

TÁBOA I.2.2: ORIENTACIÓN A PÉ EN BOSQUE | COMPETICIÓN | DEPORTISTAS

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ en BOSQUE				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Antes (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Deportistas con posibles síntomas leves e que poderían participar na competición	Facer un Auto test antes de saír da casa, no mesmo día da competición. Debo facerme tres preguntas: Teño febre? Teño tose? Noto falta de alento? Se algunha das respostas é positiva, debo quedar na casa e proceder tal e como establece a Consellería de Sanidade. Comunicalo inmediatamente ao Coordinador COVID do meu club. Para ter máis certezas podo acceder a https://coronavirus.sergas.gal/autotest .
Antes (común)	Deportistas (grupos de risco)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Persoa sensible ou vulnerable que quere participar na actividade deportiva.	A recomendación para as persoas sensibles e vulnerables é que non deberían tomar parte na competición sen consultar ao seu médico ou cun médico do deporte. En calquera caso asumirán calquera risco baixo a súa responsabilidade, e necesariamente tras consultar co seu club en que categoría deberían participar segundo as súas condicións físicas e experiencia. O CSD (Consejo Superior de Deportes) establece como principais grupos vulnerables aos maiores de 60 anos, e aquelas persoas diagnosticadas de hipertensión arterial, diabetes, enfermidades cardiovasculares, enfermidades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias, e embarazadas polo principio de precaución.
Antes (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Desprazamento en vehículos con persoas que non son membros da mesma unidade familiar (xestións, viaxe ao lugar de competición, recollida de materiais, etc.).	Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Tamén ao saír do vehículo. Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca. Repartir aos deportistas nun maior número de vehículos. Na medida do posible, agrupar nun mesmo vehículo conviventes ou grupos estables, sen cambiarlos nen de asento, nen de coche durante os desprazamentos de ida e volta. Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois da viaxe. Evitar, na medida do posible, o desprazamento en vehículos colectivos (autobuses, etc.). Atender ás indicacións sectoriais da Consellería de Sanidade. Utilizar máscaras de protección no interior do vehículo. Non recircular o aire. Ventilar o interior con frecuencia Nas áreas de estacionamento do lugar de competición o uso de máscaras OBRIGATORIO tamén ao saír do vehículo.
Antes (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	Saúdos entre persoas no área de competición (centro de competición): entre deportistas, pero tamén aos ORGANIZADORES, aos acompañantes, etc.	Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas.
Antes (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO	DEPORTISTA que axuda aos ORGANIZADORES na montaxe do espazo de competición. DEPORTISTA que axuda a outros DEPORTISTAS ou ACOMPAÑANTES a transportar materiais, á montaxe de tendas ou bandeirolas no centro de competición, etc.	Como norma xeral os DEPORTISTAS non fan un uso SIMULTÁNEO de materiais antes de iniciar a competición (espazos de secretaría, zona de reunión -arena- e aparcadoiro). En calquera caso é recomendable: Non colaborar a instalar ou transportar materiais da organización. Non facer contacto cos materiais doutros deportistas. Utilizar bolsas plásticas para gardar o material individual e roupa da competición no maletero do vehículo. Non instalar tendas, carpas, toldos ou bandeirolas que provoquen a concentración de persoas no espazo de reunión (arena).
Antes (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	Preparación dos materiais individuais. Situacións de préstamo/aluguer de materiais de orientación.	Evitar compartir materiais de orientación. Priorizar que os materiais sexan individuais en réxime de propiedade: compás, porta-descrición de controis, tarxeta SPORTident ou similar, etc. No caso de préstamo/aluguer de materiais, estarán debidamente desinfectados con carácter previo. No caso de préstamo/aluguer de tarxetas SPORTident, as bandas elásticas ou cordas (material poroso) e as tarxetas SPORTident (material plástico non poroso) deben ser manexadas separadamente en contedores independentes. Os clubs deben incentivar entre os seus membros o uso de tarxetas SPORTident SIAC (contactless) para minimizar os contactos indirectos. A FEGADO debe adoptar políticas para a utilización do banco de material SPORTident SIAC (contactless) de 70 unidades a data actual. Dispoñer de hidroxel no espazo secretaría para os DEPORTISTAS. Lavado de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais.
Antes (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	Preparación das equipacións deportivas materiais. Situacións de préstamo/aluguer de equipacións deportivas.	Evitar compartir equipacións. Manexalas en bolsas plásticas. No caso de préstamo de equipacións, estarán debidamente desinfectadas con carácter previo. Pode ser considerada como alternativa a corentena dos materiais segundo estas indicacións: Iver Levar un botiño de hidroxel individual. Lavado de mans antes e despois de recoller equipacións deportivas.
