

TÁBOA I.1.2: ORIENTACIÓN A PÉ EN BOSQUE | ADESTRAMENTO | DEPORTISTAS

| ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ en BOSQUE | | | | |
|---|-------------------------------|---|--|--|
| ADESTRAMENTO | | | | |
| 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 no adestramento | Facer un Auto test antes de saír da casa, no mesmo día do adestramento. Debo facerme tres preguntas: Teño febre? Teño tose? Noto falta de alento? Se algunha das respostas é positiva, debo quedar na casa e proceder tal e como establece a Consellería de Sanidade. 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 realizar adestramento 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, 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 adestramento, 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 adestramento o uso de máscaras OBRIGATORIO tamén ao saír do vehículo. |
| Antes (común) | Deportistas (todos) | xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa | Saúdos entre persoas no área de adestramento: entre organizadores, pero tamén aos deportistas, 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 | Deportistas que axudan aos adestradores na montaxe de infraestruturas pesadas para o adestramento (tendas túnel, tendas iglú, carpas auxiliares ao aire libre, grupos electrónicos pesados, megafonía, etc.). | Como norma xeral os DEPORTISTAS non fan un uso SIMULTÁNEO de materiais antes de comezar o adestramento (espazo de reunión -arena- e aparcadoiro). Os DEPORTISTAS non deben colaborar na montaxe do espazo de adestramento. Os materiais que empregan os DEPORTISTAS antes do adestramento son de uso individual. |
| 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 plásticos 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. Recoméndase aos deportistas que non utilicen unha estación SPORTident SIAC (contactless) que leven durante a actividade deportiva un botiño individual de hidroxel (preferentemente con 70% isopropanol u 80% etanol para non deterioralas). Desinfección da tarxeta e das mans antes e despois de usar a tarxeta en cada estación. |
| Antes (común) | Deportistas (todos) | xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL | Preparación das equipacións deportivas. Situacións de préstamo 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 do SERGAS: [ver] 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 o adestramento. 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 do adestramento. | Evitar a utilización durante os adestramentos de espazos pechados, pavillóns ou superficies deportivas. Actividade de preparación individual en espazos ao aire libre. Recoméndase viaxar coa equipación deportiva posta dende a casa. Practicar os exercicios de quecemento ao aire libre. Non inicialos ata ter pasada a triaxe da toma de temperaturas na presaída. |
| Antes (común) | Deportistas (ningún) | xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL | NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN | Non existe uso secuencial de superficies por parte dos DEPORTISTAS. A preparación para o adestramento ten lugar de xeito individual e ao aire libre. |
| Antes (común) | Deportistas (ningún) | xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO | NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN | Non existe uso alterno de superficies por parte dos DEPORTISTAS. A preparación para o adestramento ten lugar de xeito individual e ao aire libre. |
| Antes (común) | Deportistas (todos) | xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO | Briefing ou charlas técnicas. Deportistas que reciben charlas técnicas de explicación do adestramento: obxectivos e técnicas a practicar. | Manter a distancia de seguridade entre deportistas (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Manter a distancia de seguridade co adestrador , afastándose un mínimo de 3,0 m (3,0 metros). 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 tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. |
| Antes (común) | Deportistas (todos) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL | Deportistas que se cruzan con outros deportistas, acompañantes e monitores nos espazos de aparcadoiro, espazo de reunión, etc. | Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. |
| Antes (común) | Deportistas (todos) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO | Circulacións aleatorias polo espazo de adestramento. Coincidencias “en todo momento e intercambiando espazos” de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS e ADESTRADORES antes de comezar | Antes de comezar adestramento. Os DEPORTISTAS deben manter as distancias de seguridade de 1,5 metros con outras persoas na zona de reunión (arena) . Entre exercicios e charlas. Os DEPORTISTAS 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. 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. |
| Antes (común) | Deportistas (todos) | xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos | Uso de botellas e vasos para hidratarse antes de adestrar | Cada DEPORTISTA levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recomendase marcar ou rotular os envases para evitar confusións. |
| Antes (común) | Deportistas (todos) | xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres | Uso de comidas e víveres para alimentarse antes de adestrar | 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 o adestramento nos espazos entre presaída, quecemento, saída e meta-espazo de recuperación: con outros deportistas e organizadores. | Evitar saudar coa man ou con apertas. 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). 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. |
| Durante (común) | Deportistas (ningún) | xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO | NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN | Non identificamos un uso SIMULTÁNEO de materiais por DEPORTISTAS durante o adestramento. Non compartirán mapas. Os DEPORTISTAS utilizan pequenos materiais de uso individual. |

