tarxeta con hidroxel tralo paso por META e espazo de RECUPERACIÓN. Supervisar que non se produzan aglomeracións de DEPORTISTAS nos espazos de espera de SPORTident, regulando os fluxos cara ao aparcadoiro. Supervisar que os DEPORTISTAS están a utilizar as máscaras de protección segundo indica o protocolo, e quen non a retiran ata abandonar o espazo de adestramento. Supervisar que os membros do STAFF están a empregar máscaras de protección FFP2 sen válvula e pantallas faciais plásticas. Debe estar atento á súa reposición debido a perdas, condicións atmosféricas adversas (choiva, etc.). A persoa do STAFF que exerza como DELEGADO DE CAMPO COVID utilizará máscara de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica. Supervisar que os DEPORTISTAS gardan os mapas despois da carreira. Supervisar que os membros do STAFF PROPIO dispoñen de materiais de desinfección suficientes NO ESPAZO SPORTident (hidroxel, pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente. Tamén panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos., bolsas, etc. Debe estar atento á súa reposición. Supervisar que os membros DEPORTISTAS dispoñen de materiais de desinfección suficientes NO ESPAZO SPORTident (hidroxel) tralo paso por META e espazo de RECUPERACIÓN. Debe estar atento á súa reposición.
Despois (común)	Staff propio (SPORTident)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	<b>SPORTident.</b> Contacto staff-deportista na figura das persoas que realizan a xestión do espazo de descargas de tarxetas SPORTident.	Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Tamén ao saír do vehículo. Deseñar o espazo de descargas de tarxetas SPORTident de modo que o persoal propio sexa o mínimo posible (recomendable unha única persoa). O persoal de SPORTident ha de manterse, na medida do posible, unha distancia de 3 metros respecto dos DEPORTISTAS e de OUTROS ALLEOS. Deben comprobar que os DEPORTISTAS usen a máscara obrigatoriamente neste espazo, tras desinfectar

TÁBOA I.1.1: ORIENTACIÓN A PÉ EN BOSQUE | ADESTRAMENTO | STAFF PROPIO

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ en BOSQUE				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				<p>previamente as súas mans e tarxetas, e de repoñer se o consideran necesario, as súas máscaras. Coas mans hixienizadas non poderán manipular o mapa utilizado durante a carreira.</p> <p>Non se publicarán os resultados en papel para evitar aglomeracións de persoas.</p> <p><b>Regular o fluxo de deportistas no espazo SPORTident, convidándoos a avanzar cara aos espazos que estarán marcados no chan co distanciamento de seguridade de 3,0 metros lineais, mediante conos, bandeirolas, cinta ou similares. É recomendable un mínimo de 4 marcas lineais.</b></p> <p>Ningún dos dispositivos electrónicos SPORTident de descarga estará nas mans dos organizadores, nin na súa mesa. Sempre estarán sobre soportes a máis de 3,0 m de distancia dos mesmos, para o que será necesario un cable USB de polo menos 3 m que separe o ordenador da estación de descarga (a recomendación do fabricante é de 2,0 metros).</p> <p><b>Persoas do STAFF no ESPAZO SPORTident utilizarán máscaras de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.</b></p>
Despois (común)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Viaxe de volta en vehículos do STAFF propio con persoas que non son membros da mesma unidade familiar (regreso ao lugar de residencia, levar a outras persoas, transporte de materiais, etc.).	<p>Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Tamén no exterior do vehículo.</p> <p>Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca.</p> <p>Repartir aos organizadores nun maior número de vehículos. Na medida do posible, agrupar nun mesmo vehículo conviventes ou grupos estables, sen cambiarlos nen de asento, nen de coche durante os desprazamentos de ida e volta.</p> <p>Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. <b>Lavado de mans antes e despois da viaxe.</b></p> <p>Gardar os materiais previamente desinfectados.</p> <p>Gardar o material individual e roupa do adestramento en bolsas plásticas e lavar a 60º C ao chegar á casa.</p> <p><b>Utilizar máscaras de protección no interior do vehículo. Non recircular o aire. Ventilar o interior con frecuencia.</b></p>
