

PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL DEPORTE DE ORIENTACION EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE GALICIA.

INTRODUCCIÓN:

El **Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo**, por el que se declara el estado de ALARMA con el fin facilitar la gestión de la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, ha obligado a la suspensión, entre otras, de toda actividad deportiva en el exterior y, por lo tanto, al confinamiento de los orientadores en sus domicilios al igual que el resto de la población. Sucesivas prórrogas han mantenido este confinamiento.

La **orden SND/380/2020, de 30 de abril**, sobre las condiciones en la que se puede realizar actividad física no profesional al aire libre durante esta situación, constituye el primer documento que permite la realización de actividades deportivas de carácter individual sin contacto.

La **orden SND/388/2020, de 3 de mayo**, por la que se establecen las condiciones para la (...) práctica del deporte profesional y federado, amplía en su capítulo III las condiciones en las que debe desarrollarse la actividad deportiva profesional y federada.

Ambas órdenes constituyen los primeros pasos, a los que seguirán otros, en la vuelta a la actividad.

Con base en éstas órdenes y en los **Protocolos** de vuelta a la actividad deportiva publicados por el **CSD** en el BOE del 6 de mayo (Resolución de 4 de mayo de 2020, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se aprueba y publica el protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales) y por la **Federación Española de Orientación** en su página web el día 5 de mayo de 2020 (Protocolo de Reapertura del Deporte de Orientación) elaboramos este PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL DEPORTE DE ORIENTACIÓN EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE GALICIA siguiendo las recomendaciones marcadas por FEDO en cuyo protocolo se dice expresamente “Estas medidas (...) podrían servir de base para elaborar protocolos por parte de las Federaciones Autonómicas y Clubes”.

Dado lo cambiante e incierto de la situación, no podemos elaborar un documento definitivo y cerrado, sino que este protocolo estará abierto a posibles cambios en función del devenir de los acontecimientos. Lo que nos obligará a estar atentos a las medidas que las autoridades gubernativas y sanitarias nos vayan anunciando y que FEGADO trasladará a los clubes y deportistas para su cumplimiento.

Nuestro punto de partida es la situación de Fase 0 marcada como primera acción por las autoridades. El inicio de la actividad deportiva será escalonado.

2. LA ORIENTACION EN EL CONTEXTO DE RETORNO A LA ACTIVIDAD

La **ORIENTACIÓN**, es una **modalidad deportiva** en la que el objetivo del participante es realizar en el menor tiempo posible, y **contrarreloj**, un recorrido marcado en el terreno por puntos de control, con la única ayuda de un **mapa** (en el que están representados esos puntos de control) y una **brújula**.

Existen diversas especialidades dentro de este deporte: A pie, en BTT, Raids de Orientación, Trail-O y Ultrascoré Rogaine

La orientación es, por lo tanto, una atractiva actividad, que permite a sus practicantes un estrecho contacto y vinculación con la **naturaleza**. Además del deporte de competición, también puede ser entendida como una faceta lúdica y recreativa, que mejora la calidad de vida y la condición física y contribuye a mejorar el ánimo y el bienestar psicológico de la población. Constituye, además, un motor de la actividad turística de los pequeños municipios a los que se desplazan nuestros deportistas, teniendo en cuenta que se practica, sobre todo, en temporada baja.

Pues bien, estos son los **puntos fuertes** que hacen de este deporte, tanto en la faceta de entrenamiento como en la de competición, un firme candidato a retomar la actividad de forma gradual y relativamente rápida (dentro de unos parámetros a fijar por las autoridades y teniendo en cuenta que debe primar la seguridad sanitaria de todos):

- Se practica, en general, de forma **individual**. **No hay contacto** entre corredores. Desde el momento en que el orientador toma la salida, debe realizar el recorrido en solitario con la única ayuda de mapa y brújula. Los recorridos son distintos a cada categoría de edad y sexo. Y, además, dentro de cada categoría, cada corredor ejecuta su propia elección de ruta para llegar de un control a otro, de modo que cada uno traza su propio itinerario. Por otra parte, en las especialidades en que se practica por equipos (por ejemplo: Raid o Rogaine) tampoco existe el contacto entre corredores, se puede mantener la distancia social de seguridad entre los miembros de cada equipo y entre equipos en todo momento.
- La **salida** es **escalonada** en la mayoría de las especialidades, dado que la competición es contrarreloj y los corredores salen espaciados a lo largo de varias horas.
- Y, sobre todo, es un deporte que se desarrolla al **aire libre**, nuestro terreno de juego es el bosque, el monte, el campo, el río, calles de ciudades, etc.
- Los **sistemas de cronometraje** (SIAC AIR) y de publicación de **resultados online** evitan el contacto y la concentración de personas para su visualización.

