

TÁBOA V.2.1: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O) | COMPETICIÓN | STAFF PROPIO

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O)				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Antes (común)	Staff propio (organización)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Reunións organizativas previas entre ORGANIZADORES da competición (trazador, persoal de campo, persoal de control de tempos SPORTident, etc.)	No caso imprescindible de ter que realizar reunións presenciais, 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. Priorizar que as reunións sexan telemáticas. Dispoñer de hidroxel no espazo de reunión: <b>lavado de mans antes e despois da reunión.</b> Nomear dun <b>Delegado de campo COVID</b> da competición. <b>Utilizar máscaras de protección en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Priorizar o uso de locais amplos e ventilados.</b>
Antes (común)	Staff propio (cartógrafo)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	Cartógrafo que fai os traballos de campo previos e mantén conversas cos propietarios dos terreos e outros usuarios do espazo.	Realizar os traballos de cartografía relacionados coa actividade deportiva en solitario. 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. <b>Lavado de mans antes e despois de cada xornada</b> (é recomendable levar un botiño de hidroxel). <b>Utilizar máscaras de protección en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</b>
Antes (común)	Staff propio (organización)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Xestións de autorizacións administrativas por parte dos ORGANIZADORES ante Concellos, Comunidades de Montes, Cotos de Caza, Consellerías, etc.	No caso imprescindible de ter que caso de realizar reunións ou entregas presenciais, 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. Priorizar que as xestións sexan telefónicas e telemáticas. <b>Lavado de mans antes e despois das reunións</b> (é recomendable levar un botiño de hidroxel). <b>Utilizar máscaras de protección en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</b>
Antes (común)	Staff propio (xestores de materiais)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Xestións presenciais en establecementos comerciais para a compra de materiais (deportivo ou non) necesarios para a realización da competición. Carga, transporte e almacenamento dos materias.	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. Priorizar as compras telemáticas. <b>Lavado de mans antes e despois das xestións</b> (é recomendable levar un botiño de hidroxel). <b>Utilizar máscaras de protección en espazos pechados e sempre que non sexa posible manter a distancia de seguridade (2 metros).</b>
Antes (común)	Staff propio (organización)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Persoas da organización con posibles síntomas leves e que participan na preparación da competición	Facer un <b>Auto test</b> antes de saír da casa, tanto nos días previos de preparación (traballo de campo, preparación de materiais, reunións, etc.) como no día da montaxe 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 <b>Delegado de campo COVID</b> da competición. Para ter máis certezas podo acceder a <a href="https://coronavirus.sergas.gal/autotest">https://coronavirus.sergas.gal/autotest</a> .
Antes (común)	Staff propio (grupos de risco)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	Persoas da organización que participan e pertencen a un determinado grupo de risco respecto ao Covid-19.	A recomendación para as persoas sensibles e vulnerables é que non deberían formar parte da organización sen consultar ao seu médico ou cun médico do deporte. En calquera caso asumirán calquera risco baixo a súa responsabilidade. 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)	Staff propio (organización)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	<b>Desprazamento en vehículos</b> con persoas que non son membros da mesma unidade familiar (xestións, viaxe ao lugar de competición, recollida de materiais, etc.). Estacionamento no lugar de competición. <b>Desprazamento en vehículos para colocación</b> de puntos de decisión no camiño, as estacións no camiño, e dos puntos de control (balizas) no terreo.	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 ORGANIZADORES 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. <b>Lavado de mans antes e despois da viaxe.</b> Evitar, na medida do posible, o desprazamento en vehículos colectivos (autobuses, etc.). Atender ás indicacións sectoriais da Consellería de Sanidade. Evitar utilizar vehículos compartidos para a montaxe da competición (son distancias moi reducidas). <b>Utilizar máscaras de protección no interior do vehículo. Non recircular o aire. Ventilador o interior con frecuencia.</b> <b>Nas áreas de estacionamento do lugar de competición o uso de máscaras é OBRIGATORIO tamén ao saír o vehículo.</b>
Antes (común)	Staff propio (organización) (xestores de materiais)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	<b>Montaxe da competición.</b> Contactos entre persoas durante o reparto e colocación dos materiais dos puntos de decisión, estacións e puntos de control (balizas); prebalizado, estacas, numeración, estacións e telas, etc.	Evitar o contacto persoa-persoa. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. O número de persoas de campo que coloquen puntos de decisión, estacións e puntos de control (balizas) será o estrictamente necesario. Se dividirá a área de competición en sectores que han de colocar (e recoller ao finalizar) individualmente. Minimizar o número de persoas de campo para montar o espazo de competición. Se asignarán equipos de montaxe e desmontaxe estables que traballarán en parellas, ou individualmente de ser posible. Aplicará aos espazos de presaída-triaxe, quecemento, saída, meta-recuperación e SPORTident. <b>Utilizar máscaras de protección en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</b> <b>Utilizar máscaras de protección sempre que se manipule o material, aínda que sexa individualmente.</b>
Antes (común)	Staff propio (secretaría)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	<b>Xestións en secretaría.</b> Contactos entre persoas durante o reparto de dorsais, erros de inscrición, erros na asignación de número de tarxeta, etc.	Evitar o contacto persoa-persoa. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Marcaxe no chan do distanciamento durante a espera con conos, bandeirolas, cinta ou similares da distancia de seguridade de 1,5 metros. Recomendado un mínimo de 5 marcas. Secretaría se habilita para trámites a través dos responsables dos clubs/equipos, ou para aclaracións ás categorías de INICIACIÓN. Non serán atendidas outras xestións de tipo individual. Soamente serán atendidas as inscricións telemáticas. Soamente serán atendidos os pagos telemáticos. Nunca durante a competición. Soamente serán atendidas as xestións telemáticas individuais de inscricións/correccións de erros a través do correo <a href="mailto:fegado.xestionssecretaria@gmail.com">fegado.xestionssecretaria@gmail.com</a> . Comprobar que dispón de cobertura móbil. en campo. <b>Persoas na secretaría utilizarán máscaras de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</b> <b>Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica e/ou biombo (mampara) protector de metacrilato ou similares (se as condicións meteorolóxicas o permiten).</b> <b>Utilizar máscaras de protección sempre que se manipule o material, aínda que sexa individualmente.</b> Habilitar o control de temperatura termómetro infravermello (sen contacto) para membros do staff con carácter previo á montaxe. Ampliar o control de temperatura (opcional segundo os recursos da organización) durante a competición ás persoas que se acerquen a secretaría (responsables dos clubs e categorías INICIACIÓN). Ter un termómetro de reposto e máis pilas.
Antes (común)	Staff propio (Delegado de campo COVID)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<b>Falta de control</b> respecto a distanciamento entre persoas, e respecto á utilización de máscaras: - no espazo de aparcadoiro. - no espazo de reunión (arena). - no espazo de secretaría.	A organización designará un <b>Delegado de campo COVID</b> debe velar polo cumprimento do presente protocolo durante a competición. Debe estar, durante toda a proba a disposición do Xuíz Controlador. <b>ANTES da actividade deportiva durante o proceso de inscrición:</b> Dispoñer, de ser necesario e sempre respectando a LOPD, dos datos de contacto dos socios de clubs. Dispoñer, de ser necesario e sempre respectando a LOPD, dos datos de contacto dos inscritos coma INDEPENDENTES. Os inscritos aportan a correspondente declaración responsable de participación na actividade. Os requisitos de admisión na proba (aceptación de condicións de participación, obriga de información e consentimento informado) están publicados na web da FEGADO.