Despois (común)	Staff propio (SPORTident)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO	Desmontaxe de infraestruturas pesadas para o adestramento (tendas túnel, tendas iglú, carpas auxiliares ao aire libre, grupos electróxicos pesados, megafonía, etc.).	<p>Evitar o contacto persoa-persoa. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p><b>Prescindir, na medida do posible, de infraestruturas pesadas que para súa montaxe requiran un traballo en grupo. Excepción: carpa aberta de illamento para a posible detección de persoa con síntomas durante o adestramento (equipada con máscaras cirúrxicas, cubo de pedal e bolsas con peche).</b></p> <p><b>Dispoñer de hidroxel para STAFF PROPIO no espazo DESMONTAXE DO ADESTRAMENTO. Lavado de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais.</b></p> <p><b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de DESMONTAXE DO ADESTRAMENTO. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.</b></p>
Despois (común)	Staff propio (SPORTident)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	SPORTident. Contactos entre STAFF e DEPORTISTAS durante a entrega do tickets cos tempos parciais. Contactos entre STAFF e DEPORTISTAS durante a devolución de materiais de préstamo.	<p>Minimizar o número de persoas en contacto co material.</p> <p>No caso de préstamo/aluguer de tarxetas SPORTident, as bandas elásticas ou cordas (material poroso) e as tarxetas SPORTident (material plástico non poroso) deben ser manexadas separadamente en contedores plásticos independentes.</p> <p>Non se entregarán tickets de impresora cos tempos de carreira e resultados parciais.</p> <p>Soamente unha persoa poderá usar cada ordenador.</p> <p><b>Dispoñer de hidroxel independente para STAFF no espazo de SPORTident do adestramento. Limpeza periódica da estación de descarga con hidroxel (preferentemente con solución 70% isopropanol u 80% etanol para non estragalas) Lavado frecuente de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais.</b></p> <p><b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de SPORTident do adestramento. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.</b></p>
Despois (común)	Staff propio (organización) (sportident) (xestor de materiais)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	<p><b>Recollida e almacenamento dos materiais dos puntos de control (balizas):</b> estacas, estacións e telas.</p> <p><b>Recollida e almacenamento doutros materiais de campo:</b> mesas, equipos informáticos, balizado/prebalizado, mapas sobrantes, bandexas plásticas, grupo electróxico, etc.</p> <p><b>Recollida e almacenamento doutros materiais de adestramento teórico:</b> pantallas, proxectores, cables e prolongas, etc.</p> <p><b>Apagado, reconto e revisión de estacións SPORTident.</b> Contacto con materiais ao apagar, reconfigurar, revisar ou etiquetar os dispositivos electrónicos de control de paso (estacións SPORTident)</p> <p><b>Devolución dos materiais comúns de adestro da FEGADO.</b> Entrega presencial ou envío por empresa de mensaxaría.</p>	<p>Durante a recollida de materiais e traslado a almacén, evitar o contacto persoa-persoa. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca.</p> <p>Minimizar o número de persoas en contacto co material.</p> <p>Na medida o posible, recoménsase que a persoa que recolla o material sexa a mesa que o colocou.</p> <p>Lavado de mans antes e despois de tocar os materiais, ben con auga e xabón ou con hidroxel.</p> <p>Os xestores de materiais comúns de FEGADO, deben recibir e entregar os materiais con garantías de desinfección, documentándoo por escrito.</p> <p>Obrigatoriamente, se desinfectarán ANTES da súa entrega ao XESTOR DE MATERIAIS da FEGADO.</p> <p>Desinfección dos materiais do CLUB, na medida do posible ANTES da carga e transporte ao seu almacén, con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente, salvo indicación contraria do fabricante.</p> <p>En ambos casos, pode ser considerada como alternativa a corentena dos materiais segundo estas indicacións: <a href="#">[ver]</a></p> <p>No caso de estacións e tarxetas SPORTident seguir escrupulosamente as instrucións de SPORTident recibidas en data 24/06/2020, preferentemente con solución 70% isopropanol u 80% etanol. <a href="#">[ver]</a></p> <p>Bandas elásticas ou cordas (material poroso) e tarxetas SPORTident (material plástico non poroso) deben ser manexadas separadamente en contedores independentes.</p> <p><b>Dispoñer de hidroxel independente para XESTORES DE MATERIAIS do adestramento. Limpeza exhaustiva das estacións con hidroxel (preferentemente con solución 70% isopropanol u 80% etanol para non estragalas).</b></p> <p><b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo do adestramento. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.</b></p>