Antes (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos contactos a través de materiais que pasen ALTERNATIVAMENTE dunhas mans a outras antes de comezar a competición. Os DEPORTISTAS gardan o seu pequeno material que é de uso individual (equipación, tarxeta SPORTident, polainas ou calcetas, compás, porta descrições, mapa usado, etc.). Non deben compartilo cos DEPORTISTAS.
Antes (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO	Utilización das SUPERFICIES de aseos e vestiarios, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas antes do inicio da competición.	Resgardos de persoas en pavillóns ou instalacións deportivas cubertas. A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES para resguardo de deportistas antes das carreiras posto que non se pode garantir a distancia de seguridade entre persoas. A actividade física e deportiva deberá ser exclusivamente ao aire libre segundo a filosofía de Chegar, Correr e Marchar (CCM). Aseos e vestiarios en instalacións alleas. A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES antes de iniciar a actividade deportiva. De facelo se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES.
Antes (común)	Deportista (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL	Utilización das SUPERFICIES de aseos e vestiarios, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas antes de comezar a competición.	Non identificamos un uso SECUENCIAL de superficies (deixando pasar un tempo entre un usuario e outro) por DEPORTISTAS antes de comezar a competición. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire. Sen embargo identificamos posibles excepcións: Espazo cuberto ou pechado SECRETARÍA. No caso de utilizar para SECRETARÍA dun espazo cuberto ou pechado dunha instalación se deberá consultar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES. Aseos e vestiarios en instalacións alleas. A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES antes de iniciar a actividade deportiva. De facelo se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES.
Antes (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (persoas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por DEPORTISTAS antes de comezar a competición. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro.
Antes (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Deportistas que se cruzan e socializan con outros deportistas, acompañantes e ORGANIZADORES nos espazos de reunión (arena) e secretaría do centro de competición antes do inicio da mesma. Deportistas que reciben briefing (charla) de explicación da competición	Evitar o contacto persoa-persoa. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Preocuparse de buscar e ler dos protocolos de seguridade relacionados con COVID-19 a través da páxina web da FEGADO. Preocuparse de consultar os requisitos de admisión publicados no boletíns da proba. Evitar socializar no Centro de Competición. Saídas graduadas que permiten programar a chegada ao Centro de Competición en hora próxima á hora de presaiída/saída asignada. Envío telemático por adiantado dos boletíns, briefing e normativa adicional (de obrigado cumprimento) para a evitar os contactos innecesarios entre persoas. Preocuparse de buscar e ler como estará distribuído o centro de competición a través da páxina web da FEGADO. Preocuparse de buscar e ler os boletíns, briefing e normativa adicional (de obrigado cumprimento) da proba. Non estará exposta no centro de competición. Preocuparse de buscar e ler os sinais indicadores da localización de secretaría, presaiída, saída e meta. Preocuparse de buscar e ler as horas asignadas na saída telemáticamente páxina web da FEGADO. Utilizar máscaras de protección en espazos ao aire libre/pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.
Antes (común)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Concurrencia de DEPORTISTAS no espazo de SECRETARÍA antes de iniciar a competición.	Evitar o contacto persoa-persoa. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas.

TÁBOA I.2.2: ORIENTACIÓN A PÉ EN BOSQUE | **COMPETICIÓN** | **DEPORTISTAS**

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ en BOSQUE				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
			<p>Deportistas que necesitan facer xestións no espazo de secretaría (aluguer, dorsal, cambio de nº de tarxeta, etc.).</p> <p>Circulacións lineais polo espazo de competición. Coincidencias no espazo en tempos diferentes de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e OUTROS ALLEOS antes da competición.</p>	<p>Fixarse e colocarse segundo a marca no chan do distanciamento durante a espera (conos, bandeirolas, cinta ou similares), á distancia de seguridade de 1,5 metros. Haberá un mínimo de 10 marcas.</p> <p>Secretaría se habilita para trámites a través dos responsables dos clubs/equipos, ou para aclaracións ás categorías de INICIACIÓN. Especialmente no relacionado coa entrega de tarxetas de aluguer. Non serán atendidas outras xestións de tipo individual.</p> <p>Soamente serán atendidas as inscricións telemáticas.</p> <p>Soamente serán atendidos os pagos telemáticos. Nunca durante a competición.</p> <p>Os materiais se entregarán a través de bandexas plásticas, sen contacto STAFF-DEPORTISTA.</p> <p>Soamente serán atendidas as xestións telemáticas de inscricións/correccións de erros a través do correo fegado.xestionssecretaria@gmail.com.</p> <p>Utilizar máscaras de protección en espazos ao aire libre/pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</p>
Antes (común)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	<p>Circulacións aleatorias polo espazo de competición. Coincidencias “en todo momento e intercambiando espazos” de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e OUTROS ALLEOS antes da competición.</p>	<p>Os DEPORTISTAS non deben concentrarse zona de reunión (arena) antes da competición.</p> <p>Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</p>
Antes (común)	Deportistas (todos)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	Uso de botellas e vasos para hidratarse antes de competir	Cada DEPORTISTA levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recómendase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.