Por todo ello, y vistas las recomendaciones de las autoridades sanitarias, y el proceso de desescalada en fases, creemos que la orientación en Galicia no se encuentra en una mala situación de partida para poder cumplir con los requisitos exigidos instaurando las medidas de protección necesarias.

3. PROPUESTAS PARA LA VUELTA PAULATINA A LA ACTIVIDAD.

Ante todo debemos ser conscientes de que la reanudación de toda actividad deportiva queda supeditada a que la situación sanitaria lo permita y a las directrices de las autoridades competentes.

Todos debemos de asumir que la vuelta a la actividad deportiva puede ocasionar contagios. El objetivo de este protocolo es minimizar al máximo las posibilidades de que esto ocurra, siendo conscientes de que el riesgo cero no existe.

Ante la imposibilidad de que la federación ofrezca servicios médicos a sus afiliados, se recomienda a los deportistas que, de modo particular, realicen un chequeo médico deportivo antes de iniciar la actividad después de un período largo de inactividad. En este chequeo debería de incluirse un seguimiento del estado de salud general del deportista durante el año 2020 orientándolo particularmente hacia la identificación de signos, síntomas, efectos o secuelas del COVID-19, incluyendo una prueba de test en caso de que el resultado del examen médico así lo aconseje.

Se recuerda, a estos efectos, que siguen en vigor nuestros convenios con EFISAUDE e ICÓNICA SPORT en A Coruña y Vigo respectivamente para la realización de reconocimientos médico-deportivos y se tratará de establecer nuevos convenios de este tipo con sendas clínicas en las provincias de Ourense y Lugo para evitar desplazamientos más allá de los límites de la provincia.

No deben de realizar ningún entrenamiento ni acudir a ninguna competición quienes presenten síntomas achacables al COVID-19 (fiebre, tos seca, dificultad respiratoria, etc.), ni quienes convivan o hayan estado en contacto con una persona afectada de la enfermedad, incluso asintomáticos, en los 14 días anteriores. Tampoco deben iniciar los entrenamientos los orientadores que hubiesen resultado positivos en una prueba de PCR, o similar, hasta resultar negativos en otra prueba de PCR.

Para acreditar su condición de federados los orientadores deberán llevar, mientras entrenan, su licencia federativa o copia de la misma de no haber podido recibirla físicamente debido al confinamiento. En caso de ser requeridos para ello por las autoridades, la federación emitirá un certificado confirmando su condición de federado.

El cumplimiento de este protocolo corresponderá a los orientadores gallegos cuando entrenen o compitan bajo su exclusiva responsabilidad, y a los clubs o a la federación cuando sean éstos los organizadores de los entrenamientos o competiciones.

FASE 0

Entrenamientos: Sólo se contemplan los entrenamientos individuales, dentro de una limitación horaria y territorial (de 6:00 a 10:00 y de 20:00 a 23:00 dentro del municipio de residencia).

En los desplazamientos:

Al salir de casa limpiar y desinfectar correctamente las manos como indican las autoridades sanitarias.

Los orientadores federados podrán desplazarse **en vehículo**, en caso necesario, hasta el lugar de entrenamiento (zona de bosque, parque, río, etc., cartografiados oficialmente para el deporte de orientación) dentro del término municipal correspondiente para realizar entrenamientos específicos de la modalidad deportiva, no así para realizar cualquier otro ejercicio de mantenimiento (correr, montar en bicicleta, patinar, etc...) para el que no está permitido el desplazamiento en vehículo.

No podrán ir acompañados de ninguna otra persona (entrenador, técnico, asistente...). Los DGAN no tienen una consideración diferente a los deportistas federados, como los DAN o los deportistas profesionales.

Antes de iniciar el desplazamiento se asegurarán de cumplir las normas de movilidad y medidas de prevención fijadas por las autoridades.

Llevarán mascarilla al menos hasta el momento del ejercicio físico.

Al llegar a casa es recomendable lavar la ropa a 60º, el calzado y los objetos que se hayan llevado al exterior se aconseja dejarlos aparte y limpiarlos con una bayeta húmeda con una disolución de lejía doméstica y agua al 2% (20ml de lejía por litro de agua).

En la actividad:

La vuelta a la actividad ha de ser moderada y acorde con el nivel de entrenamiento mantenido durante el período de confinamiento.

Se realizará íntegramente de manera individual.

Al salir en solitario se aconseja informar a alguien de la actividad a realizar, lugar y horarios previstos, así como llevar teléfono móvil.

Se realizará preferentemente al aire libre evitando, en lo posible, lugares cerrados.

Se evitará el saludo con contacto físico (estrechamiento de manos, abrazos...)