Despois (común)	Staff propio (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	<p>Non identificamos contactos a través de materiais que pasen ALTERNATIVAMENTE dunhas mans a outras ao finalizar o adestramento.</p> <p>Os ADESTRADORES gardan o seu pequeno material que é de uso individual (equipación, tarxeta SPORTident, polainas ou calcetas, compás, porta descrições, mapa usado, etc.). Non deben compartilo cos DEPORTISTAS.</p>
Despois (común)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO	Utilización das SUPERFICIES de aulas, duchas e aseos, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización dos adestramentos. Tanto como resguardo como para levar a cabo as actividade física e deportiva ou para impartir charlas técnicas.	<p><b>Resguardo en pavillóns ou instalacións deportivas cubertas.</b> A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES para resguardo en caso de inclemencias meteorolóxicas posto que non se pode garantir a distancia de seguridade entre persoas. A actividade física e deportiva deberá ser exclusivamente ao aire libre segundo a filosofía de Chegar, Correr e Marchar (CCM).</p> <p><b>Aulas.</b> No caso de utilización de aula para charlas teóricas ou presentacións se aplicarán os protocolo do titular das instalacións respecto ao USO das SUPERFICIES, <b>que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto da ventilación de instalacións establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020.</b></p> <p><b>Dispoñer de hidroxel independente para ADESTRADORES no espazo de AULA do adestramento. Lavado de mans antes e despois de entrar. Tamén en caso de entrar en contacto con superficies (mesas, encerados, sillas, etc.).</b></p> <p><b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de AULA do adestramento. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos. Lavado das superficies antes e despois de utilizar o aula.</b></p>
Despois (común)	Staff propio (adestradores)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL	Utilización das SUPERFICIES de aulas, duchas e aseos, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización dos adestramentos.	<p>Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire. Sen embargo identificamos posibles excepcións:</p> <p><b>Espazo cuberto ou pechado SPORTident.</b> No caso de utilizar para SPORTident un espazo cuberto ou pechado dunha instalación se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES, <b>que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto da ventilación de instalacións establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020.</b></p> <p><b>Aseos en instalacións alleas.</b> A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES despois da actividade deportiva. De facelo se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES, <b>que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto do uso de aseos establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020.</b></p> <p><b>Duchas en instalacións alleas.</b> A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES despois da actividade deportiva. De facelo se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES, <b>que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto do uso de duchas establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020.</b></p>
Despois (común)	Staff propio (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	<p>Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (deportistas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por ADESTRADORES ao finalizar o adestramento. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.</p>

TÁBOA I.1.1: ORIENTACIÓN A PÉ EN BOSQUE | ADESTRAMENTO | STAFF PROPIO

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ en BOSQUE				
ADESTRAMENTO				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Despois (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	<p><b>Desmontaxe de infraestruturas pesadas para o adestramento</b> (tendas túnel, tendas iglú, carpas auxiliares ao aire libre, grupos electrógenos pesados, megafonía, etc.)</p> <p><b>Recollida e almacenamento dos materiais</b> do espazo de adestramento.</p> <p><b>Recollida e almacenamento dos materiais</b> do adestramento teórico (charlas técnicas, actividades de promoción, etc.).</p>	<p>Manter a distancia de seguridade entre ADESTRADORES (1,5 metros).</p> <p>Minimizar os ADESTRADORES para desmontar o espazo de adestramento. Se asignarán persoas para desmontar individualmente, na medida do posible, cada zona: presaída-triaxe, quecemento, saída, meta-recuperación e SPORTident. Na medida do posible, ha de facer a recollida quen fixo a colocación previa.</p> <p><b>Prescindir, na medida do posible, de infraestruturas pesadas que para súa montaxe requiran un traballo en grupo. Excepción: carpa aberta de illamento para a posible detección de persoa con síntomas durante o adestramento (equipada con máscaras cirúrxicas, cubo de pedal e bolsas con peche).</b></p> <p><b>Persoas do STAFF durante a RECOLLIDA DE MATERIAIS utilizarán máscaras de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</b></p>