TÁBOA V.2.1: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O) | COMPETICIÓN | STAFF PROPIO

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O)				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				<p>Verificar se están identificados os participantes (STAFF e DEPORTISTAS) que son grupo de risco (persoas sensibles e vulnerables).</p> <p>No caso de facer uso de instalacións (pavillóns, duchas, aseos, etc.), solicitar ao titular das mesmas o correspondente protocolo de uso. Difundilo entre os diferentes axentes a través dos boletíns.</p> <p>Están publicadas as normas adicionais en materia COVID-19 no boletín da proba.</p> <p>O boletín da proba debe mencionar que a mesma se disputa SEN PÚBLICO.</p> <p><b>ANTES da actividade deportiva no espazo aparcadoiro, no espazo de secretaría e no espazo de reunión (arena):</b></p> <p>Supervisar que os membros do STAFF e DEPORTISTAS están a manter as distancias de seguridade que indica o protocolo en cada espazo.</p> <p>Supervisar que non se produzan aglomeracións de DEPORTISTAS nos espazos de reunión (arena). Debe evitar que os DEPORTISTAS instalen tendas ou espazos de concentración (refuxios, amoreamento de mochilas, etc.). Deben supervisar que, de instalarse tendas de venda de materiais, se respecten as distancias de seguridade e o uso de máscaras segundo o establecido pola Consellería de Sanidade.</p> <p>Supervisar que non se produzan aglomeracións de DEPORTISTAS nos espazos de SECRETARÍA, onde se deben presentar soamente os representantes dos equipos, e non persoas individuais (excepto nas categorías INICIACIÓN).</p> <p>Supervisar que non se produzan circulacións de persoas acompañantes aos espazos restrinxidos a DEPORTISTAS, sendo o límite o punto de presaída/triaxe. Non está permitido o acceso de acompañantes á zonas de saída e meta (salvo que participen na actividade deportiva). Na medida do posible, deben evitar acceder ao espazo de SPORTident.</p> <p>Supervisar que os DEPORTISTAS están a utilizar as máscaras de seguridade segundo indica o protocolo.</p> <p>Supervisar que os membros do STAFF en APARCADOIRO e ARENA están a empregar máscaras de protección FFP2 sen válvula e pantallas faciais plásticas. Debe estar atento á súa reposición debido a perdas, condicións atmosféricas adversas (choiva, etc.).</p> <p>Supervisar que os membros do STAFF DE SECRETARÍA están a empregar máscaras de protección FFP2 sen válvula e pantallas faciais plásticas. Debe estar atento á súa reposición debido a perdas, condicións atmosféricas adversas (choiva, etc.). Tamén se están o biombo (mampara) protectora de metacrilato ou similares (se as condicións meteorolóxicas o permiten).</p> <p>A persoa do STAFF que exerza como DELEGADO DE CAMPO COVID utilizará máscara de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.</p> <p>Supervisar que os membros do STAFF e DEPORTISTAS dispoñen de materiais de desinfección suficientes na SECRETARÍA (hidroxel, pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente. Tamén panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos., bolsas, etc. Debe estar atento á súa reposición.</p>
Antes (común)	Staff propio (coordinadores COVID)	<p><b>xCONTACTO DIRECTO</b> persoa-persoa</p> <p><b>xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO</b></p>	<p>Deportistas que se inscriben na competición sen coñecer os riscos aos que están expostos nin as medidas que deben adoptar.</p> <p>Deportistas que se inscriben na competición sen facilitar ou seus datos ou con datos non actualizados.</p>	<p><b>Coordinador COVID de CLUB</b></p> <p>Os clubs, a través da designación dun coordinador COVID de CLUB, teñen a obriga de informar aos seus socios do protocolo FISICOVID-DXT Galego da FEGADO (documento de obrigada observancia para o conxunto dos estamentos federativos e está publicado na web da federación <a href="https://fegado.es">https://fegado.es</a>).</p> <p>Debe informar aos seus socios que a competición se realizará segundo a filosofía de <b>chegar, correr e marchar</b>, evitando a socialización entre deportistas.</p> <p>Recibirá información a través do Coordinador COVID da FEGADO para estar ao día nas normas establecidas pola Consellería de Sanidade, como en posibles actualizacións do Protocolo FISICOVID FEGADO.</p> <p>As probas se disputarán sen público. Debe recomendar que se despracen á competición o menor número de acompañantes posible, e de facelo, ademais de coñecer o protocolo no que lles afecta, deben saber que o acceso ás zonas de saída, presaída e meta están restrinxidos exclusivamente aos deportistas. Tampouco poderán acceder ao mapa no que ten lugar a competición, tal e como establece o regulamento.</p> <p>De cara á posible necesidade dun rastrexo de contactos, debe garantir que os datos persoais dos socios rexistrados na web da FEGADO estean actualizados, respectando sempre a LOPD.</p> <p>No caso de asistir á actividade deportiva (debe delegar esta función noutra persoa no caso de non asistir):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Debe evitar a concentración de persoas do club no espazo de reunión (arena), impedindo a instalación de tendas, bandeirolas, etc.</li> <li>Debe estar a disposición do Delegado de campo COVID da competición.</li> </ul> <p><b>Coordinador COVID da FEGADO para a implementación e seguimento do protocolo</b></p> <p>Será o interlocutor coa Secretaría Xeral para o Deporte.</p> <p>Estará a disposición da organización da proba para o asesoramento en materia do Protocolo FISICOVID FEGADO.</p> <p>Estará a disposición dos estamentos federativos para a información e formación en materia do protocolo FISICOVID FEGADO.</p>
Antes (común)	Staff propio (xestores de materiais)	<p><b>xCONTACTO DIRECTO</b> persoa-persoa</p> <p><b>xCONTACTO INDIRECTO</b> a través de <b>materiais USO SIMULTÁNEO</b></p> <p><b>xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO</b></p>	<p><b>Traballos previos en almacén CLUB.</b> Preparar e cargar materiais da competición dos clubs. Recollida. presenciais ou envío por empresa de mensaxaría.</p> <p><b>Traballos previos en almacén FEGADO.</b> Contactos cos materiais da FEGADO ao revisar e enviar/recoller. Recollida. presenciais ou envío por empresa de mensaxaría.</p>	<p>Durante a preparación de materiais en almacén, evitar o contacto persoa-persoa. 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. <b>Lavado de mans antes e despois de tocar os materiais</b>, ben con auga e xabón ou con hidroxel.</p> <p>Minimizar o número de persoas en contacto co material, que no caso de estación e tarxetas SPORTident debe ser unha única persoa.</p> <p>Os xestores de materiais, tanto de CLUB como de FEGADO, deben recibir e entregar os materiais con garantías de desinfección, documentándoo por escrito.</p> <p>Poden consultar a eficacia virucida dos produtos a comerciais empregar no seguinte enlace: <a href="#">[ver]</a></p> <p>Desinfección dos materiais con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente, salvo indicación contraria do fabricante. Pode ser considerada como alternativa a corentena dos materiais segundo estas indicacións: <a href="#">[ver]</a></p> <p>No caso de estacións e tarxetas SPORTident seguir escrupulosamente as instrucións de SPORTident recibidas en data 24/06/2020, preferentemente con solución 70% isopropanol u 80% etanol. <a href="#">[ver]</a></p> <p>Bandas elásticas ou cordas (material poroso) e tarxetas SPORTident (material plástico non poroso) deben ser manexadas separadamente en contedores independentes.</p> <p><b>Durante os traballos previos en almacén CLUB/FEGADO: lavado de mans antes e despois de entrar en contacto cos mapas</b>, ben con auga e xabón ou con hidroxel.</p> <p>Utilizar máscaras de protección en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</p> <p>Utilizar máscaras de protección <b>sempre</b> que se manipule o material, aínda que sexa individualmente.</p>
Antes (común)	Staff propio (secretaría)	<p><b>xCONTACTO INDIRECTO</b> a través de <b>materiais USO SIMULTÁNEO</b></p>	<p><b>Xestións ou intercambios de materiais na secretaría do evento.</b></p>	<p>Utilizar bandexas plásticas (independentes para porosos/no porosos) para a entrega/recepción de materiais, evitando o contacto man con man. Utilizar bolsas plásticas para a entrega de materiais agrupados ós responsables de clubs.</p> <p>Non se custodiarán as chaves dos vehículos.</p> <p>Non se custodiarán equipacións individuais (roupa, mochilas, etc.).</p> <p>Recoméndase o uso de dorsais de vivencia anual para unha tempada, prorrogable. Entrega a un responsable do club ou responsable de equipo ó principio da tempada. Nunca facer un dorsal específico para unha competición. Recomendase aplicar flexibilidade respecto ós deportistas que se presente sen dorsal.</p> <p><b>Dispoñer de hidroxel no espazo secretaría para o STAFF de SECRETARÍA.</b> Lavado frecuente de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais.</p> <p><b>Lavado de mans antes e despois de entrar en contacto coas tarxetas SPORTident de aluguer</b> con hidroxel. Entrega a un responsable do club ou responsable de equipo. Nunca entrega a persoas individuais para minimizar os contactos.</p> <p><b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente</b> no espazo de secretaría. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.</p>

