

TÁBOA V.2.2: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O) | COMPETICIÓN | DEPORTISTAS

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O)				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN 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. Comunícalo 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, cancro, 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. Ventilador 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 (TRAIL-O)	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 no maletero do vehículo. Non instalar tendas, carpas, toldos ou bandeirolas que provoquen a concentración de persoas no espazo de reunión (arena).
Antes (TRAIL-O)	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, tarxeta SPORTident ou similar, etc. Competición con tarxeta de control clásica (papel). Dispoñer cada deportista dun bolígrafo ou agulla/pinza clásica de uso persoal. 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. Cada deportista debe transportar, na medida do posible, a tarxeta SPORTident protexida de recibir gotículas da súa propia respiración. 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: lver 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, compás, etc.). Non deben compartilo con outros 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.	Resgardo en pavillóns ou instalacións deportivas cubertas. A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES para resgardo 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). Aseos e vestiarios en instalacións alleas. A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES antes de comezar a actividade deportiva. De facelo se deberá consultar 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, ou sobre as bicicletas, nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire. 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 comezar a actividade deportiva. De facelo se deberá consultar 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 presaída/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, presaída, 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 V.2.2: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O) | **COMPETICIÓN | DEPORTISTAS**

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O)				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN 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 marcade 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 (<i>arena</i>) 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. Recoméndase 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 (TRAIL-O)	Deportistas (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	Saúdos entre persoas durante a competición nos espazos entre presaída, quecemento, saída, nos camiños durante a proba e na meta: con outros deportistas e organizadores.	Manter a distancia de seguridade de 1,5 m que establece o protocolo nos espazos de preparación para a práctica da actividade deportiva (esperas na presaída-triaxe, esperas na saída, saída e meta). Evitar saudar coa man ou con apertas.
Durante (TRAIL-O)	Deportistas (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	<p>DEPORTISTA que permanece no espazo do control cronometrado xunto ao cronometrador.</p> <p>AUXILIAR (asimilable deportistas) que acompaña a un DEPORTISTA CON DISCAPACIDADE durante a actividade e control cronometrado.</p>	<p>Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p>Auxiliares dun deportista con discapacidade. No caso dos auxiliares, na medida do posible, é desexable que sexan conviventes do deportista. Será obrigatorio levar un botiño de hidroxel INDIVIDUAL de 75 ml EN CARREIRA. Lavado de mans antes e despois de manipular materiais, cadeira de rodas, etc.</p> <p>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.</p> <p>Utilizar máscaras de protección FFP2 no persoal AUXILIARES E DEPORTISTAS CON DISCAPACIDADES (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.</p>
Durante (TRAIL-O)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO	DEPORTISTA que comparte mapa do adestramento con outros deportistas	<p>Os DEPORTISTAS usan seu pequeno material que é de uso individual (equipacion, tarxeta SPORTident, compás, mapa etc.). Non deben compartilo con outras persoas.</p> <p>Durante a competición non se manipularán, na medida do posible, materiais comúns pesados que necesiten dun uso simultáneo.</p>
Durante (TRAIL-O)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	Registro da solución (picar ou fichar) na estación de cada punto de decisión. Deportistas que fan un mal uso da tarxeta e tocan as estacións, soportes ou carruseis coa man.	<p>Mapas . Non se compartirán os mapas, que serán de uso individual.</p> <p>Tarxetas SPORTident. Recoméndase utilizar dispositivos electrónicos de control de paso SPORTident (nunca estarán activos os sistemas SIAC contactless posto que non é viable pola necesaria proximidade das estacións para garantir a confidencialidade das respostas). Evitar tocar a estación ou estaca coa man. Non debo aproximar a tarxeta á boca ou ao nariz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recoméndase non utilizar carruseis. Recomendable dispoñer as estacións nun mesmo plano para que os deportistas non teñan que tocar as coas mans. - No caso (non recomendado) de empregar tarxeta de control clásica, recoméndase que sexan impresas da casa ou que veñan incorporadas no mapa. A marcade <p>Os DEPORTISTAS E AUXILIARES DE DEPORTISTAS CON DISCAPACIDADE deben asegurarse de ter limpo a tarxeta e as mans nos dosificadores de hidroxel da zona de saída e de meta.</p>
Durante (TRAIL-O)	Deportistas (todos)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	DEPORTISTA que utiliza materiais comúns coma os mapas / carteis coas opcións de resposta nos control cronometrados.	<p>Recoméndase que cada deportista utilice a resposta verbal, ou no seu defecto a marcade cun bolígrafo ou agulla de uso individual que ha de portar consigo.</p> <p>Dispoñer de hidroxel (dosificador de mesa) independente para DEPORTISTAS no espazo de CONTROL CRONOMETRADO da competición. Lavado de mans antes e despois de tocar os materiais ou as superficies dos mesmos.</p> <p>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixívia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de CONTROL CRONOMETRADO de competición. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos. Lavado dos materiais e das superficies dos mesmos.</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 (equipacion, tarxeta SPORTident, compás, mapas usado, etc.).</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 (con ou sen mapa) 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 (TRAIL-O)	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 nas esperas durante a carreira nos espazos de PRESAÍDA-TRIAXE, SAÍDA e META. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire no medio natural. Sen embargo identificamos posibles excepcións nesta e noutra potencial fase:</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 consultar 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 consultar 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 nas esperas durante a carreira nos espazos de PRESAÍDA-TRIAXE, SAÍDA, durante as probas en espazos naturais, e META. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.</p>
Durante (común)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Conversas entre persoas. Coincidencias no “espazo e tempo de DEPORTISTAS” con outros DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e OUTROS ALLEOS	<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>