Se tendrá cuidado de no tocar en la medida de lo posible objetos de uso colectivo

Se mantendrá la distancia social en todo momento aumentando dicha distancia en el momento de la actividad física. En carrera se deben de dejar al menos 2 metros de distancia con otros corredores, intentar no colocarse detrás y adelantar dejando al menos 2 metros laterales.

Se utilizará habitualmente hidrogel o desinfectante similar.

Competición: No se contempla.

FASE I

Entrenamientos:

En el BOD del día 9 de mayo se publica la **Orden SND/399/2020, de 9 de mayo, para la flexibilización de determinadas restricciones de ámbito nacional, establecidas tras la declaración del estado de alarma en aplicación de la fase 1 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad.**

Se contempla a nivel de entrenamiento del orientador federado lo mismo que se señala para la FASE 0.

No obstante la apertura de instalaciones deportivas al aire libre sin público (para deportes individuales) y la apertura de centros deportivos con cita previa, nos da la oportunidad de practicar otros deportes que pueden contribuir a nuestro mantenimiento físico.

El uso de estas instalaciones vendrá dado por las normas que dicten en su momento las autoridades y la propia dirección de los centros deportivos.

A partir del 18 de mayo entra en vigor la **Orden SND/414/2020, de 16 de mayo** que en sus disposiciones adicionales primera y segunda modifica las Ordenes SND/388/2020, de 3 de mayo y SND/399/2020, de 9 de mayo respectivamente.

Estas modificaciones afectan, por un lado, a los deportistas declarados de Alto Rendimiento por las Comunidades Autónomas que tendrán las mismas prerrogativas a la hora de los entrenamientos que los DAN y los deportistas profesionales. Desde ese momento la Federación Gallega de Orientación se pone a disposición de los orientadores DGAN para tramitar sus solicitudes de **certificado DAR**, entendiéndose que la calificación de DGAN podría ser equivalente a la de Deportista de Alto Rendimiento.

Y, por otro lado, a los deportistas federados, que manteniendo el carácter individual de su entrenamiento y las limitaciones horarias establecidas, amplían la limitación territorial al ámbito de la **provincia** y pueden acceder libremente, en caso de resultar necesario, a aquellos **espacios naturales** en los que deban desarrollar sus entrenamientos específicos de orientación.

Por lo demás se mantienen en esta FASE I las mismas **medidas de prevención** que en la FASE 0 tanto en los **desplazamientos** como en la **actividad**

Competición: No se contempla

FASE II

Entrenamientos: En la FASE II se autoriza el entrenamiento básico en ligas no profesionales federadas que es el caso de las Ligas Gallegas de Orientación en sus distintas especialidades. Esta fase de entrenamiento básico sigue siendo individual y, al no haber deportista profesional alguno, y apenas DAN, en la Federación Gallega de Orientación, nuestros deportistas no podrán

contar con el apoyo de entrenador u otro personal técnico. Por lo tanto, las condiciones, tanto para los desplazamientos como para la actividad, siguen siendo los mismos que en fases anteriores.

Se estará a lo que concreten las disposiciones de las autoridades competentes para el deporte federado en el cambio de fase.

Competición: No se contempla

FASE III

Entrenamientos: En la FASE III se autoriza el entrenamiento medio en ligas no profesionales federadas.

Los clubs de orientación bajo cuya supervisión se organicen entrenamientos nombrarán un coordinador para velar por el cumplimiento general de este protocolo.

En el deporte de orientación en Galicia no se contempla la realización de esta fase en forma de concentración. De modo que los deportistas acudirán desde su lugar de confinamiento.

Los clubs de orientación podrán desarrollar entrenamientos con tareas individualizadas de tipo técnico y físico en pequeños grupos de varios deportistas (hasta un máximo de 10 en función de lo que determinen en su momento las autoridades competentes) manteniendo las distancias de prevención de 2 metros de manera general, y evitando el contacto físico.

Podrá asistir a las sesiones de entrenamiento el personal técnico necesario para el desarrollo de las mismas, para lo cual deberá mantener las medidas generales de prevención e higiene frente al COVID-19 indicadas por las autoridades sanitarias. Entre dicho personal técnico se nombrará a un responsable que informará de las incidencias al coordinador de la entidad deportiva.

En los desplazamientos:

En caso de ser necesario el uso de vehículo para desplazarse al lugar de entrenamiento se priorizará el vehículo particular atendiendo a lo que determinen las autoridades competentes en relación a la movilidad y a las normas sanitarias de uso de los medios de transporte.

Antes de iniciar el desplazamiento se asegurarán de cumplir las normas de movilidad y medidas de prevención fijadas por las autoridades.

Podrán asistir a los entrenamientos los deportistas, entrenadores o técnicos cuyo lugar de confinamiento se halle en la misma localidad, municipio, provincia, etc., del lugar de entrenamiento, según las restricciones de movilidad establecidas en su momento por las autoridades competentes.