Antes (común)	Deportistas (todos)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Uso de comidas e víveres para alimentarse antes de competir	Cada DEPORTISTA levará a súa propia comida e víveres. Será de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.
Durante (O-Pé bosque)	Deportistas (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	Saúdos entre persoas durante a competición nos espazos entre presaída, quecemento, saída e meta-espazo de recuperación: con outros deportistas e ORGANIZADORES.	<p>Evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p>Manter a distancia de seguridade de 3,0 m que establece o protocolo nos espazos de preparación para a práctica da actividade deportiva (esperas na presaída-triaxe, quecemento, esperas na saída, saída e meta).</p> <p>Aumentar esa distancia ata os 6,0 m no espazo de recuperación, inmediatamente segundo finalizo o percorrido e fago o rexistro na estación finish (meta). Recupero a respiración e inmediatamente debo colocar a máscara que levo comigo.</p>
Durante (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	<p>Non identificamos un uso SIMULTÁNEO de materiais por deportistas durante a competición.</p> <p>Non compartirán mapas.</p> <p>Os DEPORTISTAS utilizan pequenos materiais de uso individual.</p>
Durante (O-Pé bosque)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	<p>Rexistro do paso por cada punto de control (picar ou fichar na baliza). Contacto da tarxeta que se leva na man coa estación SPORTident durante menos de 1 segundo.</p>	<p>Facer un contacto “limpo” entre o dispositivo electrónico que se leva no dedo (tarxeta) e a base ou estación receptora SPORTident.</p> <p>Evitar tocar o soporte ou superficie da estación, tanto coas tarxetas SPORTident clásicas e P-CARD, coma coas SIAC contactless.</p> <p>Cos sistemas “non contactless” debo facer un contacto “limpo plástico-plástico” entre o dispositivo electrónico que se leva normalmente no dedo (tarxeta) e a base ou estación receptora SPORTident. Asegurarse de ter limpo con hidroxel a tarxeta individual tanto na saída, como ao finalizar a proba xusto antes de proceder á súa descarga.</p> <p>Correr coa tarxeta afastada de posibles gotículas exhaladas ao respirar durante a práctica do exercicio físico. Non aproximala ao nariz, boca ou ollos. Especial atención ás SIAC ao comprobar o sinal luminoso ou acústico. Precaución ao secar o suor coa man que porta a tarxeta.</p> <p>En caso de erro no funcionamento da estación, ignoralo e continuar a carreira pero SEN UTILIZAR NUNCA O SISTEMA DE MARCAXE MANUAL ALTERNATIVO da pinza clásica (estará inhabilitado ou ausente). O Xuíz Controlador analizará cada caso e tomará a decisión que estime oportuna.</p>
Durante (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	<p>Non identificamos un uso ALTERNO de materiais por DEPORTISTAS durante a competición.</p> <p>Os DEPORTISTAS gardan o seu pequeno material que é de uso individual (equipación, tarxeta SPORTident, polainas ou calcetas, compás, porta descrições e mapa usado).</p>
Durante (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO	<p>Exercicios de quecemento e estiramientos en grupo sobre a mesma superficie.</p> <p>Corredores que entran en meta e se tiran ao chan.</p> <p>Utilización de pavillóns ou instalacións deportivas para a realización das competicións. Tanto como resguardo como para levar a cabo as actividades.</p>	<p>Debo facer o quecemento previo en progresión individual e sempre en superficies ao aire libre.</p> <p>Permanecer en pé unha vez cruzada a liña de meta (finish).</p> <p>Resguardo en pavillóns ou instalacións deportivas cubertas. A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES para resguardo en caso de inclemencias meteorolóxicas posto que non se pode garantir a distancia de seguridade entre persoas. A actividade física e deportiva deberá ser exclusivamente ao aire libre segundo a filosofía de Chegar, Correr e Marchar (CCM).</p>
Durante (O-Pé bosque)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL	Utilización das SUPERFICIES de duchas e aseos, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización da competición.	<p>Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís en carreira nos espazos de PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA, META e ESPAZO DE RECUPERACIÓN durante as carreiras en mapa de bosque. Sen embargo identificamos posibles excepcións:</p> <p>Espazo cuberto ou pechado SPORTident. No caso de utilizar para SPORTident un espazo cuberto ou pechado dunha instalación se deberá consultar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES.</p> <p>Aseos en instalacións alleas. A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES durante a actividade deportiva. De facelo se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES.</p> <p>Duchas en instalacións alleas. A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES durante a actividade deportiva. De facelo se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES.</p>
