

| ESPECIALIDADE: RAID DE ORIENTACIÓN | | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| COMPETICIÓN | | | | |
| MOMENTO | AXENTE | TIPO DE CONTAXIO | DESCRICIÓN DA SITUACIÓN | MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS |
| Antes (común) | Outros alleos (acompañantes) | xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO | Persoas que non compiten pero que poderían estar con posibles síntomas leves no Centro de 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 . |
| Despois (común) | Outros alleos (acompañantes) | xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO | Desprazamento á ida en vehículos dos ACOMPAÑANTES con persoas que non son membros da mesma unidade familiar (viaxe dende o lugar de residencia, recoller e 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. Repartir aos ACOMPAÑANTES nun maior número de vehículos. Na medida do posible, agrupar nun mesmo vehículo conviventes ou grupos estables, sen cambialos nin de asento, nin 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. Utilizar máscaras de protección no interior do vehículo. Non recircular o aire. Ventilar o interior con frecuencia. |
| Antes (común) | Outros alleos (acompañantes) | xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa | Saúdos entre persoas. ACOMPAÑANTES que antes da competición saúdan á xente da organización, deportistas e outros acompañantes. Incluso a veciños ou transeúntes, outros usuarios do medio natural, servizos de asistencia sanitaria, servizo de protección civil, etc. Saúdos entre persoas nos espazos de SECRETARÍA, zona de reunión (arena) e aparcadoiro: | Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Soamente poden acceder á SECRETARÍA os responsables dos clubs, ou persoas que participan nas categoría ORIENTA-RAID. Non estará permitido o acceso de acompañantes á zona do mapa na que ten lugar a competición. Non estará permitido acceso aos espazos nos que se realiza o quecemento. Non estará permitido que se acheguen á zona de presaiídas/saídas/chegada, e na medida do posible ao SPORTident. |
| Antes (común) | Outros alleos (provedores) | xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa | Saúdos entre persoas. PROVEEDORES de materiais ou servizos (hostalaría e/ou servizo de transporte cando a competición implique un desprazamento, pernoita e/ou manutención), | Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Atender ás indicacións sectoriais das autoridades sanitarias nos establecementos de hostalaría e restauración. Atender ás indicacións sectoriais das autoridades sanitarias en relación coa ocupación e o uso dos vehículos no transporte terrestre. |
| Antes (común) | Outros alleos (acompañantes) | xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO | ACOMPAÑANTE que axuda a DEPORTISTA a preparar o seu material individual no vehículo (mochilas, calzado deportivo, mapas, etc.). Axudas na descarga conxunta de bicicletas, kayaks e outros elementos necesarios para cada sección, por parte de "outros alleos" deportistas. Regulación e presentación dos mesmos. | Descargar e manipular as bicicletas, kayaks e elementos necesarios para cada sección, na medida do posible, por unha única parella que teña adoptado as medidas hixiénicas de limpeza de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais. Non facer contacto cos materiais dos deportistas. Non colaborar na montaxe de instalacións da organización. Utilizar bolsas plásticas para gardar o material individual e roupa da competición no maleteiro do vehículo. Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois de manipular materiais. |
| Antes (común) | Outros alleos (ningún) | xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL | NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN | Non identificamos un uso SECUENCIAL de materiais por ACOMPAÑANTES antes da competición. Os ACOMPAÑANTES non interactúan co pequenos materiais dos deportistas porque son de uso individual. |
| Antes (común) | Outros alleos (ningún) | xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO | NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN | Non identificamos un uso ALTERNO de materiais por ACOMPAÑANTES antes da competición. Os ACOMPAÑANTES non interactúan co pequenos materiais dos deportistas porque son de uso individual. |
| Antes (común) | Outros alleos (ningún) | xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO | NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN | Non identificamos un uso SIMULTÁNEO das superficies (polo menos dous usuarios ao mesmo tempo) por DEPORTISTAS antes da competición. Non está permitida a montaxe de carpas ou tendas para almacenamento de materiais ou refuxio de persoas no espazo de reunión (arena). Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de competición, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre. |
| Antes (común) | Outros alleos (ningún) | xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL | NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN | Non identificamos un uso SECUENCIAL de superficies (deixando pasar un tempo entre un usuario e outro) por DEPORTISTAS antes da competición. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de competición, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire. |
| Antes (común) | Outros alleos (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 da competición. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de competición, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre. |