En la práctica deportiva:

Los técnicos y entrenadores tendrán en cuenta el estado físico de los deportistas después del período de confinamiento. La vuelta a la actividad ha de ser moderada a efectos de evitar lesiones.

Los entrenamientos se realizarán siempre al aire libre (preferentemente en el bosque) y se evitará el uso de vestuarios, duchas, etc.

El club se asegurará de disponer, en el lugar de entrenamiento, mascarillas y gel desinfectante en cantidad suficiente para las necesidades de deportistas y técnicos. Así como dispositivos para la toma de temperatura de los participantes.

Se tomará la temperatura a todos los participantes en el momento de llegar al lugar de entrenamiento.

Se utilizará habitualmente hidrogel o desinfectante similar.

Los deportistas llevarán mascarilla hasta el momento de iniciar el ejercicio.

El entrenador y el equipo técnico llevarán en todo momento mascarilla y guardarán una distancia mínima de 2 metros.

Se evitará el saludo con contacto físico (estrechamiento de manos, abrazos...)

Se mantendrá la distancia social en todo momento aumentando dicha distancia en el momento de la actividad física. En carrera se deben de dejar al menos 2 metros de distancia con otros corredores, intentar no colocarse detrás y adelantar dejando al menos 2 metros laterales.

Los deportistas realizarán sus ejercicios y recorridos de manera individual.

No podrán compartir ningún material que no pueda ser desinfectado entre el uso de un participante y otro. Se utilizarán apps de tecnología móvil para el desarrollo de los entrenamientos o el sistema AIR a efectos de que los deportistas no tengan que tocar las estaciones de control.

Todo el material utilizado se desinfectará previamente y después de su uso.

No habrá avituallamientos ni otros elementos auxiliares. Los deportistas serán autosuficientes para el desarrollo de todo el entrenamiento.

En otras actividades inherentes a la práctica deportiva:

La puesta en marcha de una competición o entrenamiento en el deporte de orientación conlleva un trabajo previo de preparación de los elementos empleados dentro del terreno de juego (cartografiado del terreno o actualización del mapa de la zona de competición, trazado de los recorridos, colocación de balizas –en su caso-, etc.). Estas actividades son realizadas por técnicos (cartógrafos, trazadores, entrenadores) para lo cual tienen que desplazarse al terreno previamente al desarrollo de la actividad.

Estos trabajos en la fase III, dado que solamente se contemplan entrenamientos y que prima la seguridad sobre la calidad del entrenamiento, tratarán de reducirse al mínimo imprescindible.

A efectos de movilidad se tendrá en cuenta lo establecido para los desplazamientos.

En la ejecución del trabajo valdrá lo establecido para entrenadores y equipo técnico en el apartado de la práctica deportiva.

Competición: No se contempla

FASE DE NUEVA NORMALIDAD

Entrenamientos: Los clubes de orientación podrán organizar entrenamientos atendiendo, en general, las mismas medidas de prevención que en la fase anterior, incrementando, posiblemente, el número de participantes y la movilidad territorial en la medida que determinen las autoridades competentes en su momento.

Competición: Esta última fase del plan de transición hacia una nueva normalidad será, la que nos permita retomar paulatinamente la competición en la modalidad deportiva de orientación. Y en la medida en que el gobierno de España presenta un plan de desescalada gradual y asimétrico, así ha de ser, forzosamente, nuestra vuelta a la competición, como señala la Federación Española en su “Protocolo de Reapertura del Deporte de Orientación” en el que establece tres fases graduales de competición: Fase Local, Fase Autonómica y Fase Nacional.

El paso de unas fases a otras vendrá dado por el momento en que cada provincia o ente territorial alcance la **fase de nueva normalidad** definida por el gobierno y por el número de deportistas que las autoridades determinen que se pueden concentrar, en cada momento, en eventos deportivos de carácter individual sin público. Así como de la capacidad de los clubes organizadores y la Federación para cumplir con todas las medidas de prevención que las autoridades señalen como necesarias.

FASE LOCAL: A cargo de los clubes. Delimitada a la provincia o ente territorial que la administración determine. Se abrirá en el momento en que la provincia alcance la **fase de nueva normalidad** y se autorice por la autoridad competente la concentración en número suficiente de participantes para este tipo de competición. Se tendrá en cuenta que el número de participantes medio en una prueba de orientación a nivel municipal o provincial en Galicia ronda los 100 y que, con las medidas que se adoptarán de cara a la dispersión en el tiempo de las salidas, el número de participantes concentrados a la vez en el centro de competición rondará el 50% como máximo.

Los clubes organizadores adoptarán todas las medidas de prevención que se señalan para el desarrollo de competiciones oficiales de orientación en la Comunidad Autónoma de Galicia.