Durante (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	<p>Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (deportistas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por DEPORTISTAS DURANTE a competición. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís ou en carreira ou preparación da mesma nos espazos de PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA, durante a carreira en mapa de bosque, META e ESPAZO DE RECUPERACIÓN</p>
Durante (común)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	<p>Conversas entre persoas. Coincidencias no “espazo e tempo de DEPORTISTAS” con outros DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e OUTROS ALLEOS nos espazos entre presaída e meta-recuperación durante a competición.</p>	<p>Non aproximarse para conversar con outros deportistas ou acompañantes.</p> <p>Non socializar no espazos de espera, nin segundo se cruce a liña de meta.</p> <p>Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</p>
Durante (O-Pé bosque)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<p>Conducta INVIDUAL nos espazos previos á CARREIRA.</p> <p>Coincidencia de varios deportistas nos espazos de espera de PRESAÍDA/TRIAXE</p> <p>Coincidencia de varios deportistas nos espazos de QUECEMENTO.</p> <p>Coincidencia de varios deportistas nos espazos de espera de SAÍDA.</p>	<p>Practicar o deporte segundo indica o noso REGULAMENTO FEGADO e as NORMAS ANUAIS: “navegar no terreo xeito independente” e “procurar permanecer en silencio durante a proba”. Recordar que, excepto en caso de accidente “está prohibido axudar ou recibir axuda doutros competidores”. Debo coñecer a Normativa de Obrigada Cumprimento da proba, publicada nos boletíns.</p> <p>Non socializar. Non aproximarse nin dirixirse, na medida do posible, aos ORGANIZADORES e deportistas, respectando a distancia de seguridade de 3 metros.</p> <p>Non iniciar os exercicios de quecemento ata someterse á triaxe (toma de temperatura) na zona de PRESADA-TRIAXE.</p> <p>Non agruparse fronte aos reloxos, posto que non hai présa. As saídas serán mediante estación START.</p> <p>Na PRESAÍDA/TRIAXE Debo utilizar máscara de protección (que hei de traer da casa) tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</p> <p>Fixarse no distanciamento que marca o balizado no espazo de espera (3 metros respecto aos outros deportistas).</p> <p>Moi recomendado: imprimir a descrição de controis na casa, posto que non se entregarán no espazo de saída (si virán impresas no mapa).</p>

TÁBOA I.2.2: ORIENTACIÓN A PÉ EN BOSQUE | COMPETICIÓN | DEPORTISTAS

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ en BOSQUE				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				<p>Moi recomendado: comprobar se levo un botiño de hidroxel individual se NON vou utilizar unha tarxeta SIAC (contactless). Aplica a tarxetas SI máis antigas, P-CARD, etc.</p> <p>Moi recomendado: correr con alxibeira (<i>riñonera</i>), petos ou con mochila-cantimplora con compartimentos que tamén me permitan gardar a máscara adecuadamente (ou mesmo levar reposto no caso de choiva ou perda indesexable) e mesmo o botiño de hidroxel, etc.</p> <p>Debo saber que se a miña temperatura corporal é de máis de 37,5º hei ser illado nunha carpa habilitada ao efecto, se me proporcionará unha máscara cirúrxica e se dará aviso ao SERGAS.</p> <p>No QUECEMENTO. Debo utilizar máscara de protección (que hei de traer da casa) tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</p> <p>Respectar, na medida do posible, o distanciamento de 3 metros respecto aos outros deportistas. Recorda que é un espazo restrinxido somentes para a xente que compite (ou acompañantes de menores).</p> <p>Na SAÍDA. Debo utilizar máscara de protección (que hei de traer da casa) tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</p> <p>Fixarse no distanciamento que marca o balizado no espazo de espera (3 metros respecto aos outros deportistas).</p> <p>Debo saber que non existirá -3</p> <p>Debo entrar directamente ao -2 ó seren chamado pola orgnización. Lavado de mans con hidroxel. Unha vez cruzada a marcaxe debo limpar as mans e a tarxeta con XEL HIDROALCOHÓLICO que me facilitará a organización.