TÁBOA I.1.2: ORIENTACIÓN A PÉ EN BOSQUE | ADESTRAMENTO | DEPORTISTAS

| ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ en BOSQUE | | | | |
|---|----------------------|---|--|---|
| ADESTRAMENTO | | | | |
| MOMENTO | AXENTE | TIPO DE CONTAXIO | DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN | MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS |
| Durante (O-Pé bosque) | Deportistas (todos) | xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL | 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>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 MARCAJE 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>Os materiais que empregan os DEPORTISTAS durante do adestramento son de uso individual. Non identificamos contactos a través de materiais que se compartan ALTERNATIVAMENTE entre axentes.</p> <p>Os DEPORTISTAS gardan o seu pequeno material que é de uso individual (equipación, tarxeta SPORTident, polainas ou calcetas, compás, porta descrições, mapa 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 aulas, pavillóns ou instalacións deportivas para a realización dos adestramentos. Tanto como resguardo como para levar a cabo as actividades físicas e deportivas ou para impartir charlas técnicas.</p> | <p>Permanecer en pé unha vez cruzada a liña de meta (finish).</p> <p>Debo facer o quecemento previo en progresión individual e sempre en superficies ao aire libre.</p> <p>Non identificamos un uso SIMULTÁNEO das superficies (polo menos dous usuarios ao mesmo tempo) por DEPORTISTAS durante o adestramento.</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> <p>Aulas. 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>Dispoñer de hidroxel independente para DEPORTISTAS 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.).</p> <p>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.</p> |
| Durante (O-Pé bosque) | Deportistas (todos) | xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL | Utilización das SUPERFICIES de aulas, aseos, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización dos adestramentos. | <p>Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís en carreira nos espazos de PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA, durante as carreiras en mapa de bosque, META e ESPAZO DE RECUPERACIÓN. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre. Sen embargo identificamos posibles excepcións:</p> <p>Aseos en instalacións alleas (aulas, etc.). A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES durante 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 cunha superficie en todo momento) por DEPORTISTAS DURANTE os adestramentos. 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. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.</p> |
| Durante (común) | Deportistas (todos) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO | Charlas técnicas de adestradores aos deportistas entre exercicio e exercicio, etc. | <p>Acceso e saída das aulas graduado, sen aglomeracións.</p> <p>No caso de que vaia recibir comentarios técnicos por parte dos ADESTRADORES, os participantes seremos divididos 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, e non debo acercarme a menos de 3 metros del. Ao mesmo tempo, debo respectar a distancia de seguridade de 1,5 m co resto de compañeiros.</p> <p>Debo utilizar máscara 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> |
| Durante (O-Pé bosque) | Deportistas (todos) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL | <p>Conducta INIVIDUAL nos espazos previos ao ADESTRAMENTO.</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". Recorda 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><u>Moi recomendado:</u> imprimir a descrición de controis na casa, posto que non se entregarán no espazo de saída (si virán impresas no mapa).</p> <p><u>Moi recomendado:</u> 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><u>Moi recomendado:</u> correr con alxibeira (riñonera), petos ou con mochila-cantimplora con compartimentos que tamén me permitan gardar a máscara adecuadamente (ou mesmo levar repostos 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. Unha vez cruzada a marcaxe debo limpar as mans e a tarxeta con XEL HIDROALCOHÓLICO (recomendable auto dosificador) 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, onde me aproximo coas mans xa hixienizadas 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> |