TÁBOA V.2.1: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O) | COMPETICIÓN | STAFF PROPIO

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O)				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Antes (común)	Staff propio (organización) (provedores)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO SECUENCIAL</b> <b>xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO</b>	<b>Contacto cos mapas e tarxetas de control clásicas</b> (papel) durante o proceso impresión, revisión e reparto. <b>Recollida no servizo de impresión propio</b> (club ou federación) ou alleo (servizo externo).	Durante a recollida/reparto dos mapas ou tarxetas de control clásicas (non recomendadas), evitar o contacto persoa-persoa. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Recomendable non empregar tarxetas de control clásicas (papel) senón tarxetas SPORTident. En caso de recurrir ao papel, facer as entregas e recollidas a través de bandexas plásticas. Envío telemático por adiantado dos arquivos de <b>mapas, tarxetas de control</b> clásicas (se procede), etc., e todo que axude a evitar desprazamentos e contactos entre persoas innecesarios. É recomendable esixir protocolo de desinfección ao provedor de mapas ou imprenta.. Desinfección dos materiais con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente, salvo indicación contraria do fabricante. Pode ser considerada como alternativa a coretena dos materiais segundo estas indicacións: <a href="#">[ver]</a> <b>Lavado de mans antes e despois de entrar en contacto cos mapas e/ou descrições de control</b> , ben con auga ou con hidroxel. Utilizar máscaras de protección <b>sempre</b> que se manipule o material, aínda que sexa individualmente. Tamén en canto se recollan
Antes (común)	Staff propio (xestores de materiais)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO SECUENCIAL</b>	<b>Estacións SPORTident.</b> Contactos cos materiais durante a configuración dos dispositivos electrónicos de control de paso (estacións SPORTident)	Minimizar o número de persoas en contacto co material, que no caso de estación SPORTident debe ser unha única persoa. No caso de estacións e tarxetas SPORTident seguir escrupulosamente as instrucións de SPORTident recibidas en data 24/06/2020, preferentemente con solución 70% isopropanol u 80% etanol. <a href="#">[ver]</a>
Antes (TRAIL-O)	Staff propio (organización)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO SIMULTÁNEO</b>	<b>Montaxe de infraestruturas pesadas para a competición</b> (tendas túnel, tendas iglú, carpas auxiliares ao aire libre, grupos electrógenos pesados, megafonía, etc.) <b>Montaxe de infraestruturas lixeiras para a competición</b> (sinais de acceso, balizamento, elementos de mobiliario, carpa, cadeira e mesa de control cronometrado, etc.) <b>Colocación de mobiliario e materiais do control cronometrado.</b> Contacto do STAFF cos materiais durante a súa preparación.	Evitar o contacto persoa-persoa. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. <b>Prescindir, na medida do posible, de infraestruturas pesadas que para súa montaxe requiran un traballo en grupo.</b> Excepción: carpa aberta de illamento para a posible detección de persoa con síntomas durante a <b>competición</b> (equipada con máscaras cirúrxicas e cubo de pedal e bolsas con peche). <b>Prescindir de infraestruturas de exposición de boletíns/listas/resultados.</b> <b>Prescindir de infraestruturas de avituallamento.</b> <b>Prescindir da montaxe de estruturas de podio.</b> <b>Prescindir das infraestruturas de gardería.</b> <b>Prescindir das infraestruturas de WC/duchas.</b> <b>No control cronometrado.</b> O mobiliario será plástico para facilitar a súa desinfección. Os mapas e carteis coas opcións de resposta de uso común estarán plastificados. <b>Dispoñer de hidroxel</b> para STAFF PROPIO no espazo de MONTAXE DO <b>CENTRO DE COMPETICIÓN</b> e CONTROL CRONOMETRADO. Lavado de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais. <b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de MONTAXE DO CENTRO DE COMPETICIÓN e CONTROL CRONOMETRADO.</b> Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.
Antes (común)	Staff propio (organización)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO SECUENCIAL</b>	<b>Montaxe dos puntos de decisión no camiño, as estacións no camiño, e dos puntos de control (balizas) no terreo.</b> Reparto e colocación dos materiais: estacas, numeración, estacións e telas, cinta de sinalización, etc. <b>Activación</b> das estacións con tarxeta SPORTident propia.	O número de persoas de campo que coloquen os puntos de decisión no camiño, as estacións no camiño, e dos puntos de control (balizas) no terreo será o estritamente necesario. Se dividirá a área de adestramento en sectores que han de colocar (e recoller ao finalizar) individualmente. <b>O material xa virá previamente repartido nos lotes que correspondan a cada colocador, para evitar contactos no espazo de competición.</b> Eliminar ou inutilizar dispositivos manuais de control de paso (pinza clásica). Debe advertirse nos boletíns. Os ORGANIZADORES deben levar hidroxel individual para a montaxe da <b>competición</b> . <b>Limpeza exhaustiva de mans e tarxeta SPORTident</b> antes e despois da colocación das estacións. <b>Dispoñer de hidroxel</b> para STAFF PROPIO no espazo de CONTROL CRONOMETRADO. Lavado de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais. <b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de CONTROL CRONOMETRADO.</b> Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.
Antes (TRAIL-O)	Staff propio (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>materiais USO ALTERNO</b>	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	Non identificamos contactos a través de materiais que pasen ALTERNATIVAMENTE dunhas mans a outras antes de comezar a <b>competición</b> . Os organizadores gardan o seu pequeno material que é de uso individual (equipación, tarxeta SPORTident, compás, porta mapas, etc.). Non deben compartilo con outros DEPORTISTAS.
Antes (común)	Staff propio (organización)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>superficies USO SIMULTÁNEO</b>	Utilización das SUPERFICIES de aseos e vestiarios, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas antes do inicio da <b>competición</b> .	<b>Resguardo en pavillóns ou instalacións deportivas cubertas.</b> 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). <b>Aseos e vestiarios en instalacións alleas.</b> A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES antes de comezara a actividade deportiva. De facelo se deberá consultar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES, <b>que en calquera caso debe cumprir os mínimos establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020:</b> <b>Uso de vestiarios</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>No caso de que os vestiarios non estiveran desinfectados e non houbera unha axeitada ventilación, non se deben usar. Neste caso os/as participantes no adestramento/competición deberán chegar debidamente cambiados/as da casa.</li> <li>No caso de que se utilice, o uso do vestiario estará limitado ao aforo determinado na normativa e a un número de persoas que permitan manter sempre a distancia de seguridade (+1,5 metros) entre elas e en todas as direccións.</li> <li>Organizaranse as quendas que sexan necesarias para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección.</li> <li>Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberán levarse á zona designada tal e como se indica nestas táboas.</li> <li>Limitar a estancia no vestiario ao tempo mínimo necesario e estar con máscara en todo momento, salvo que sexa imprescindible ducharse. Neste caso, quitar a máscara exclusivamente para entrar na ducha e colocala de novo tan pronto nos sequemos a cara e cabeza.</li> <li>Evitar falar, berrar, celebracións, etc... mentres esteamos no vestiario</li> </ul> <b>Uso de baños</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uso de máscara en todo momento</li> <li>Manter a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 m.</li> <li>Respectar as quendas de uso para cumprir aforos.</li> </ul> <b>Lavado de mans ou utilización de xel hidroalcohólico ao entrar e ao saír.</b>
Antes (común)	Staff propio (organización)	xCONTACTO INDIRECTO a través de <b>superficies USO SECUENCIAL</b>	Utilización das SUPERFICIES de aseos e vestiarios, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para ser utilizadas antes da <b>competición</b> .	Non identificamos un uso SECUENCIAL de superficies (deixando pasar un tempo entre un usuario e outro) por DEPORTISTAS antes da <b>competición</b> . 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: <b>Espazo cuberto ou pechado SECRETARÍA.</b> No caso de utilizar para SECRETARÍA dun espazo cuberto ou pechado dunha instalación se deberá consultar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES, <b>que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto da ventilación de instalacións establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Deberán realizarse tarefas de ventilación nas instalacións cubertas durante un mínimo de 30 minutos ao inicio e ao remate de cada xornada, así como de forma continuada durante esta e obrigatoriamente ao remate de cada clase/sesión ou actividade de grupo. No caso da utilización de sistemas de ventilación mecánica, deberá aumentarse a subministración de aire fresco e non se poderá empregar a función de recirculación do aire interior.</li> <li>Antes do inicio das actividades e do uso de vestiarios, baños, salas, etc.. asegurarse de que estean ben ventiladas e se fixeran as accións sinaladas no parágrafo anterior.</li> </ul>