| Antes (RAID) | Outros alleos (acompañantes) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO | Conversas entre persoas. Coincidencias no espazo e tempo de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS antes da competición. | Non socializar nos espazos de reunión (arena), espazos de transición e aparcadoiro durante as esperas. Os espazos serán amplos e estarán ao aire libre con mínima presenza de transeúntes. Non está permitido o acceso aos diferentes espazos de competición (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. Non está permitido acceder ó mapa. 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. |
| Antes (RAID) | Outros alleos (acompañantes) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL | Circulacións lineais polo espazo de competición. Coincidencias no espazo en tempos diferentes de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS antes da competición. | Non socializar nos espazos de reunión (arena), espazos de transición ou aparcadoiro durante as esperas. Non está permitido o acceso ós diferentes espazos de competición (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. Non está permitido acceder ó mapa. 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. |
| Antes (RAID) | Outros alleos (acompañantes) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO | Circulacións aleatorias polo espazo de competición. Coincidencias "en todo momento e intercambiando espazos" de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS antes da competición. | Non socializar nos espazos de reunión (arena), espazos de transición ou aparcadoiro durante as esperas. Non está permitida a presenza de PÚBLICO. Non está permitido o acceso ós diferentes espazos de competición (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. Non está permitido acceder ó mapa. 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. |
| Antes (común) | Outros alleos (acompañantes) | xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos | Uso de botellas e vasos para hidratarse. | Cada ACOMPAÑANTE 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. Non está permitida a instalación de establecementos temporais de bares ou restaurantes. |
| Antes (común) | Outros alleos (acompañantes) | xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres | Uso de comidas e víveres para alimentarse. | Cada ACOMPAÑANTE levará a súa propia comida e víveres. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Non está permitida a instalación de establecementos temporais de bares ou restaurantes. |
| Durante (común) | Outros alleos (acompañantes) | xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa | Saúdos entre persoas durante a competición entre os espazos entre presaiída e meta-espazo de recuperación: con outros acompañantes, deportistas e monitores. | Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Deben evitar socializar. Os ACOMPAÑANTES non terán acceso aos espazos de competición entre presaiída e meta-espazo de recuperación. Soamente poderán estar no espazo de reunión de corredores (arena) ou no aparcadoiro. |
| Durante (común) | Outros alleos (persoal sanitario) | xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa | Asistencia sanitaria ou evacuación dun deportista. | Manter na medida do posible a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Na medida do posible, evitar o contacto persoa-persoa, aplicando sempre o protocolo sectorial. |
| Durante (común) | Outros alleos (ningún) | xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL | NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN | Non identificamos un uso SECUENCIAL de materiais por ACOMPAÑANTES durante a competición. Os ACOMPAÑANTES non interactúan co pequenos materiais dos deportistas porque son de uso individual. |
| Durante (común) | Outros alleos (ningún) | xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO | NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN | Non identificamos un uso ALTERNO de materiais por ACOMPAÑANTES durante a competición. Os ACOMPAÑANTES non interactúan co pequenos materiais dos deportistas porque son de uso individual. |
| Durante (común) | Outros alleos (ningún) | xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO | NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN | Non identificamos un uso SIMULTÁNEO das superficies (polo menos dous usuarios ao mesmo tempo) por DEPORTISTAS durante a competición. |

| ESPECIALIDADE: RAID DE ORIENTACIÓN | | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| COMPETICIÓN | | | | |
| MOMENTO | AXENTE | TIPO DE CONTAXIO | DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN | MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS |
| | | | | Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de competición, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre. |
| Durante (común) | Outros alleos (ningún) | xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL | NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN | Non identificamos un uso SECUENCIAL de superficies (deixando pasar un tempo entre un usuario e outro) por DEPORTISTAS durante a competición. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de competición, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire. |