</p> <p>Con mans e tarxetas hixienizadas, limpo (CLEAR) e comprobo (CHECK) a miña tarxeta. O contacto debe ser tarxeta-estación. Nunca debo tocar a estación coas mans. Nunca debo aproximar a tarxeta á cara.</p> <p>Avanzo ata a miña marca de espera no límite do espazo -2, onde (se procede) me rexistro na estación CONTROL. O contacto debe ser tarxeta-estación. Nunca debo tocar a estación coas mans. Nunca debo aproximar a estación á cara.</p> <p>Paso directo ao -1 ó seren chamado pola orgnización., Segundo lavado de mans con hidroxel e coas mans xa hixienizadas acércome ata a bandexa plástica que contén o mapa. Tocar e coller soamente un mapa e avanzar ata a miña marca de espera no límite do espazo -1. Neste punto xa podo gardar a máscara axeitadamente por se tivera que facer uso dela durante a carreira (debo ter en conta as condicións meteorolóxicas e protexela).</p> <p>Cruzo a liña de saída, sen présa, en canto escoite o sinal acústico do reloxo e as indicacións dos organizadores. Aproxímome á estación START, na que me rexistrarei xa mantendo a partir de aí as distancias recomendadas en carreira de 6 metros.</p> <p><i>Nota para corredores de grupos de risco. Recomendación de solicitar saída temprana xestionada polo Coordinador COVID do club.</i></p> <p><i>Nota corredores con saída tarde: utilizarán un carril independente, tamén con marcaxe de seguridade de 3 m, es esperarán á orde do Xuíz Controlador ou persoa en quen delegue, buscando ocas nas parrillas para evitar concorrencia con outros corredores. Evidentemente, nas saídas tarde o tempo estará correndo e non se realizará o paso por START.</i></p>
Durante (O-Pé bosque)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<p>Conducta INIVIDUAL durante a carreira</p> <p>Coincidencia esporádica “no espazo e no tempo” de deportistas en tramos de carreira.</p> <p>Coincidencia esporádica “no espazo e no tempo” de deportistas nun punto de control (baliza).</p> <p>Acumulación de deportistas nos espazos de META e de RECUPERACIÓN.</p> <p>Asistencia a outro deportista lesionado</p>	<p>Ante a dúbida de si estou cerca ou non doutra persoa (DEPORTISTA ou OUTROS ALLEOS), debo utiliza a máscara que levo gardada dende a saída.</p> <p>Que facer se coincido puntualmente con outros deportistas nalgún tramo? Debo manter unha distancia de 6 metros, na medida do posible (segundo as recomendacións do CSD). Esta é a distancia mínima recomendada entre DEPORTISTAS.</p> <p>Por ser un deporte ao aire libre no medio natural, con saídas graduadas e sen rutas marcadas, se admiten puntualmente adiantamentos ou cruzamentos de deportistas. Como boa práctica, os deportistas/equipos máis lentos deben ceder o paso aos máis rápidos.</p> <p>Que facer se coincido con outros deportistas nun punto de control (baliza)? Tras rexistrar o paso no punto de control (baliza), debo afastarme del unha distancia de 6 metros, deixando libre o acceso para outros deportistas e evitando aglomeracións puntuais.</p> <p>Tramos en concorrencia con outros deportistas. 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.</p> <p>Concorrencia 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. Isto aplica, por exemplo a tramos urbáns no medio rural, transicións por espazos urbanizados, estreitos, etc.</p> <p>Asistencia a outro deportista lesionado. Tal e como indica o regulamento, a asistencia a outros deportistas por motivos de lesión ou indisposición é obrigatoria. En calquera caso, na medida do posible debo evitar o contacto, manter a distancia de seguridade mínima de 1,5 metros e utilizar a máscara que levo comigo. El tamén debe usar máscara. Avisar ás asistencias sanitarias se é preciso.</p> <p>Na META. Segundo finalizo a carreira tras fichar no punto de control final (finish) debo avanzar para evitar a concentración de deportistas no entorno da META, cara á zona denominada ESPAZO DE RECUPERACIÓN.</p> <p>Debo fixarme no distanciamento que marca o balizado no espazo de espera deste ESPAZO DE RECUPERACIÓN (6 metros respecto aos outros deportistas segundo as recomendacións do CSD). Podo coller aire, recuperar e inmediatamente debo colocarme a máscara que levo gardada. Coa máscara posta, xa podo reducir a distancia de seguridade ós 3 metros.</p> <p>Hei de seguir a avanzar cara a un dosificador de HIDROXEL. ao chegar a el gardarei o mapa (potencialmente contaminado por respirar sobre el durante a carreira) para non volver tocalo ata que chego á casa. Tamén debo, no caso de ter corrido cunha tarxeta de préstamo/aluguer, separar a goma ou corda da parte plástica, para entregalas separadamente unha vez descargue máis adiante. Se non son capaz de separalas, no pasa nada, e entregarei a peza completa.</p> <p>Co mapa xa a bo recaudo, debo limpar as mans e a tarxeta con XEL HIDROALCOHÓLICO (recomendable auto dosificador) que facilitará a organización.</p> <p>Coas mans e tarxetas xa hixienizadas a organización me facilitará unha nova máscara limpa, se considero que é necesaria, aínda que podo volver a utilizar a miña se está limpa.</p> <p>Seguirei avanzando cara á zona de descarga SPORTident (ver como proceder no apartado Despois).</p>