TÁBOA V.2.1: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O) | COMPETICIÓN | STAFF PROPIO

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O)				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				<ul style="list-style-type: none"> <li>Durante as actividades en recintos pechados, na medida do posible, realizar os tempos de descanso e/ou recuperación en zonas ao aire libre ou ben ventiladas.</li> </ul> <p><b>Aseos e vestiarios en instalacións alleas.</b> A recomendación nesta fase é a de non facer uso destas SUPERFICIES antes de comezar a actividade deportiva. De facelo se deberá consultar o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES, que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto do uso de aseos establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020 enumerados no apartado anterior.</p>
Antes (común)	Staff propio (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (persoas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por DEPORTISTAS antes de comezar a competición. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro.
Antes (TRAIL-O)	Staff propio (trazador dos percorridos)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	<p>Un mal deseño de percorridos podería implicar que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>coincidan excesivos deportistas no punto cronometrado ou nun determinado punto de decisión, estación ou tramo.</li> <li>coincidan deportistas e persoal alleo (transeúntes, veciños, etc.) durante o percorrido.</li> </ul>	<p><b>Reflexións sobre a idoneidade dun Centro de Competición e Mapa</b></p> <p><b>Espazos amplos ao aire libre</b> para evitar a aglomeración de persoas antes, durante e despois da competición.</p> <p>Evitar, na medida do posible, o uso de espazos pechados e cubertos. Sempre considerar escenarios adversos (inclemencias meteorolóxicas, demoras nas saídas, etc.) para calcular a versatilidade dos espazos e evitar a aglomeración de persoas.</p> <p>Na medida do posible, <b>espazos libres doutros usuarios</b>, peatóns, espectadores ocasionais, etc.</p> <p>Aparcadoiros amplos, separados o suficiente do Centro de Competición para evitar a concorrencia de persoas.</p> <p>Seleccionar un espazo de reunión (arena) amplos e ao aire libre, pero no que se debe evitar a socialización e permiti manter o distanzamento social.</p> <p><b>Circulacións fluidas dentro do Centro de Competición</b>, evitando cruzamentos de persoas. Hai que sinalizar, dende o aparcadoiro, como chegar a cada espazo.</p> <p>Espazo de secretaría fácil de localizar polos participantes. Espazo suficiente e marcase no terreo de distancias de seguridade na zona de espera/acceso (1,5 m).</p> <p><b>Medidas para evitar que coincidan deportistas no espazo de saídas</b></p> <p><b>Presaiña obrigatoria para realizar a triaxe de corredores</b> (toma de temperatura). Espazo suficiente e marcase no terreo de distancias de seguridade na zona de espera/acceso (1,5 m posto que a proba se realiza camiñando)</p> <p>Seleccionar un <b>espazo de quecemento amplo e ao aire libre</b> para dar cabida ao número de corredores entre presaiña e saída. Espazo suficiente para que os deportistas manteñan as distancias de seguridade (1,5 m posto que a proba se realiza camiñando).</p> <p>Seleccionar un <b>espazo de saídas amplo e ao aire libre</b> para dar cabida ao número de corredores entre presaiña e saída. Espazo suficiente e marcase no terreo de distancias de seguridade na zona de espera/acceso (1,5 m posto que a proba se realiza camiñando)</p> <p>Saídas graduadas para un máximo <b>recomendado (se é viable en función do número de inscritos, franxa horaria de saídas dispoñible e capacidade de carga do espazo de saídas) de un (1) deportista por minuto</b>. Espazos -2,-1 e baliza START obrigatoria.</p> <p>Evitar saídas en tramos estreitos.</p> <p><b>Medidas para evitar que coincidan deportistas durante o percorrido</b></p> <p>Deseño de percorridos que faciliten o distanciamento de corredores e o distanciamento con persoal alleo (transeúntes, veciños, etc.).</p> <p>Recoméndase trazados lineais que impidan o cruzamento de deportistas da mesma ou diferentes categorías.</p> <p>Seleccionar emplacements de puntos de decisión e estacións (balizas) en elementos, espazos ou horarios non concorridos.</p> <p>Favorecer unha colocación do grupo de balizas de cada control tal que permita manter a mesma nomeación (A-B-C-D...) a máis dun metro de distancia no camiño e así evitar aglomeracións no punto de decisión.</p> <p>Seleccionar camiños que non impliquen a necesidade da presenza de AUXILIARES DE DEPORTISTAS para empurrar a cadeira de rodas, no caso de que participen persoas con discapacidade.</p> <p><b>Recomendacións para evitar que coincidan deportistas nas chegadas</b></p> <p>Evitar chegadas en tramos estreitos.</p> <p>Recomendable xerar dous (2) carrís de chegada, separados 1,5 metros entre sí.</p>
Antes (común)	Staff propio (organización) (empregados instalacións)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	<b>Briefing.</b> Concentración de persoas durante a explicación da competición, por parte dos ORGANIZADORES, aos deportistas.	<p>Evitar o contacto persoa-persoa. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p><b>Formar e informar aos participantes dos protocolos de seguridade relacionados con COVID-19 a través da páxina web da FEGADO.</b></p> <p>Evitar, na medida do posible, os briefing. Envío telemático por adiantado dos briefing para a evitar os contactos innecesarios entre persoas.</p> <p>Como alternativa, a organización pode programar un briefing telemático (preferentemente no día previo) para explicar aspectos técnicos e organizativos. Será un bo espazo no que aclarar dúbidas.</p> <p>Formar e informar aos participantes sobre como estará distribuído o <b>centro de competición</b> a través da páxina web da FEGADO.</p> <p>Identificar claramente a secretaría, presaiña-triaxe, saída e meta e SPORTident. Colocar sinais que dirixan a cada un destes espazos.</p> <p>Evitar colocar paneis con información (mapa antigo, boletíns, horarios de saída, etc.) no espazo de reunión (arena) que poidan provocar concentración de persoas.</p> <p><b>Utilizar máscaras de protección FFP2 (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre/pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</b></p>
Antes (TRAIL-O)	Staff propio (organización)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<p><b>Montaxe da competición.</b> Colocadores que van xuntos ou coinciden durante a montaxe da proba na colocación de puntos de decisión no camiño, estacións no camiño e dos puntos de control (balizas) no terreo.</p> <p><b>Circulacións lineais polo espazo de competición.</b> Coincidencias no espazo en tempos diferentes de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS e ORGANIZADORES antes de comezar a competición.</p>	<p>Divídese o mapa da <b>competición</b> en sectores (grandes superficies de terreo). Cada sector se asigna individualmente a unha persoa do STAFF PROPIO, que é quen coloca o prebalizado (se procede) puntos de decisión no camiño, estacións no camiño e dos puntos de control (balizas).</p> <p>A colocación pode ser verificada por outros membros do STAFF PROPIO. Este proceso de comprobación non coincidirá no tempo (separación suficiente), e tampouco no espazo posto que a ruta de acceso aos puntos de control (balizas) é de libre elección e non está marcada no terreo.</p> <p>Nas circulacións lineais polo espazo de <b>competición</b> <b>Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</b></p>
Antes (común)	Staff propio (organización)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	<b>Circulacións aleatorias polo centro de competición.</b> Coincidencias "en todo momento e intercambiando espazos" de ORGANIZADORES con outros ORGANIZADORES e DEPORTISTAS antes de iniciar a carreira.	<p>Os ORGANIZADORES non deben socializar entre eles (nin con outras persoas) nos espazos de reunión (arena) antes de iniciar a <b>competición</b>. Deben manterse e non rotar no seu posto asignado, mantendo a distancia de seguridade de 1,5 m entre membros da organización, e de 3,0 m a outras persoas.</p> <p><b>Utilizar máscaras de protección FFP2 (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre/pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</b></p>
Antes (común)	Staff propio (organización)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	Compartir botellas e vasos entre membros do staff para hidratarse durante a montaxe do Centro de <b>Competición</b> e tras colocar os puntos de control (balizas).	Cada membro do STAFF PROPIO 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)	Staff propio (organización)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Compartir comidas e víveres entre membros do staff para alimentarse durante a montaxe da <b>competición</b>	Cada membro do STAFF PROPIO levará a súa comida e víveres. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.
Durante (común)	Staff propio (todos)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	<b>Saúdos entre persoas</b> no centro de <b>competición</b> : entre ORGANIZADORES, pero tamén aos deportistas, aos acompañantes, etc.	<p>Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p>Reforzar as distancias de seguridade nos postos de ORGANIZADORES que chaman aos corredores, incrementándoas ata os <b>3,0 metros tanto na presaiña, coma na saída.</b></p>