TÁBOA I.1.2: ORIENTACIÓN A PÉ EN BOSQUE | ADESTRAMENTO | DEPORTISTAS

| ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ en BOSQUE | | | | |
|---|-------------------------------|---|--|---|
| ADESTRAMENTO | | | | |
| MOMENTO | AXENTE | TIPO DE CONTAXIO | DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN | MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS |
| Durante (O-Pé bosque) | Deportistas (todos) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL | <p>Conducta INVIDIDUAL durante o adestramento</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 de un DEPORTISTA a outro deportista lesionado.</p> | <p>Cruzo a liña de saída, sen présa, en canto escoite o sinal acústico do reloxo ou 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>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.</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 utilizar a 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, recuperarme 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.</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 | Realización de adestramento na compañía de outros deportistas (familiares ou acompañantes). | <p>Iniciación. Aplica totalmente o mencionado no apartado anterior, con recomendacións para os casos nos que existan dúbidas:</p> <p>Iniciación. É obrigatoria 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 | Deportistas vulnerables ou sensibles coinciden durante o adestramento con outros deportistas. | <p>A recomendación para as persoas sensibles e vulnerables é que non deberían realizar adestramento 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, cancro, inmunodeficiencias, e embarazadas polo principio de precaución.</p> <p>Os deportistas vulnerables ou sensibles terán prioridade á hora de iniciar o adestramento. O espazamento respecto a outros deportistas será maior para garantir un menor “tráfico” durante o adestramento.</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> |
| Durante (común) | Deportistas (todos) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO | Circulacións aleatorias polo espazo de adestramento. Coincidencias de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS e ADESTRADORES ao ir rematando gradualmente. | <p>Recoméndase non facer adestramentos en grupos ou parella que impliquen circulacións nas que os deportistas intercambien espazos en todo momento.</p> <p>Entre exercicios e charlas. Os DEPORTISTAS 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>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> |
| Durante (común) | Deportistas (todos) | xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos | Uso de botellas e vasos para hidratarse durante o adestramento. | <p>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 o adestramento. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recomendase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.</p> |
| Durante (común) | Deportistas (ningún) | xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres | Uso de comidas e víveres para alimentarse durante o adestramento. | <p>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 o adestramento. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.</p> |
| Despois (común) | Deportistas (todos) | xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO | Saúdos entre persoas ao finalizar o adestramento nos espazos de descarga SPORTident, regreso á zona de reunión (arena) e regreso ao aparcadoiro: con outros deportistas, adestradores, acompañantes, etc. | <p>Manter a distancia de seguridade de 3,0 m que establece o protocolo no espazo de descarga SPORTident.</p> <p>Evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p>Abandonar o espazo de descarga SPORTident inmediatamente ao finalizar o adestramento. unha vez que os deportistas teñan finalizado os seus percorridos. Dirixirse ós vehículos sen socializar no espazo de reunión (arena).</p> |
| 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 ou para levar a outras persoas, etc.). | <p>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>Repartir aos DEPORTISTAS nun maior número de vehículos. Na medida do posible, agrupar nun mesmo vehículo conviventes ou grupos estables, sen cambiarlos nen de asiento, nen de coche durante os desprazamentos de ida e volta.</p> <p>Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois da viaxe.</p> <p>Gardar o material individual e roupa do adestramento en bolsas plásticas e lavar a 60º C ao chegar á casa.</p> <p>Utilizar máscaras de protección no interior do vehículo. Non recircular o aire. Ventilar o interior con frecuencia.</p> |
| Despois (común) | Deportistas (todos) | xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO | DEPORTISTA que axuda aos ADESTRADORES a recoller o espazo de adestramento. DEPORTISTA que axuda a outros DEPORTISTAS ou ACOMPAÑANTES a recoller e gardar o seu material individual no vehículo (mochilas, calzado deportivo, mapas, etc.). | <p>Como norma xeral os DEPORTISTAS non fan un uso SIMULTÁNEO de materiais ao finalizar o adestramento (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:</p> <p>Non colaborar a recoller materiais da organización.</p> <p>Non facer contacto cos materiais dos deportistas.</p> <p>Utilizar bolsas plásticas para gardar o material individual e roupa do adestramento no maletero do vehículo.</p> <p>Desinfectar, someter a corentena ou lavar a 60º C os materiais ao chegar á casa.</p> <p>Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois de procedera á carga.</p> |