Durante (O-Pé bosque)	Deportistas (iniciación)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<p>Realización da competición en compañía de outros deportistas (familiares ou acompañantes).</p>	<p>Iniciación. Aplica totalmente o mencionado no apartado anterior, con recomendacións para os casos nos que existan dúbidas:</p> <p>Iniciación. É obrigatorio o uso de máscara cando a proba se realice con acompañantes (conviventes ou non), ou cando se formen pequenos grupos, aínda que se faga o esforzo de manter a distancia de seguridade a distancia de seguridade de 3,0 metros.</p> <p>Iniciación. É obrigatoria a súa utilización cando o percorrido se faga camiñando (estamos aprendendo, non competindo) , aínda que se faga o esforzo de manter a distancia de seguridade a distancia de seguridade de 3,0 metros.</p> <p>Iniciación. Ante a menor dúbida utilizar a máscara.</p> <p>No caso de a realizar a proba con acompañantes (conviventes ou non), non está permitido compartir o mapa de orientación.</p>
Durante (común)	Deportistas (grupos de risco)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<p>Deportistas vulnerables ou sensibles coinciden durante a competición con outros deportistas.</p>	<p>A recomendación para as persoas sensibles e vulnerables é que non deberían participar na competición deportivo sen consultar ao seu médico ou cun médico do deporte. En calquera caso asumirán calquera risco baixo a súa responsabilidade, e necesariamente tras consultar co seu club en que categoría deberían participar segundo as súas condicións físicas e experiencia. O CSD (Consejo Superior de Deportes) establece como principais grupos vulnerables aos maiores de 60 anos, e aquelas persoas diagnosticadas de hipertensión arterial, diabetes, enfermidades cardiovasculares, enfermidades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias, e embarazadas polo principio de precaución.</p> <p>Os deportistas vulnerables ou sensibles terán prioridade á hora de tomar a saída.</p> <p>O espazamento respecto a outros deportistas será maior para garantir un menor “tráfico” durante a competición.</p>

TÁBOA I.2.2: ORIENTACIÓN A PÉ EN BOSQUE | COMPETICIÓN | DEPORTISTAS

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ en BOSQUE				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.
Durante (común)	Deportistas (ningún)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non existe un uso ALTERNATIVO onde os deportistas intercambien os espazos en todo momento durante a competición. Durante a práctica da orientación os deportistas se desprazan de xeito SECUENCIAL polo mapa.
Durante (común)	Deportistas (todos)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	Uso de botellas e vasos para hidratarse durante a competición.	Moi recomendable: cada DEPORTISTA levará as súas propias bebidas e recipientes de hidratación durante a actividade deportiva posto que non haberá avituallamento nin durante nin ao rematar a competición. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recómendase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.
Durante (común)	Deportistas (todos)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Uso de comidas e víveres para alimentarse durante a competición.	Cada DEPORTISTA levará os seus propios comidas e víveres para alimentarse durante a actividade deportiva posto que non haberá avituallamento nin durante nin ao rematar a competición. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.
Despois (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Saúdos entre persoas ao finalizar a competición nos espazos de descarga SPORTident, regreso á zona de reunión (arena) e regreso ao aparcadoiro: con outros deportistas, ORGANIZADORES, acompañantes, etc. Saúdos entre persoas na entrega de trofeos	Manter a distancia de seguridade de 3,0 m que establece o protocolo no espazo de descarga SPORTident. Evitar saudar coa man ou con apertas. Abandonar o espazo de descarga SPORTident inmediatamente ao finalizar a competición. unha vez que os deportistas teñan finalizado os seus percursos. Dirixirse ós vehículos sen socializar no espazo de reunión (arena). Se anulará a montaxe de estruturas de podio e as cerimonias de entrega de trofeos.