TÁBOA V.2.2: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O) | COMPETICIÓN | DEPORTISTAS

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O)				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
			nos espazos entre presaída e meta-recuperación durante 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.
Durante (TRAIL-O)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<p>Conducta INVIDIDUAL 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>Coincidencia de varios deportistas nos espazos de espera de CONTROL CRONOMETRADO.</p>	<p>Practicar o deporte segundo indica o noso REGULAMENTO FEGADO e as NORMAS ANUAIS: “navegar no terreo xeito independente” e “procurar permanecer en silencio durante a proba”. Recorda que, excepto en caso de accidente “está prohibido axudar ou recibir axuda doutros competidores”. Debo coñecer a Normativa de Obrigado 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 1,5 metros respecto a outros deportistas e de 3,0 m respecto aos organizadores.</p> <p>Non iniciar os exercicios de quecemento (con ou sen mapa) 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 (1,5 metros respecto aos outros deportistas).</p> <p>Debo saber que se a miña temperatura corporal é de 37,5º ou máis de hei ser illado nunha carpa habilitada ao efecto, se me proporcionará unha máscara cirúrxica e se dará aviso ao SERGAS.</p> <p>No QUECEMENTO (se é que o fago). 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 1,5 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 (1,5 metros respecto aos outros deportistas).</p> <p>Debo saber que non existirá -3</p> <p>Debo entrar directamente ao -2 ó seren chamado pola organización. 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 estación á cara.</p> <p>Avanzo ata a miña marca de espera no límite do espazo -2, onde (se procede) me rexistro na estación SIAC OFF/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. Segundo lavado de mans con hidroxel. Coas mans xa hixienizadas me aproximo ata a bandexa plástica que contén o mapa. Tocar e coller soamente un mapa (autoservizo), e avanzar ata a miña marca de espera no límite do espazo -1.</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 1,5 metros do resto de participantes.</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 para corredores con saída tarde (pode suprimirse en función do número de participantes e medios dispoñibles dos organizadores): utilizarán un carril independente, tamén con marcaxe de seguridade de 1,5 m, es esperarán á orde do Xuíz Controlador ou persoa en quen delegue, buscando ocos nas parrillas para evitar concorrencia con outros corredores. Evidentemente, nas saídas tarde o tempo estará correndo e non se relizará o paso por START.</i></p>
Durante (TRAIL-O)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<p>Conducta INVIDIDUAL 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 nas estacións dos puntos de decisión.</p> <p>Acumulación de deportistas nos espazos de META ou de espera ao CONTROL CRONOMETRADO.</p> <p>Asistencia a outro deportista lesionado</p>	<p>Realizar a competición coa tarxeta de control afastada de posibles gotículas exhaladas ao respirar durante a práctica do exercicio físico. Non aproximala ao nariz, boca ou ollos.</p> <p>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>Que facer se coincido con outros deportistas nalgún tramo? 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. Debo manter unha distancia de 1,5 metros, na medida do posible cos demais participantes. En calquera caso os deportistas máis lentos deben ceder o paso aos máis rápidos intentando, na medida do posible, respectar esa distancia de 1,5 metros.</p> <p>Que facer se coincido con outros deportistas nas estacións dun punto de decisión? Tras rexistrar a solución na estación dun punto de decisión, debo afastarme del, deixando libre o acceso para outros deportistas e evitando aglomeracións puntuais.</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, debe tentar manter unha distancia de seguridade de 1,5 metros, aínda que leve a máscara. Isto aplica, por exemplo a tramos urbanos 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. O deportista indesposto tamén debe usar máscara. Avisar ás asistencia 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.</p> <p>Hei de seguir a avanzar cara a un dosificador de HIDROXEL. ao chegar a el gardarei o mapa (potencialmente contaminado por ter respirado sobre el, sobre o porta mapas, e por manipulalo durante a proba) 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, podo gadar a mascarilla utilizada durante a proba. Inmediatamente despois debo limpar as mans e a tarxeta con XEL HIDROALCOHÓLICO que facilitará a organización.</p> <p>Coas mans e tarxetas xa hixienizadas a organización me facilitará unha nova máscara limpa.</p> <p>Seguirei avanzando cara á zona de descarga SPORTident (ver como proceder no apartado Despois).</p>
Durante (TRAIL-O)	Deportistas (iniciación)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Realización da competición en compañía de outros deportistas (familiares ou acompañantes).	<p>Aplica totalmente o mencionado no apartado anterior, con recomendacións para os casos nos que existan dúbidas:</p> <p>Acompañantes de iniciación. Recomendase que os acompañante sexan conviventes. Deben utilizar máscara de protección (que han 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>No caso de a realizar a proba con acompañantes (conviventes ou non), non está permitido compartir o mapa de orientación.</p>
Durante (común)	Deportistas (grupos de risco)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Deportistas vulnerables ou sensibles coinciden durante a competición con outros deportistas.	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.