FASE AUTONÓMICA: A cargo de la Federación Gallega de Orientación a través de los clubes organizadores. Se abrirá en el momento en que las cuatro provincias gallegas alcancen la **fase de nueva normalidad** y se autorice por la autoridad competente la concentración en número suficiente de participantes para este tipo de competición. Se tendrá en cuenta que el número de participantes medio en una prueba de orientación a nivel autonómico en Galicia ronda los 350 y que, con las medidas que se adoptarán de cara a la dispersión en el tiempo de las salidas, el número de participantes concentrados a la vez en el centro de competición rondará el 50% como máximo.

Los clubes organizadores adoptarán todas las medidas de prevención que se señalan para el desarrollo de competiciones de orientación en la Comunidad Autónoma de Galicia.

FASE NACIONAL: Cuando las autoridades competentes permitan la movilidad entre autonomías la Federación Española, las Federaciones autonómicas y los clubes implicados perfilarán un calendario de competición nacional 2020 ajustado a la situación en ese momento.

La competición nacional en territorio gallego se ajustará, en todo caso, a los protocolos de FEGADO y de FEDO de vuelta a la competición.

Las selecciones autonómicas se registrarán por lo que decida la dirección técnica en función del momento en que se abran los campeonatos de España, en su caso, tratando de ser lo más fiel posible al proyecto deportivo pero con las lógicas modificaciones a las que obligará la situación actual.

La competición internacional en territorio gallego será posible en el momento en que las autoridades competentes permitan la movilidad internacional a efectos de competiciones deportivas y estará ajustada a los protocolos de FEGADO y de la IOF de vuelta a la competición.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN PRUEBAS OFICIALES DE ORIENTACIÓN EN GALICIA

La nueva situación en la que nos encontramos nos fuerza a hacer profundos cambios en el entramado deportivo que supondrán un gran esfuerzo para deportistas, clubes, federaciones y administraciones deportivas. Algunas de las medidas que nos vemos obligados a tomar podrán retirarse cuando la crisis baje en intensidad, pero muchas otras llegan para quedarse. Perderemos y echaremos de menos algunas de las cosas que más nos gustan. Pero a largo plazo, estos cambios permanentes supondrán una revolución que elevará la orientación a un nivel superior. Poco se parece una prueba de orientación en la que participamos hoy en día a aquellas en las que participábamos hace años. Las miramos con nostalgia, pero nos quedamos con lo actual. Pronto miraremos con nostalgia las pruebas anteriores a 2020, pero el futuro será mejor.

Las medidas preventivas que se enumeran a continuación tienen por objeto posibilitar la celebración de competiciones de orientación en la Comunidad Autónoma de Galicia minimizando todo lo posible los riesgos de contagio por COVID-19.

Constituyen un documento susceptible de cambio en función de los requisitos exigidos en cada momento por las autoridades competentes, el Consejo Superior de Deportes, la Secretaría Xeral para o Deporte y la Federación Española de Orientación.

Genéricas:

- Se deben cumplir estrictamente las medidas marcadas por el Ministerio de Sanidad que se encuentran en continua revisión y actualización y se pueden consultar, en principio, en la página web:
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>.
- La organización designará un **Jefe de Seguridad** que, con el personal de que disponga, velará por el cumplimiento de las normas de seguridad, sanitarias y de higiene fijadas por la organización de la competición. Será el responsable del cumplimiento del protocolo de seguridad en consonancia con lo que las normas sanitarias del momento marquen.
- El personal de la organización portará, en todo momento mascarilla; y a ser posible pantallas protectoras. Este personal realizará continuamente acciones de limpieza personal y de desinfección de su área de responsabilidad (protocolo).

- El número de personas en la organización ha de ser acorde con el número de participantes y las necesidades de cubrir todos los servicios que se requieren. Lógicamente, el número será mayor que en una situación normal
- Para las competiciones se recomienda cumplir las siguientes observaciones:
 - Todas aquellas indicadas para los entrenamientos y que pueden ser aplicadas a las distintas fases de la competición. En especial, deben observarse aquellas que tienen que ver directamente con la salud y seguridad de los participantes.
 - Las organizaciones han de tratar de realizar los montajes más sencillos posibles eliminando lo superfluo y que implique grandes desplazamientos de material (Arcos salida y meta, tiendas para los competidores, pódium, etc).

Se toma como base para establecer las normas generales y particulares la especialidad de orientación a pie, por ser la que más participación reúne y, por tanto, la que más problemática ofrece de cara a la vuelta a la competición. Gran parte de lo establecido para la orientación a pie es válido para el resto de disciplinas. No obstante se tratarán las peculiaridades y variaciones de las otras disciplinas practicadas en Galicia que escapen a lo establecido para la orientación a pie.