| Durante (común) | Outros alleos (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 durante a competición. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de competición, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre. |
| Durante (RAID) | Outros alleos (acompañantes) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO | Conversas entre persoas. Coincidencias no espazo e tempo de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS durante a competición. | Non socializar nos espazos de reunión (arena), espazos de transición e aparcadoiro durante as esperas. Os espazos serán amplos e estarán ao aire libre con mínima presenza de transeúntes. Non está permitido o acceso aos diferentes espazos de competición (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA, ESPAZOS DE TRANSICIÓN ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. Non está permitido acceder ó mapa. O acceso ao espazo de SPORTident será exclusivamente para interesarse por un DEPORTISTA que non chegou e podería necesitar axuda. 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 (RAID) | Outros alleos (acompañantes) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL | Circulacións lineais polo espazo de competición. Coincidencias no espazo en tempos diferentes de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS durante a competición. | Non socializar nos espazos de reunión (arena), espazos de transición ou aparcadoiro durante as esperas. Non está permitido o acceso ós diferentes espazos de competición (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA, ESPAZOS DE TRANSICIÓN ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. Non está permitido acceder ó mapa. O acceso ao espazo de SPORTident será exclusivamente para interesarse por un DEPORTISTA que non chegou e podería necesitar axuda. 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 (RAID) | Outros alleos (acompañantes) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO | Circulacións aleatorias polo espazo de competición. Coincidencias "en todo momento e intercambiando espazos" de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS durante a competición. | Non socializar nos espazos de reunión (arena), espazos de transición e aparcadoiro durante as esperas. Os espazos serán amplos e estarán ao aire libre con mínima presenza de transeúntes. Non está permitido o acceso aos diferentes espazos da competición (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA, ESPAZOS DE TRANSICIÓN ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. Non está permitido acceder ó mapa. 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) | Outros alleos (acompañantes) | xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos | Uso de botellas e vasos para hidratarse. | Cada ACOMPAÑANTE 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. |
| Durante (común) | Outros alleos (acompañantes) | xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres | Uso de comidas e víveres para alimentarse. | Cada ACOMPAÑANTE levará as súa propia comida e víveres. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. |
| Despois (RAID) | Outros alleos (acompañantes) | xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa | Saúdos entre persoas. ACOMPAÑANTES que ao finalizar a competición se despíden dos, organizadores, deportistas e outros acompañantes. Saúdos entre persoas nos espazos de descarga SPORTident, regreso á zona de reunión (arena) e regreso ao aparcadoiro. | Manter a distancia de seguridade de 1,5 m que establece o protocolo. Evitar saudar coa man ou con apertas. Non interferir cos ORGANIZADORES e deportistas. Non socializar nos espazos de reunión (arena), espazos de transición e aparcadoiro durante as esperas. Os espazos serán amplos e estarán ao aire libre con mínima presenza de transeúntes. Abandonar o espazos de reunión (arena) cara ao aparcadoiro a medida que os deportistas finaliza a competición. |
| Despois (común) | Outros alleos (acompañantes) | xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO | Desprazamento á volta en vehículos dos ACOMPAÑANTES con persoas que non son membros da mesma unidade familiar (viaxe ao lugar de residencia, 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. Repartir aos ACOMPAÑANTES nun maior número de vehículos. Na medida do posible, agrupar nun mesmo vehículo conviventes ou grupos estables, sen cambialos nin de asento, nin 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. Utilizar máscaras de protección no interior do vehículo. Non recircular o aire. Ventilar o interior con frecuencia. |
| Despois (común) | Outros alleos (acompañantes) | xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO | ACOMPAÑANTE que axuda a DEPORTISTA a recoller e gardar o seu material individual no vehículo (mochilas, calzado deportivo, mapas, etc.). Carga conxunta de bicicletas, kayaks e outros elementos necesarios para cada sección, por organizadores ou deportistas. Regulación e presentación dos mesmos. | Non facer contacto cos materiais dos deportistas. Non colaborar a recoller materiais da organización. Utilizar bolsas plásticas para gardar o material individual e roupa da competición no maleteiro do vehículo. Desinfectar, someter a corentena ou lavar a 60º C ao chegar á casa. Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois de procedera á carga. Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de competición. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos. Especialmente indicado para os kayaks, que deben ser desinfectados tralo seu uso pola organización e/ou deportistas. |