Despois (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	<p><b>Conversas de análise da carreira e comparación de tempos.</b> Coincencias no espazo e tempo de ADESTRADORES con DEPORTISTAS e outros ADESTRADORES ao ir rematando gradualmente o adestramento.</p> <p><b>Charlas técnicas.</b> Deportistas que reciben charlas técnicas de explicación do adestramento: obxectivos e técnicas a practicar</p>	<p>Comentar sobre o mapa os tramos de carreira con outros deportistas en grupos pequenos SEN CONTACTO.</p> <p>Comentar tempos parciais ou totais de carreira con outros deportistas en grupos pequenos SEN CONTACTO.</p> <p>Non socializar no espazo SPORTident, nin nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro ao finalizar a carreira.</p> <p>No caso de charlas técnicas que se puideran ter feito en tanto ao aire libre coma en espazos pechados, abandonar os espazos ou as aulas de xeito ordeado, mantendo a distancia de seguridade entre deportistas (1,5 metros) e adestradores (3,0 metros).</p> <p><b>Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</b></p>
Despois (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<p>Concorrenza de ADESTRADORES con outras persoas <b>no espazo de descarga de tarxetas SPORTident.</b></p> <p>Concorrenza de ADESTRADORES con outras persoas <b>na recollida dos puntos de control (balizas) do adestramento.</b> Colocadores de puntos de control (balizas) que van xuntos ou coinciden durante a desmontaxe da proba.</p> <p><b>Circulacións lineais polo espazo de adestramento.</b> Coincencias no espazo en tempos diferentes de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS e ADESTRADORES ao ir rematando gradualmente.</p>	<p><b>No espazo SPORTident</b></p> <p>Non socializar nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro durante as esperas.</p> <p>Manter, na medida do posible, unha distancia de 3,0 metros respecto aos DEPORTISTAS.</p> <p>Regular o distanciamento dos DEPORTISTAS no espazo de espera de descarga SPORTident, respectando as marcaxes no chan (3,0 metros entre deportistas).</p> <p>Regular o distanciamento dos DEPORTISTAS na estación de descarga SPORTident, respectando a marcaxe no chan (3,0 metros respecto ao técnico SPORTident da organización).</p> <p><b>Recollida de puntos de control.</b> Dividir a área de adestramento en sectores de mapa (grandes superficies de terreo). Cada sector se asigna individualmente a unha persoa do STAFF PROPIO, que é quen recolle o prebalizado (se procede) e o punto de control (baliza). Na medida do posible, ha de facer a recollida quen fixo a colocación previa. Non debe participar na recollida de puntos de control (balizas) ningún deportista ou acompañante.</p> <p><b>No espazo SPORTident. Utilizar máscaras de protección FFP2 (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.</b></p> <p><b>Noutros espazos. Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</b></p>
Despois (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	<p><b>Circulacións aleatorias polo espazo de adestramento.</b> Coincencias “en todo momento e intercambiando espazos” de ADESTRADORES con outros ADESTRADORES e DEPORTISTAS a medida que van rematando gradualmente.</p>	<p><b>Final do adestramento.</b> Os ADESTRADORES non deben regresar á zona de reunión (arena) unha vez finalizado o adestramento. Deben camiñar cara ao aparcadoiro e marchar o antes posible para evitar aglomeracións.</p> <p><b>Entre exercicios e charlas.</b> Os ADESTRADORES poderán regresar á zona de reunión (arena) entre exercicio e exercicio, pero sempre mantendo estritamente as distancias de seguridade de 1,5 metros con outras persoas.</p> <p><b>Todos. Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</b></p>
Despois (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	<p>Compartir botellas e vasos entre membros do staff para hidratarse ao finalizar o adestramento</p>	<p>Cada membro do STAFF PROPIO levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recoméndase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.</p>
Despois (común)	Staff propio (adestradores)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	<p>Compartir comidas e víveres entre membros do staff para alimentarse ao finalizar o adestramento</p>	<p>Cada membro do STAFF PROPIO levará a súa propia comida e víveres. Será de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.</p>