TÁBOA V.2.1: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O) | COMPETICIÓN | STAFF PROPIO

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O)				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
Durante (TRAIL-O)	Staff propio (Delegado de campo COVID)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Falta de control respecto a distanciamento entre persoas, e respecto á utilización de máscaras: - no espazo de presáida/triaxe. - no espazo de quecemento (con ou sen mapa). - no espazo de saída. - no espazo de meta e recuperación.	A organización designará un <b>Delegado de campo COVID</b> que debe velar especialmente polo cumprimento do presente protocolo. En particular DURANTE a actividade deportiva no espazo de presáida/triaxe, no espazo de saída e no espazo de meta e recuperación:  Supervisar que os membros do STAFF e DEPORTISTAS están a manter as distancias de seguridade que indica o protocolo en cada espazo.  Supervisar que non se produzan aglomeracións de DEPORTISTAS nos espazos de espera de presáida e saída.  Supervisar que non se produzan aglomeracións de DEPORTISTAS no momento de rexistro na baliza START que marca o inicio da carreira cronometrada.  Supervisar que non se produzan aglomeracións de DEPORTISTAS na meta, regulando os fluxos no espazo de recuperación deportistas.  Supervisar que non se produzan aglomeracións de DEPORTISTAS nas esperas do control cronometrado, regulando os fluxos no espazo de recuperación deportistas.  Supervisar que a carpa de illamento COVID-19 está operativa e equipada cos materiais que indica o protocolo. Coordinarse cos servizos sanitarios para a súa utilización. Comprobar que dispón de cobertura móbil.  Supervisar que os DEPORTISTAS están a utilizar as máscaras de seguridade segundo indica o protocolo, e quen non a retiran ata rexistrarse na baliza START.  Supervisar que os membros do STAFF están a empregar máscaras de protección FFP2 sen válvula e pantallas faciais plásticas. Debe estar atento á súa reposición debido a perdas, condicións atmosféricas adversas (choiva, etc.).  A persoa do STAFF que exerza como DELEGADO DE CAMPO COVID utilizará máscara de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.  Supervisar que os membros do STAFF dispoñen de materiais de desinfección suficientes (hidroxel, pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente. Tamén panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos., bolsas, etc. Debe estar atento á súa reposición.
Durante (común)	Staff propio (xuíz controlador) (xuíces auxiliares)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Posible incumprimento da <b>NORMATIVA DE OBRIGADO CUMPRIMENTO</b> durante a actividade deportiva - no espazo de presáida/triaxe. - no espazo de quecemento (con ou sen mapa). - no espazo de saída. - no espazo de meta.	A FEGADO designará un <b>xuíz controlador</b> (que poderá estar auxiliado por XUICES AUXILIARES designados pola organización) que debe velar polo cumprimento do regulamento FEGADO e das NORMAS ANUAIS, así como da normativa adicional que puidera publicarse nos boletíns/briefing. En particular DURANTE a actividade deportiva no espazo de presáida/triaxe, no espazo de quecemento, no espazo de saída e no espazo de meta.  A persoa do STAFF que exerza como XUIZ CONTROLADOR ou coma XUICES AUXILIARES utilizarán máscaras de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.  A persoa do STAFF que exerza como XUIZ CONTROLADOR reforzará a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica..
Durante (TRAIL-O)	Staff propio (presáida e triaxe)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<b>PRESÁIDA-TRIAXE.</b> Contacto staff-deportista na figura da persoa que realiza a <b>chamada de deportistas e a triaxe mediante toma as temperaturas</b> a cada participante antes de acceder á zona de saída.	Evitar o contacto persoa-persoa utilizando un termómetro infravermello dixital (sen contacto).  Marcaxe no chan do distanciamento durante a espera con conos, bandeirolas, cinta ou similares da distancia de seguridade de 1,5 metros. Recomendado un mínimo de 10 marcas (lineais ou en marco de 3,0 x 3,0 m).  <b>Xestión da carpa de illamento.</b> Dispoñer dunha carpa ventilada xunto á zona de presáida-triaxe, para illamento de deportistas no caso de detectar unha temperatura superior a 37,5º C. Avisar ás autoridades sanitarias segundo o protocolo.  O control de nº de dorsal, nº de SPORTident e mesmo materiais que puideran ser obrigatorios na <b>PRESÁIDA-TRIAXE</b> será opcional durante a vixencia do presente protocolo, en función dos recursos da entidade organizadora, que deberá contar coa aprobación do Xuíz Controlador.  Persoas do STAFF na <b>PRESÁIDA-TRIAXE</b> utilizarán máscaras de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.
Durante (TRAIL-O)	Staff propio (saídas categorías oficiais)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<b>SAÍDA.</b> Contacto staff-deportista na figura das persoas que realizan a <b>xestión do espazo de SAÍDAS DAS CATEGORÍAS OFICIAIS E INICIACIÓN</b>	Deseñar o espazo de saídas de modo que o persoal propio sexa o mínimo posible.  Non haberá horas de saída expostas en papel.  O persoal de saídas ha de manter, na medida do posible, unha distancia de 3 metros respecto dos deportistas.  Os deportistas usarán a <b>máscara obrigatoriamente neste espazo</b> , e soamente a poderán retirar unha vez rexistrado seu paso pola baliza START, mantendo a partir de aí a distancia de seguridade recomendada de 1,5 metros.  Saídas graduadas, <b>espaciadas o máximo posible dentro da franxa de tempos dispoñibles (mínimo de 1 minuto entre saídas)</b> . É recomendable, na medida do posible, un único carril de saída, para un máximo <b>recomendado (se é viable en función do número de inscritos, franxa horaria de saídas dispoñible e capacidade de carga do espazo de saídas) de un (1) deportistas por minuto.</b> Xestión dos espazos de espera na saída ( <b>chamada aos deportistas</b> ). Marcaxe no chan do distanciamento durante a espera con conos, bandeirolas, cinta ou similares da distancia de seguridade de 1,5 metros. É recomendable un mínimo de 10 marcas lineais. <b>Máscara en deportistas obrigatoria.</b>  Ningún dos dispositivos electrónicos SPORTident (CLEAR, CHECK, SIAC OFF e START) estará nas mans dos ORGANIZADORES. Sempre estarán sobre soportes a máis de 3,0 m de distancia dos mesmos.  <b>Espazo de saída -3.</b> Elimínase este espazo para evitar a concentración de persoas e reducir o número de ORGANIZADORES necesarios.  <b>Xestión do espazo de saída -2.</b> Lavado de mans con hidroxel. Estacións Clear e Check (CONTROL e SIAC OFF se procede). Unha vez limpada e comprobada a tarxeta SPORTident os deportistas deben avanzar ata a posición marcada no chan, garantido a distancia de seguridade de 1,5 metros. <b>Máscara obrigatoria. Máscara en deportistas obrigatoria.</b>  <b>Xestión do espazo de saída -1.</b> Segundo lavado de mans con hidroxel. Recollida de mapa (autoservizo) Mapas depositados en bandexas plásticas para deben evitar o contacto staff-deportista. Unha vez recollido o mapa os deportistas deben avanzar ata a posición marcada no chan, garantido a distancia de seguridade de 1,5 metros. <b>Máscara en deportistas obrigatoria.</b>  <b>Xestión do START.</b> Tras o pitido do reloxo, e según as indicación da organización, os deportistas avanzan ata a estación START (recomendable unha única estación), e iniciará o tramo cronometrado da carreira. Unha vez unha vez rexistrado seu paso pola baliza START deben manter as distancias recomendadas de 1,5 metros en competición. <b>Máscara en deportistas obrigatoria posto que a actividade non demanda esforzo físico.</b>  <b>Xestión do corredor (pasillo) SAÍDA TARDE</b> (pode suprimirse en función do número de participantes e medios dispoñibles dos organizadores). Canalizar aos corredores que cheguen tarde a un carril independente, tamén con marcaxe de seguridade de 3 m (mínimo 3 marcas). Non alterar o orde programado das saídas, buscar ocos nas grellas ( <b>parrillas</b> ) para evitar concorrencia con outros corredores. Se incorporarán á carreira segundo as indicacións do Xuíz Controlador ou persoa na que delegue. Evidentemente, na saída tarde o tempo estará correndo e non se realizará o paso por START. Unha vez unha vez rexistrado iniciada a carreira, deberá manter as distancias recomendadas de 1,5 metros en competición. <b>Máscara en deportistas obrigatoria posto que a actividade non demanda esforzo físico.</b>  Persoas do STAFF na <b>SAÍDA CATEGORÍAS OFICIAIS E INICIACIÓN</b> utilizarán máscaras de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.
Durante (TRAIL-O)	Staff propio (control cronometrado)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<b>Espera e desprazamento ao CONTROL CRONOMETRADO.</b> Contacto staff-deportista na figura das persoas acompañan ós deportistas ó punto de control cronometrado.  <b>Permanencia no CONTROL CRONOMETRADO.</b> Contacto staff-deportista na figura das persoas acompañan (desprazamento) ós deportistas ó punto de control cronometrado.	Deseñar o espazo de control cronometrado de modo que o persoal propio necesario sexa o mínimo posible.  O persoal de control cronometrado ha de manter, na medida do posible, unha distancia de 3 metros respecto dos deportistas, tanto nos desprazamentos acompañando aos deportistas, como durante a permanencia no mesmo.  Non se utilizarán paraugas para ocultar a zona de mapa ós deportistas, senón que se desprazarán mirando cara ao chan seguindo as indicacións do staff ou ben unha liña marcada con balizado.  Os deportistas usarán a <b>máscara obrigatoriamente neste espazo.</b>