I-ORIENTACIÓN A PIE

Preparación:

- Cartografía o actualización del mapa y trazados:
 - ◆ Atenderán a las medidas de movilidad establecidas en cada momento por las autoridades competentes.
 - ◆ Trabajarán individualmente o en equipos de máximo 3 personas.
 - ◆ Mantendrán la distancia social recomendada (2 metros de separación)
 - ◆ No compartirán material o lo desinfectarán tras cada uso
- Equipo de campo:
 - ◆ Estará formado por un máximo de 10 personas
 - ◆ Todo el material (balizas, estaciones, piquetas...) será desinfectado antes de repartirlo entre los miembros del equipo con disolución de lejía al 2% o similar. Cada miembro del equipo colocará y recogerá exactamente los mismos controles. El material empleado se desinfectará nuevamente después de ser recogido.
 - ◆ Los miembros del equipo mantendrán la distancia social recomendada (2 metros de separación)

Inscripción:

- El número de participantes habitual en una competición de Liga Autonómica ronda los 350. Se ha de atender a lo que las autoridades estimen como aceptable en una competición al aire libre con salida contrarreloj. Para disminuir el número de personas concentradas en el mismo momento en la zona de competición se alargarán los tiempos de salida.

- En caso necesario se harán diferentes convocatorias a lo largo del día por categorías y con distinto horario a efectos de evitar la coincidencia de demasiados participantes en la zona de competición.
- Se valorará no ofertar recorridos de iniciación y limitar la participación a orientadores federados en la competición autonómica, dejando las categorías de promoción para eventos de menor entidad (local o provincial)
- En cualquier caso el número de participantes presentes en el mismo momento en el centro de competición no excederá lo estipulado por las autoridades competentes y además estará en relación directa con las dimensiones espaciales de los lugares de parking, recepción, salida y meta para poder asegurar la distancia social exigida.
- La inscripción, en lo posible, ha de realizarse online, así como su pago. Las facturas, se remitirán por correo electrónico con el objeto de no manejar dinero en efectivo en el centro de competición.

Desplazamiento a la competición:

- En este punto es válido lo indicado anteriormente para los entrenamientos.
- En general, los desplazamientos a las pruebas de orientación autonómicas se hacen en vehículos particulares, muchas veces compartiendo vehículo miembros de la misma unidad familiar. Los organizadores insistirán en que quien comparta el vehículo lo haga con miembros de la misma unidad familiar o, en todo caso, en las condiciones establecidas por las autoridades competentes en cada momento.

Alojamiento:

- Habitualmente las pruebas de orientación autonómicas no implican pernoctar en el lugar de competición.
- Se recomienda a los participantes estar al tanto de las normas que establezcan las autoridades sanitarias en relación con los establecimientos hoteleros y de hostelería y restauración.
- El aparcamiento y pernoctación en caravanas estará regulado según la normativa vigente en cada momento.
- La pernocta en suelo duro no se contempla en el momento actual.

Aparcamiento en la zona de competición:

- Ha de facilitarse un aparcamiento lo suficientemente amplio que permita una distribución de vehículos racional cumpliendo con las normas vigentes en su momento. El aparcamiento ha de estar controlado por personal de la Organización y ha de tener espacio suficiente entre vehículos para permitir respetar la distancia social de seguridad en todo momento.
- En esta zona será recomendado el uso de mascarilla para los participantes. No se permitirán aglomeraciones de personal y se debe respetar la distancia social en todo momento.
- A ser posible, cuando los participantes acaben la competición deben abandonar el aparcamiento con sus vehículos. La estancia de vehículos en esta zona debe durar el menor tiempo posible.

- Se evitará el uso de duchas. El uso de aseos estará supeditado a su desinfección continua en la forma establecida por las autoridades sanitarias en cada momento.
- Se proporcionarán más contenedores de basura de los habituales. En caso de tener tapa se mantendrá abierta o será de pedal para evitar tocarlos con las manos. Se establecerá un protocolo para su recogida.

Recepción:

- Ha de mantenerse la distancia social entre el personal de recepción y los participantes por medio de espacios intermedios acotados o mamparas.
- No se entregarán dorsales.
- Se facilitarán tarjetas S.I. de alquiler o préstamo que serán desinfectadas antes y después de su uso.
- Todo el material intercambiado entre personal de recepción y participantes se entregará por medio de un soporte intermedio (bandeja o similar) que evite el contacto físico.

Zona de concentración.