Despois (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Viaxe de volta en vehículos dos DEPORTISTAS con persoas que non son membros da mesma unidade familiar (viaxe ao lugar de residencia o a levar a outras persoas, etc.).	Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Tamén no exterior do vehículo. Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca. Repertir aos DEPORTISTAS nun maior número de vehículos. Na medida do posible, agrupar nun mesmo vehículo conviventes ou grupos estables, sen cambiarlos nen de asento, nen de coche durante os desprazamentos de ida e volta. Gardar o material individual e roupa da competición en bolsas plásticas e lavar a 60º C ao chegar á casa. Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois da viaxe. Evitar, na medida do posible, o desprazamento en vehículos colectivos (autobuses, etc.). Atender ás indicacións sectoriais da Consellería de Sanidade. Utilizar máscaras de protección no interior do vehículo. Non recircular o aire. Ventilar o interior con frecuencia.
Despois (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO	DEPORTISTA que axuda aos ORGANIZADORES a recoller o espazo de competición. DEPORTISTA que axuda a outros DEPORTISTAS ou ACOMPAÑANTES a recoller e gardar o seu material individual no vehículo (mochilas, calzado deportivo, mapas, etc.).	Como norma xeral os DEPORTISTAS non fan un uso SIMULTÁNEO de materiais ao finalizar a competición (espazos SPORTident, regreso á zona de reunión -arena- e regreso ao aparcadoiro). As entradas aos espazos SPORTident son graduadas e impiden o uso SIMULTÁNEO de materiais. En calquera caso é recomendable: Non colaborar a recoller materiais da organización. Non facer contacto cos materiais dos deportistas. Utilizar bolsas plásticas para gardar o material individual e roupa da competición no maletero do vehículo. Desinfectar, someter a corentena ou lavar a 60º C os materiais ao chegar á casa. Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois de procedera á carga.
Despois (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	Descarga da tarxeta SPORTident (picar ou fichar na estación de descarga). Contacto da tarxeta que se leva na man coa estación SPORTident durante menos de 1 segundo. Devolución á organización dos materiais de orientación e equipacións deportivas préstamo/aluguer de materiais de orientación e/ou de equipacións deportivas. Compartir mapas. Un deportista toca o mapa de outro para explicarlle as súas eleccións de rutas es os seus erros.	Repaso ter feito todo ben no ESPAZO DE RECUPERACIÓN (mans e tarxeta sucias). Durante a espera no ESPAZO DE RECUPERACIÓN, de ser unha estación de préstamo/aluguer, debo separar a parte plástica da parte elástica ou corda, para depositala despois nas bandeixas de devolución que haberá en SPORTident. Cada peza debo deixala na bandeixa plástica correspondente. En ningún momento debo compartir o meu mapa con outro deportista para comentar as eleccións de rutas, erros, etc. O mapa é un elemento contaminado posto que o teño aproximado á cara mentres respiro en carreira. Unha vez separadas as partes da SPORTident e gardado o meu mapa (ha de quedar a bo recaudo ata chegar á casa), debo asegurarme de limpar as mans e a tarxeta con XEL HIDROALCOHÓLICO no auto dosificador do ESPAZO DE RECUPERACIÓN. Recorda que debes deixar que o XEL seque para que faga o seu efecto. No ESPAZO DE ESPERA para a DESCARGA da tarxeta SPORTident (mans e tarxeta limpas). Debo fixarme no distanciamento que marca o balizado no ESPAZO DE ESPERA para a DESCARGA da tarxeta SPORTident (3,0 metros respecto aos outros deportistas). No ESPAZO de DESCARGA da tarxeta SPORTident (mans e tarxeta limpas). Habera un mínimo dun punto de descarga. O recomendable son dous separados 3,0 m entre sí. Debo respecta a distancia de seguridade de 3,0 m respecto dos técnicos SPORTident. Debo facer un contacto "limpo" entre o dispositivo electrónico que se leva no dedo (tarxeta) e a base ou estación receptora SPORTident. Evitar tocar a o soporte ou superficie na que está a estación de descarga. Dispoñer de hidroxel independente para DEPORTISTAS no espazo de SPORTident da competición por se algún esqueceu facer a limpeza na fase previa. O STAFF debe limpar periódicamente a estación de DESCARGA con hidroxel (preferentemente con solución 70% isopropanol u 80% etanol para non estragalas) Lavado frecuente de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais. Avanzar ata o meu vehículo e marchar. Recollida dos materiais individuais. Debo gardar as equipacións deportivas e materiais en bolsas plásticas. Se teño que devolver unha equipación deportiva, será en bolsa plástica con auto peche. Desinfectar, someter a corentena ou lavar a 60º C os materiais ao chegar á casa.