TÁBOA V.2.1: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O) | COMPETICIÓN | STAFF PROPIO

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O)				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				<p><b>Espazos de espera no control cronometrado (chamada aos deportistas).</b> Marcaxe no chan do distanciamento durante a espera con conos, bandeirolas, cinta ou similares da distancia de seguridade de 1,5 metros. É recomendable un mínimo de 10 marcas lineais. <b>Máscara en deportistas obrigatoria.</b></p> <p>Persoas do STAFF no CONTROL CRONOMETRADO utilizarán máscaras de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.</p>
Durante (TRAIL-O)	Staff propio (meta e recuperación)	xCONTACTO DIRECTO persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	META. Contacto staff-deportista na figura das persoas que realizan a xestión do espazo de META (finish).	<p>Deseñar o espazo de meta de modo que o persoal propio sexa o mínimo posible.</p> <p>O persoal de meta ha de manter, na medida do posible, unha distancia de 3 metros respecto dos deportistas.</p> <p>Ningún dos dispositivos electrónicos SPORTident FINISH estará nas mans dos ORGANIZADORES. Sempre estarán sobre soportes a máis de 3,0 m de distancia dos mesmos. Se evitarán os cabaletes de madeira na medida do posible.</p> <p>Entradas graduadas, cun mínimo de dous carrís de chegada con 2 estacións FINISH separadas 1,5 metros entre si.</p> <p>Regular o fluxo de deportistas na meta, convidándoos a avanzar cara ao punto de lavado de mans e tarxeta, entrega dunha máscara limpa por parte da organización e descarga SPORTident (que se detalla no apartado despois).</p> <p>Persoas do STAFF na META utilizarán máscaras de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.</p>
Durante (común)	Staff propio (organización)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	Asistencia dun membro do STAFF PROPIO a un deportista lesionado durante a competición.	<p><b>Asistencia a outro deportista lesionado.</b> 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. <b>El tamén debe utilizar a máscara.</b> Avisar ás asistencias sanitarias se é preciso.</p>
Durante (común)	Staff propio (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	<p>Non identificamos contactos a través de materiais que se utilicen SIMULTÁNEAMENTE por varios axentes durante a competición.</p> <p>Os membros do STAFF PROPIO 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 con outras persoas.</p> <p>Durante as competicións non se manipularán, na medida do posible, materiais comúns pesados que necesiten dun uso simultáneo.</p>
Durante (común)	Staff propio (organización)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	PRESAÍDA-TRIAXE. Contacto do staff materiais (reloxo, sistemas de marcaxe e delimitación de espazos, termómetro, carpa de illamento e materiais na mesma, etc.)	<p><b>Dispoñer de hidroxel para STAFF no espazo de presaiada/triaxe da competición. Lavado frecuente de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais.</b></p> <p><b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de presaiada/triaxe da competición. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.</b></p>
Durante (TRAIL-O)	Staff propio (organización)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	<p>SAÍDA. Contactos do staff cos soportes e cos dispositivos electrónicos de control de tempos SPORTident (CLEAR, CHECK, SIAC OFF e START) durante a súa colocación.</p> <p>Contacto do staff con materiais coma mapas, bandexas, etc.</p> <p>Contacto do staff con outros materiais (reloxo, sistemas de marcaxe e delimitación de espazos, sinalización, etc.).</p>	<p>Ningún dos dispositivos electrónicos SPORTident estará nas mans dos ORGANIZADORES. Sempre estarán sobre soportes a máis de 3,0 m de distancia do staff. Evitar, na medida do posible, o uso de cabaletes de madeira.</p> <p>Habilitar o autoservizo na recollida de mapas, que estarán en bandexas plásticas separadas un mínimo de 1,5 m entre si (recomendable 3.0 metros). Limpeza periódica das bandexas e mapas con <b>solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente.</b></p> <p><b>Dispoñer de hidroxel independente para STAFF no espazo de saída da competición. Lavado frecuente de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais.</b></p> <p><b>Habilitar dispensadores de hidroxel (recomendable auto dosificadores) independentes para DEPORTISTAS NO ESPAZO DE SAÍDA do adestramento.</b> En dous puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dentro do espazo -2, inmediatamente antes de facer contacto coas estacións Clear e Check.</li> <li>- Tras saír do espazo -1, inmediatamente antes da estación START.</li> </ul> <p><b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no ESPAZO DE SAÍDA da competición. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.</b></p>
Durante (común)	Staff propio (saídas)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	EN CARREIRA. Reposición ou reconfiguración duha estación no camiño, punto de decisión no camiño, ou punto de control (baliza) no terreo que desaparece, está mal colocado ou mal configurado.	<p><b>Dispoñer de hidroxel independente para STAFF EN CARREIRA na competición. Lavado frecuente de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais.</b></p>
Durante (común)	Staff propio (saídas)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	NO CONTROL CRONOMETRADO. Contacto cos materiais e mapas/carteis coas opcións de resposta que comparten DEPORTISTAS e STAFF.	<p>Os mapas/carteis coas opcións de resposta de uso común estarán plastificados. Se desinfectarán antes e despois de cada utilización.</p> <p><b>Tarxeta SPORTident.</b> As recollidas e entregas se farán a través de bandeixa plástica. As tarxetas estarán previamente desinfectadas con hidroxel polos deportistas. Se entregarán igualmente desinfectadas con hidroxel.</p> <p><b>Con tarxetas de control clásicas (papel).</b> Non facer contacto coa tarxeta. É o deportista que debe rexistrar a resposta na súa propia tarxeta, anotando cun bolígrafo, agulla ou pinza.</p> <p>Desinfección do mobiliario antes e despois da utilización por cada deportista. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.</p> <p><b>Dispoñer de hidroxel (dosificador de mesa) independente para STAFF no espazo de CONTROL CRONOMETRADO da competición. Lavado de mans antes e despois de tocar os materiais ou as superficies dos mesmos.</b></p> <p><b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no ESPAZO DE CONTROL CRONOMETRADO da competición.</b></p>
Durante (común)	Staff propio (meta e recuperación)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	<p>META. Contacto do staff cos soportes e cos dispositivos electrónicos de control de tempos SPORTident FINISH durante a súa colocación.</p> <p>Posible contacto do staff con materiais coma mapas, bandexas, etc.</p> <p>Contacto do staff con outros materiais (sistemas de marcaxe e delimitación de espazos, sinalización, etc.).</p>	<p>Ningún dos dispositivos electrónicos SPORTident FINISH estará nas mans dos ORGANIZADORES. Sempre estarán sobre soportes a máis de 3,0 m de distancia do staff. Evitar, na medida do posible, o uso de cabaletes de madeira.</p> <p><b>Con tarxetas de control clásicas (papel).</b> Non facer contacto coa tarxeta. É o deportista que debe comunicar as respostas da tarxeta, que serán validadas polo staff. Se tomará unha fotografía mediante un smartphone e se botará a tarxeta ao lixo en bolsa plástica de autopeche.</p> <p>Non se recollerán os mapas segundo rematan os deportistas. Tampouco se entregarán mapas coas solucións.</p> <p><b>Dispoñer de hidroxel independente para STAFF no espazo de META da competición. Limpeza periódica das estacións FINISH e 100/200 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.</b></p> <p><b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de META da competición. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.</b></p>
Durante (común)	Staff propio (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	<p>Non identificamos contactos a través de materiais que pasen ALTERNATIVAMENTE dunhas mans a outras durante a competición.</p> <p>Os ORGANIZADORES gardan o seu pequeno material que é de uso individual (equipación, tarxeta SPORTident, compás, mapas usados, etc.). Non deben compartilo entre eles nin cos DEPORTISTAS.</p>
Durante (común)	Staff propio (organización)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO	Utilización das SUPERFICIES de duchas e aseos, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas e outros para a realización da competición.	<p><b>Resguardo en pavillóns ou instalacións deportivas cubertas.</b> A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES para resguardo en caso de inclemencias meteorolóxicas posto que non se pode garantir a distancia de seguridade entre persoas. A actividade física e deportiva deberá ser exclusivamente ao aire libre segundo a filosofía de Chegar, Correr e Marchar (CCM).</p>
Durante (común)	Staff propio (organización)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL	Utilización das SUPERFICIES de pavillóns ou instalacións deportivas cubertas e outros para a realización das competicións. Incluso aseos vinculados ás mesmas.	<p>Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos <b>espazos de preparación para a práctica da actividade deportiva</b> (presaiada-triaxe saída e meta). Estes espazos serán amplos e estarán ao aire. Sen embargo identificamos posibles excepcións:</p> <p><b>Espazos cubertos ou pechados para instalacións da organización</b> No caso de utilizar espazos cubertos ou pechados dunha instalación se deberá consultar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES (circulacións en pasillos, etc.). Serán para uso exclusivo do STAFF PROPIO e se debe garantir que non se produzan aglomeracións de</p>

TÁBOA V.2.1: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O) | COMPETICIÓN | STAFF PROPIO