- Solo podrán acceder participantes y organización a la zona de concentración. Ha de estar perfectamente indicada con itinerarios de ida hacia la salida y regreso de la meta para abandonar el recinto. No se permitirá el acceso a público. Los participantes se encontrarán en esta zona el tiempo imprescindible, guardarán la distancia de seguridad y no se formará aglomeraciones o reuniones.
- El acceso a esta zona estará controlado por personal de la organización con los medios recomendados y disponibles en cada momento: dispositivos de control de temperatura, gel, mascarillas, etc. No se podrá acceder sin pasar dicho control. En todo momento, y también en esta zona, se ha de llevar mascarilla puesta. Existirán dispensadores de gel desinfectante para uso de los competidores al menos en la entrada y salida de esta zona.

Servicios médicos y sanitarios:

- Se encontrarán en la zona de concentración con fácil acceso a la salida. Se habilitarán planes de evacuación ante posibles accidentes y protocolos de actuación para tratar a los lesionados teniendo en cuenta las circunstancias del momento.
- El personal que atiende este servicio dispondrá del material individual de autoprotección contra infecciones (EPI), si es preciso, según las indicaciones de las autoridades sanitarias.

Pre-salida y salidas:

- Se alargará el tiempo de duración total de las salidas permitiendo que los orientadores salgan en menor número en cada posta de salida y disminuyendo el número de participantes en la zona de competición y en la carrera propiamente dicha.
- No habrá listados de salida expuestos para consulta de los participantes.
- Se habilitarán tantas salidas como sean necesarias para distribuir de forma equitativa a los corredores en relación con el tiempo disponible para evitar aglomeraciones.

- Se ha de fijar un máximo de corredores en cada salida que permita una distancia social adecuada entre los que realizan cada posta.
- Las distintas pre-salidas serán lo suficientemente amplias como para evitar aglomeraciones (distancia).
- Los espacios destinados a -3', -2' y -1' serán, asimismo, lo suficientemente amplios para permitir la separación adecuada de los corredores de cada posta.
- Se activará el sistema AIR de SportIdent y se estudiará la posibilidad de imponer la obligatoriedad de usar tarjetas SIAC para evitar el contacto de los orientadores con las estaciones.
- Se establecerá un protocolo de limpieza e higiene continuo de las estaciones de limpieza y chequeo. Habrá dispensadores de gel desinfectante en la zona de limpieza y chequeo.
- No se podrá entregar tarjeta de descripción de controles a la manera tradicional. (Existe la posibilidad de que se entregué unida al mapa con microperforación).
- Se ha de establecer un protocolo de entrega de mapas que limite el contacto físico. No se podrán depositar en cajas para que cada corredor coja el suyo, se han de entregar uno a uno (con total seguridad de limpieza y desinfección).
- Una vez cogido el mapa, y situado el corredor en la salida, podrá desprenderse de la mascarilla depositándola en un lugar marcado al efecto o guardándola él mismo.

Carrera:

- No será obligatorio el uso de mascarilla en carrera.
- El tramo desde la salida hasta la baliza inicial ha de ser lo suficientemente ancho como para que permita la carrera de los componentes de cada posta manteniendo la distancia de seguridad.
- En caso de haber recorridos de formación se permitirá la salida en grupos de como máximo 5 personas que deberán cumplir durante el recorrido con las medidas de seguridad.
- En lo posible, los trazados de los distintos recorridos han de tener diferentes controles iniciales para permitir una rápida dispersión de los corredores.
- Los corredores han de tratar de mantener la distancia indicada anteriormente para deportistas cuando realicen un tramo en la cercanía de otro corredor. Se debe evitar transitar detrás de otro corredor si no es a una distancia prudente.
- En los controles donde está previsto el paso de un número considerable de corredores se colocarán tantas estaciones como sean necesarias para evitar aglomeraciones, con una separación mínima de 2 metros entre ellas.
- En principio, y con todo lo que supone, no debería de usarse la pinza tradicional como método auxiliar de control de paso.

Avituallamiento en carrera:

- Cada corredor portará su propio avituallamiento. No se facilitará en carrera.

Meta:

- El recorrido balizado desde la última baliza a la meta será lo suficientemente ancho como para que permita la carrera final de los corredores manteniendo las distancias indicadas entre deportistas por las autoridades sanitarias.
- A cada corredor, una vez traspasada la línea de meta se le ha de facilitar algún producto de desinfección para las manos y se proporcionará una mascarilla que ha de llevar hasta su regreso a su vehículo.
- Los corredores permanecerán en la zona de meta el menor tiempo posible. Se desplazará al lugar indicado para descarga que ha de estar a una distancia adecuada y con una extensión acorde para evitar aglomeraciones y permitir la distancia entre corredores que han llegado a meta.

Descarga de tarjeta:

- Ha de mantenerse la distancia social entre el personal de la organización y los participantes por medio de espacios intermedios acotados o mamparas.
- Se establecerá un protocolo de limpieza e higiene de la estación de descarga de la tarjeta entre cada participante.
- Se podrá expedir el resultado individual impreso de cada corredor siguiendo un protocolo de recogida sin contacto físico en el que ha de primar la limpieza y seguridad.
- Para evitar aglomeraciones, no se expondrán resultados en papel ni se proyectarán en monitores o pantallas. Se tendrán permanentemente actualizados online.