Despois (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso ALTERNO de materiais por DEPORTISTAS ao finalizar a competición. Os DEPORTISTAS gardan o seu pequeno material que é de uso individual (equipación, tarxeta SPORTident, polainas ou calcetas, compás, porta descrições e mapa usado).
Despois (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO	Utilización das SUPERFICIES de pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización da competición.	Non identificamos un uso SIMULTÁNEO das superficies (polo menos dous usuarios ao mesmo tempo) por ACOMPAÑANTES ao finalizar a competición. Resguardo en pavillóns ou instalacións deportivas cubertas. A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES para resguardo en caso de inclemencias meteorolóxicas posto que non se pode garantir a distancia de seguridade entre persoas. A actividade física e deportiva deberá ser exclusivamente ao aire libre segundo a filosofía de Chegar, Correr e Marchar (CCM).
Despois (común)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL	Utilización das SUPERFICIES de duchas e aseos, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización da competición.	Non identificamos un uso SECUENCIAL de superficies (deixando pasar un tempo entre un usuario e outro) por DEPORTISTAS ao finalizar a competición. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire. Sen embargo identificamos posibles excepcións: Espazo cuberto ou pechado SPORTident. No caso de utilizar para SPORTident un espazo cuberto ou pechado dunha instalación se deberá consultar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES. Aseos en instalacións alleas. A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES despois da actividade deportiva. De facelo se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES. Duchas en instalacións alleas. A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES despois da actividade deportiva. De facelo se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES.
Despois (común)	Deportistas (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (persoas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por DEPORTISTAS ao finalizar a competición. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro.
Despois (común)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Conversas de análise da carreira e comparación de tempos. Coincidencias no espazo e tempo de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS, STAFF	Non aproximarse para comentar sobre o mapa os tramos de carreira con outros deportistas ou acompañantes. Non aproximarse para comentar tempos parciais ou totais de carreira con outros deportistas ou acompañantes. Non socializar no espazo SPORTident, nin nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro ao finalizar a carreira.

TÁBOA I.2.2: ORIENTACIÓN A PÉ EN BOSQUE | **COMPETICIÓN** | **DEPORTISTAS**

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ en BOSQUE				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
			PROPIO e OUTROS ALLEOS ao ir rematando gradualmente a competición.	Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.
Despois (común)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<p>Concurrencia de DEPORTISTAS no espazo de descarga de tarxetas SPORTident</p> <p>Queixas ou reclamacións presenciais fronte ao Xuíz Controlador.</p> <p>Circulacións lineais polo espazo de competición. Coincidencias no espazo en tempos diferentes de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e OUTROS ALLEOS ao ir rematando gradualmente a competición.</p>	<p>Respectar o distanciamento no espazo de espera de descarga SPORTident fixándome e respectando as marcaxes no chan (3,0 metros entre deportistas).</p> <p>Respectar o distanciamento na estación de descarga SPORTident fixándome e respectando a marcaxe no chan (3,0 metros respecto ao técnico SPORTident da organización).</p> <p>Respectar o distanciamento respecto do Xuíz Controlador (1,5 metros) no caso de querer expoñer unha queixa verbal. Non estando conforme fronte a súa decisión, poderéi interpoñer unha reclamación que haberá de ser telemática a medida que coñeza os resultados que únicamente se publicarán on-line. Esa reclamación pode facela mediante correo-e ao enderezo fegado.xuicescontroladores@gmail.com.</p> <p>Non socializar nos espazos de reunión (<i>arena</i>) e aparcadoiro durante as esperas.</p> <p>Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</p>
Despois (común)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	<p>Circulacións aleatorias polo espazo de competición. Coincidencias "en todo momento e intercambiando espazos" de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e OUTROS ALLEOS ao ir rematando gradualmente a competición.</p>	<p>Os DEPORTISTAS non deben regresar á zona de reunión (<i>arena</i>) unha vez finalizado a competición. Deben camiñar cara ao aparcadoiro e marchar o antes posible para evitar aglomeracións.</p> <p>Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</p>
Despois (O-Pé bosque)	Deportistas (todos)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	Compartir botellas e vasos entre membros do staff para hidratarse ao finalizar a competición.	Cada DEPORTISTA levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recoméndase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.
Despois (O-Pé bosque)	Deportistas (todos)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Compartir comidas e víveres entre membros do staff para alimentarse ao finalizar a competición.	Cada DEPORTISTA levará a súa propia comida e víveres. Será de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.