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O)				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				<p>persoas se as circunstancias meteorolóxicas son adversas, que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto da ventilación de instalacións establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020.</p> <p><b>Aseos en instalacións alleas.</b> A recomendación nesta fase é a de non facer uso destas SUPERFICIES durante a actividade deportiva. De facelo se deberá consultar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES, que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto do uso de aseos establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020.</p>
Durante (común)	Staff propio (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	<p>Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (deportistas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por STAFF PROPIO durante a competición. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de preparación para a práctica da actividade deportiva (presaída-triaxe, saída e meta).</p>
Durante (común)	Staff propio (ningún)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN	<p>Non existe un uso SIMULTÁNEO do espazo por parte do STAFF PROPIO mentres ten lugar a competición, posto que é unha actividade que se desenrola ao aire libre. As presaídas e saídas individuais e graduadas favorecen non concorrencia con DEPORTISTAS.</p> <p>O acceso de OUTROS ALLEOS (acompañantes) aos espazos de presaída, saída e meta estará restrinxido.</p> <p>Cada membro de STAFF PROPIO ten o seu espazo designado, e debe manter a distancia de seguridade de 1,5 metros respecto doutros membros do STAFF PROPIO.</p> <p>Os postos de STAFF PROPIO non deben ser rotados nin intercambiados entre inicio e fin da competición.</p>
Durante (común)	Staff propio (organización)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<p>Concorrencia de STAFF PROPIO con outras persoas nos espazos de espera de presaída-triaxe, esperas de saída e saída e meta.</p> <p>Concorrencia de STAFF PROPIO con DEPORTISTAS en carreira (nos camiños entre estacións, nos puntos de decisión e no control cronometrado, etc.) durante a competición cando desempeñan funcións de supervisar o cumprimento do regulamento e garantir a seguridade dos DEPORTISTAS.</p> <p>Circulacións lineais polo espazo de competición. Coincidencias no espazo en tempos diferentes de STAFF PROPIO con outros membros de STAFF PROPIO e DEPORTISTAS.</p>	<p>Desenrolado no apartado anterior xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa</p> <p>Utilizar máscaras de protección FFP2 (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.</p>
Durante (común)	Staff propio (organización)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	<p>Circulacións aleatorias durante competición. Coincidencias "en todo momento e intercambiando espazos" de ORGANIZADORES con outros ORGANIZADORES e ORGANIZADORES.</p>	<p>Durante a competición. Os ORGANIZADORES deben manter, na medida do posible, a distancia de 3,0 m respecto ós DEPORTISTAS, e de 1,5 cos demais ORGANIZADORES.</p> <p>Utilizar máscaras de protección FFP2 (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados (aulas, etc.), aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.</p>
Durante (común)	Staff propio (organización)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	Uso de botellas e vasos para hidratarse durante a competición.	Cada membro do STAFF PROPIO levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recoméndase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.
Durante (común)	Staff propio (organización)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Uso de comidas e víveres para alimentarse durante a competición.	Cada membro do STAFF PROPIO levará a súa propia comida e víveres. Será de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.
Despois (común)	Staff propio (organización)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa	Saúdos entre persoas ao finalizar a competición: outros deportistas, ORGANIZADORES, aos acompañantes, etc..	<p>Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p>Reforzar as distancias de seguridade nos postos de STAFF PROPIO que reciben aos corredores, incrementándoas ata os 3,0 metros no espazo SPORTident.</p> <p>Abandonar a zona inmediatamente ao finalizar a competición. unha vez que os deportistas teñan finalizado os seus percorridos.</p>
Despois (común)	Staff propio (Delegado de campo COVID)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	<p>Falta de control respecto a distanciamento entre persoas, e respecto á utilización de máscaras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- no espazo de SPORTident</li> <li>-no regreso ao aparcadoiro</li> <li>- no regreso ao espazo de reunión (arena)</li> </ul>	<p>A organización designará un Delegado de campo COVID que debe velar especialmente polo cumprimento do presente protocolo. En particular DESPOIS da actividade deportiva no espazo de SPORTident, e no regreso ao espazo de reunión (arena) e ao "aparcadoiro":</p> <p>Supervisar que os membros do STAFF e DEPORTISTAS están a manter as distancias de seguridade que indica o protocolo en cada espazo.</p> <p>Supervisar que non se produzan aglomeracións de DEPORTISTAS nos espazos de espera de lavado de mans e tarxeta con hidroxel tralo paso por META e espazo de RECUPERACIÓN.</p> <p>Supervisar que non se produzan aglomeracións de DEPORTISTAS nos espazos de espera de SPORTident, regulando os fluxos cara ao aparcadoiro.</p> <p>Supervisar que os DEPORTISTAS están a utilizar as máscaras de protección segundo indica o protocolo, e quen non a retiran ata abandonar o centro de competición.