TÁBOA I.1.2: ORIENTACIÓN A PÉ EN BOSQUE | ADESTRAMENTO | DEPORTISTAS

| ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN A PÉ en BOSQUE | | | | |
|---|----------------------|---|---|---|
| ADESTRAMENTO | | | | |
| MOMENTO | AXENTE | TIPO DE CONTAXIO | DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN | MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS |
| Despois (común) | Deportistas (todos) | xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL | <p>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.</p> <p>Devolución á organización dos materiais de orientación e equipacións deportivas préstamo/aluguer de materiais de orientación e/ou de equipacións deportivas.</p> <p>Compartir mapas. Un deportista toca o mapa de outro para explicarlle as súas eleccións de rutas es os seus erros.</p> | <p>Repaso ter feito todo ben no ESPAZO DE RECUPERACIÓN (mans e tarxeta sucias).</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>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 si. Debo respecta a distancia de seguridade de 3,0 m respecto dos técnicos SPORTident.</p> <p>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.</p> <p>Dispoñer de hidroxel independente para DEPORTISTAS no espazo de SPORTident do adestramento por se algún esqueceu facer a limpeza na fase previa.</p> <p>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.</p> <p>Avanzar ata o meu vehículo e marchar. Recollida dos materiais individuais.</p> <p>Debo gardar as equipacións deportivas e materiais en bolsas plásticas.</p> <p>Se teño que devolver unha equipación deportiva, será en bolsa plástica con auto peche.</p> <p>Desinfectar, someter a corentena ou lavar a 60º C os materiais ao chegar á casa.</p> |
| Despois (común) | Deportistas (ningún) | xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO | NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN | <p>Os materiais que empregan os DEPORTISTAS despois do adestramento son de uso individual. Non identificamos contactos a través de materiais que se compartan ALTERNATIVAMENTE entre axentes.</p> <p>Os DEPORTISTAS gardan o seu pequeno material que é de uso individual (equipación, tarxeta SPORTident, polainas ou calcetas, compás, porta descrições, mapa usado, etc.).</p> |
| Despois (común) | Deportistas (todos) | xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO | Utilización das SUPERFICIES de aulas, 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>Non identificamos un uso SIMULTÁNEO das superficies (polo menos dous usuarios ao mesmo tempo) por ACOMPANANTES ao finalizar o adestramento.</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> <p>Aulas. 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>Dispoñer de hidroxel independente para DEPORTISTAS 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.).</p> <p>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.</p> |
| Despois (común) | Deportistas (todos) | 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>Non identificamos un uso SECUENCIAL de superficies (deixando pasar un tempo entre un usuario e outro) por DEPORTISTAS ao finalizar o adestramento. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire. 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 publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES.</p> <p>Aseos en instalacións alleas. 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.</p> <p>Duchas en instalacións alleas. 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.</p> |
| Despois (común) | Deportistas (ningún) | xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO | NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN | <p>Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (persoas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por DEPORTISTAS ao finalizar o adestramento. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre.</p> |
| Despois (común) | Deportistas (todos) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO | <p>Conversas de análise da carreira e comparación de tempos. Coincidencias no espazo e tempo de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS e ADESTRADORES ao ir rematando gradualmente o adestramento.</p> <p>Charlas técnicas. Deportistas que reciben charlas técnicas de explicación do adestramento: obxectivos e técnicas a practicar</p> | <p>Non aproximarse para comentar sobre o mapa os tramos de carreira con outros deportistas ou acompañantes.</p> <p>Non aproximarse para comentar tempos parciais ou totais de carreira con outros deportistas ou acompañantes.</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>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> |
| 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>Circulacións lineais polo espazo de adestramento. Coincidencias no espazo en tempos diferentes de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS e ADESTRADORES ao ir rematando gradualmente.</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>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 (aulas, etc.), 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 adestramento. Coincidencias "en todo momento e intercambiando espazos" de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS e ADESTRADORES ao ir rematando gradualmente.</p> | <p>Final do adestramento. Os DEPORTISTAS non deben regresar á zona de reunión (<i>arena</i>) unha vez finalizado o adestramento. Deben camiñar cara ao aparcadoiro e marchar o antes posible para evitar aglomeracións.</p> <p>Entre exercicios e charlas. Os DEPORTISTAS poderán regresar á zona de reunión (<i>arena</i>) entre exercicio e exercicio, pero sempre mantendo estritamente as distancias de seguridade de 1,5 metros con outras persoas.</p> <p>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.</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 o adestramento . | Cada DEPORTISTA levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recomendase marcar ou rotular os envases para evitar confusións. |
| Despois (O-Pé bosque) | Deportistas (todos) | xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres | Compartir comidas e víveres entre membros do staff para alimentarse ao finalizar o adestramento . | Cada DEPORTISTA levará a súa propia comida e víveres. Será de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. |