TÁBOA V.2.2: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O) | COMPETICIÓN | DEPORTISTAS

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O)				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				Os deportistas vulnerables ou sensibles terán prioridade á hora de tomar a saída. O espazamento respecto a outros deportistas será maior para garantir un menor “tráfico” durante a competición. 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.	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. Recoméndase 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 as súas propias 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 (TRAIL-O)	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.	Manter a distancia de seguridade de 1,5 m entre DEPORTISTAS e de 3,0 m respecto ós membros do STAFF 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 percorridos. Dirixirse ós vehículos sen socializar no espazo de reunión (arena).
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. Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca. Repatriar aos DEPORTISTAS nun maior número de vehículos. Na medida do posible, agrupar nun mesmo vehículo conviventes ou grupos estables, sen cambiárolos 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 (TRAIL-O)	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. Non se expondrán, repartirán nin compartirán os mapas de solucións, que serán publicados telemáticamente. 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 (TRAIL-O)	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 qué debo facer segundo cruzo a meta (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. Se houbera aglomeracións no espazo SPORTident, podo deixar a tarxeta sen separar as súas partes. 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 manipulado coas mans e 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 (1,5 metros respecto aos outros deportistas). No ESPAZO de DESCARGA da tarxeta SPORTident (mans e tarxeta limpas). Habera un mínimo dun punto de descarga. Debo respectar 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 esté 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, compás, mapas, etc.).
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 (TRAIL-O)	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. 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 consultar 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 consultar 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.

TÁBOA V.2.2: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O) | **COMPETICIÓN** | **DEPORTISTAS**

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O)				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
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 PROPIO e OUTROS ALLEOS ao ir rematando gradualmente a competición .	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. 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 (TRAIL-O)	Deportistas (todos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Concorrenza de DEPORTISTAS no espazo de descarga de tarxetas SPORTident Queixas ou reclamacións presenciais fronte ao Xuíz Controlador. 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 .	Respectar o distanciamento no espazo de espera de descarga SPORTident fixándome e respectando as marcaxes no chan (1,5 metros entre deportistas). Respectar o distanciamento na estación de descarga SPORTident fixándome e respectando a marcaxe no chan (3,0 metros respecto ao técnico SPORTident da organización). Respectar o distanciamento respecto do Xuíz Controlador (3,0 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 . Non socializar nos espazos de reunión (<i>arena</i>) e aparcadoiro durante as esperas. 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 ALTERNATIVO	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 .	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. 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 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 (común)	Deportistas (todos)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Compartir comidas e víveres entre membros do staff para alimentarse ao finalizar o competición .	Cada DEPORTISTA levará a súa propia comida e víveres. Será de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.