Avituallamiento:

- De existir (no obligatorio) avituallamiento tras la carrera ha de realizarse siguiendo un estricto protocolo de seguridad. Los corredores han de tener previsto la posibilidad de tener que realizar su avituallamiento al llegar a su vehículo al igual que, como se ha dicho, han de portarlo en carrera.

Regreso a Aparcamiento

- Ha de realizarse lo más rápido posible abandonando esta zona, evitando concentraciones y aglomeraciones; y manteniendo la distancia social y la mascarilla puesta.
- Se recomienda abandonar lo antes posible el aparcamiento evitando, reuniones y conversaciones en grupo posteriores a la carrera

Entrega de premios:

- En principio, no se entregarán premios físicamente a los ganadores en las correspondientes categorías. Podría remitirse un diploma acreditativo que puede ser impreso en domicilio.
- Si la situación posterior lo permite, o la organización así lo decide, se establecerá un protocolo de entrega de premios a los ganadores con las medidas de seguridad adecuadas. Ha de establecerse donde se realizará, si asistirán exclusivamente los premiados, distancias de seguridad, etc.

II-RAID DE ORIENTACIÓN

- Los dorsales, tarjetas y cintas de seguridad han de cumplir con los máximos requisitos de desinfección antes de la entrega a cada equipo en bolsa independiente.
- Ampliar la zona de competición y de salida para evitar aglomeraciones. Se ha de mantener la distancia mínima de 2 metros entre personas en todo momento.
- Importante el uso de mascarilla hasta el momento de la salida y desde el momento de la llegada.
- La salida no se podrá realizar, como es habitual, en masa. Se ha de escalonar, al menos por categorías y siempre en función del espacio físico disponible.
- Los equipos han de mantener una distancia de seguridad entre componentes en tramos a pie de al menos 2 metros y tratar, en lo posible, de ir distanciados y a la misma altura. La distancia en el caso de tramos de bicicleta ha de aumentar hasta la marcada por las autoridades sanitarias.
- Si se realizan recorridos en kayak o medio similar, se ha de establecer un riguroso protocolo de limpieza y desinfección.
- Si se realizan actividades de escalada o similar, se ha de establecer un riguroso protocolo de limpieza y desinfección o adoptar medidas como el uso individual de los propios medios de los corredores en cada momento.
- Cualquier otra actividad o prueba especial que requiera el uso de medios comunes se regirá, igualmente, por un estricto protocolo de limpieza y desinfección.
- En la salida, fin de etapa, meta y cada prueba especial habrá hidrogel a disposición de los participantes
- Los fines de Etapa han de ser amplios y se ha de establecer un protocolo de actuación específico en estas áreas.
- Se ha de realizar, además, un protocolo específico para regular la actuación de las asistencias (si las hay).
- El material de cada corredor ha de ser utilizado y transportado en todo momento sólo por su propietario. Evitar contactos y préstamos de material
- La línea de meta ha de tener el ancho suficiente que permita la llegada de varios equipos al mismo tiempo con la distancia de seguridad adecuada y debe disponer de un espacio suficientemente amplio como para evitar aglomeraciones hasta el momento de descarga.

III-MTBO

- La línea de meta ha de tener el ancho suficiente que permita la llegada de varios corredores al mismo tiempo con la distancia de seguridad adecuada y debe disponer de un espacio suficientemente amplio como para evitar aglomeraciones hasta el momento de descarga.
- El material de cada corredor ha de ser utilizado y transportado en todo momento sólo por su propietario. Evitar contactos y préstamos de material.
- La distancia de seguridad entre corredores en competición (mínimo 5 metros) se ha de mantener, en lo posible, en todo momento.

IV-TRAIL-O

- Al permitir espaciar el recorrido de los participantes, realmente se ha de hacer hincapié en la necesidad de mantener la distancia de seguridad en todo momento y la limpieza e higiene del material utilizado.
- Importante el uso de mascarilla en todo momento.
- Ha de proporcionarse hidrogel a los participantes en diversos puntos de los recorridos

V-ULTRASCORE ROGAINE

- Ampliar la zona de competición y de salida para evitar aglomeraciones. Se ha de mantener la distancia mínima de 2 metros en todo momento.
- Importante el uso de mascarilla hasta el momento de la salida
- La salida no se podrá realizar, como es habitual, en masa. Se ha de escalonar, al menos en varias salidas a distintas horas.
- Se debe mantener la distancia de seguridad indicada en los puntos anteriores entre equipos y entre componentes del mismo equipo.