| Despois (común) | Outros alleos (ningún) | xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL | NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN | Non identificamos un uso SECUENCIAL de materiais por ACOMPAÑANTES ao finalizar a competición. Os ACOMPAÑANTES non interactúan co pequenos materiais dos deportistas porque son de uso individual. |
| Despois (común) | Outros alleos (ningún) | xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO | NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN | Non identificamos un uso ALTERNO de materiais por ACOMPAÑANTES ao finalizar a competición. Os ACOMPAÑANTES non interactúan co pequenos materiais dos deportistas porque son de uso individual. |
| Despois (común) | Outros alleos (ningún) | xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO | NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN | Non identificamos un uso SIMULTÁNEO das superficies (polo menos dous usuarios ao mesmo tempo) por ACOMPAÑANTES ao finalizar a competición. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de reunión (arena), espazos de transición e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire libre. |
| Despois (común) | Outros alleos (ningún) | xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL | NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN | Non identificamos un uso SECUENCIAL de superficies (deixando pasar un tempo entre un usuario e outro) por ACOMPAÑANTES ao finalizar a competición. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de reunión (arena), espazos de transición e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire. |
| Despois (común) | Outros alleos (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 ACOMPAÑANTES ao finalizar 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 libre. |
| Despois (RAID) | Outros alleos (acompañantes) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO | Conversas entre persoas. Coincidencias no espazo e tempo de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS a medida que finaliza a competición e marchan. | Non socializar nos espazos de reunión (arena), espazos de transición e aparcadoiro durante as esperas. Os espazos serán amplos e estarán ao aire libre con mínima presenza de transeúntes. Non está permitido o acceso aos diferentes espazos de competición (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA, ESPAZOS DE TRANSICIÓN ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. O acceso ao espazo de SPORTident será exclusivamente para interesarse por un DEPORTISTA que non chegou e podería necesitar axuda. 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. |
| Despois (RAID) | Outros alleos (acompañantes) (transeúntes) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL | Circulacións lineais polo espazo de competición. Coincidencias no espazo en tempos diferentes de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS a medida que finaliza a competición e marchan. | Non socializar nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro durante as esperas. Os espazos serán amplos e estarán ao aire libre con mínima presenza de transeúntes. Non está permitido o acceso aos diferentes espazos de competición (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA, ESPAZOS DE TRANSICIÓN ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. |

| ESPECIALIDADE: RAID DE ORIENTACIÓN | | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| COMPETICIÓN | | | | |
| MOMENTO | AXENTE | TIPO DE CONTAXIO | DESCRICIÓN DA SITUACIÓN | MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS |
| Despois (RAID) | | | | O acceso ao espazo de SPORTident será exclusivamente para interesarse por un DEPORTISTA que non chegou e podería necesitar axuda. 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. |
| | Outros alleos (acompañantes) (transeúntes) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO | Circulacións aleatorias polo espazo de competición. Coincidencias “en todo momento e intercambiando espazos” de ACOMPAÑANTES con DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e mesmo OUTROS ALLEOS a medida que finaliza a competición e marchan. | Non socializar nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro durante as esperas. Os espazos serán amplos e estarán ao aire libre con mínima presenza de transeúntes. Non está permitido o acceso aos diferentes espazos de competición (PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA, ESPAZOS DE TRANSICIÓN ou META-RECUPERACIÓN) excepto se acompañan a menores. 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. |
| Despois (común) | Outros alleos (acompañantes) | xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos | Uso de botellas e vasos para hidratarse. | Cada ACOMPAÑANTE levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos ao finalizar a competición. Recómendase marcar ou rotular os envases para evitar confusións. |
| Despois (común) | Outros alleos (acompañantes) | xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres | Uso de comidas e víveres para alimentarse. | Cada ACOMPAÑANTE levará as súa propia comida e víveres. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos ao finalizar a competición. |