</p> <p>Supervisar que os membros do STAFF están a empregar máscaras de protección FFP2 sen válvula e pantallas faciais plásticas. Debe estar atento á súa reposición debido a perdas, condicións atmosféricas adversas (choiva, etc.).</p> <p>A persoa do STAFF que exerza como DELEGADO DE CAMPO COVID utilizará máscara de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.</p> <p>Supervisar que os DEPORTISTAS gardan os mapas despois da carreira.</p> <p>Supervisar que os membros do STAFF dispoñen de materiais de desinfección suficientes (hidroxel, pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente. Tamén panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos., bolsas, etc. Debe estar atento á súa reposición.</p> <p>Supervisar que os membros DEPORTISTAS dispoñen de materiais de desinfección suficientes (hidroxel) tralo paso por META. Debe estar atento á súa reposición.</p>
Despois (TRAIL-O)	Staff propio (SPORTident)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	SPORTident. Contacto staff-deportista na figura das persoas que realizan a xestión do espazo de descargas de tarxetas SPORTident.	<p>Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p>Deseñar o espazo de descargas de tarxetas SPORTident de modo que o persoal propio sexa o mínimo posible.</p> <p>O persoal de SPORTident ha de manterse, na medida do posible, unha distancia de 3 metros respecto dos DEPORTISTAS e de OUTROS ALLEOS. Deben comprobar que os DEPORTISTAS usen a máscara obrigatoriamente neste espazo, tras desinfectar previamente as súas mans e tarxeta, e de repoñer as súas máscaras. Coas mans hixienizadas non deberán manipular o mapa utilizado durante a carreira.</p> <p>Non se publicarán os resultados en papel para evitar aglomeracións de persoas.</p> <p>Regular o fluxo de deportistas no espazo SPORTident, convidándoos a avanzar cara aos espazos que estarán marcados no chan co distanciamento de seguridade de 1,5 metros lineais, mediante conos, bandeirolas, cinta ou similares. É recomendable un mínimo de 5 marcas lineais a 1,5 metros.</p> <p>Ningún dos dispositivos electrónicos SPORTident de descarga estará nas mans dos ORGANIZADORES, nin na súa mesa. Sempre estarán sobre soportes a máis de 3,0 m de distancia dos mesmos, para o que será necesario un cable USB de polo menos de 3 m que separe o ordenador da estación de descarga (a recomendación do fabricante é de 2,0 metros).</p> <p>Persoas do STAFF no espazo SPORTident utilizarán máscaras de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica e/ou biombo (mampara) protectora de metacrilato ou similares (se as condicións meteorolóxicas o permiten).</p>
Despois (común)	Staff propio (Xuíz controlador)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	Consultas ante os xuíces auxiliares respecto ás circunstancias de carreira.	<p>Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p>Estarán permitidas as REUNIÓNS presenciais no espazo SPORTident entre XUIZ CONTROLADOR – XUICES AUXILIARES, sempre que entre eles se manteña a distancia de seguridade de 1,5 m e se utilicen máscaras. As reunións serán breves.</p>



TÁBOA V.2.1: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O) | COMPETICIÓN | STAFF PROPIO

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O)				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
	(xuíces auxiliares) (xurado técnico)		<p><b>Queixas.</b> DEPORTISTAS que tras descargar a súa SPORTident expresan a súa desconfianza con algún aspecto da carreira.</p> <p><b>Reclamacións.</b> DEPORTISTAS que tras descargar a súa SPORTident queren interpoñer algunha reclamación por escrito fronte ás decisións tomadas por parte do Xuíz Controlador. Implicaría de debe convocarse e reunirse o Xurado Técnico (total 4 persoas)</p>	<p>Estarán permitidas as reunións presenciais, con motivo de <b>QUEIXAS</b>, no espazo SPORTident entre XUÍZ CONTROLADOR – DEPORTISTAS, sempre que entre eles se manteña a distancia de seguridade de 3,0 m e se utilicen máscaras. As reunións serán breves. Unha vez exposta a QUEIXA, o deportista deberá abandonar o espazo SPORTident e non volver.</p> <p>Posto que os resultados se publicarán telemáticamente segundo a capacidade da organización, e que os DEPORTISTAS deben abandonar o Centro de Competición o antes posible, semella moi probable que un deportista descalificado, con erro en tarxeta, etc. xa estea camiño da casa no momento de coñecer o detalle do seu resultado, e non podería presentar presencialmente unha QUEIXA ao XUÍZ CONTROLADOR ou mesmo unha RECLAMACIÓN fronte á súa decisión. <b>NON ESTARÁN PERMITIDAS as reunións presenciais, con motivo de RECLAMACIÓNS</b>, no espazo SPORTident entre XUÍZ CONTROLADOR – DEPORTISTAS, posto que os deportistas deben abandonar o Centro de Competición o antes posible para evitar aglomeracións. É por iso que se habilita a vía de <b>reclamación TELEMÁTICA</b> que será atendida a través da dirección de correo <a href="mailto:fegado.xuicescontroladores@gmail.com">fegado.xuicescontroladores@gmail.com</a>. O XUÍZ CONTROLADOR deberá dar un tempo razoable, dende a publicación de resultados, e antes de pechar a acta da proba, para recibir calquera tipo de queixa ou reclamación ou mesmo para notificar os motivos da descalificación dos deportistas (se as houbera). Na medida do posible, a acta deberá ser pechada dentro do mesmo día, segundo contempla o Regulamento FEGADO.</p> <p>Comprobar que dispón de cobertura móbil no espazo SPORTident.</p> <p>Estarán permitidas as reunións presenciais do XURADO TÉCNICO (4 persoas) no espazo SPORTident con motivo de RECLAMACIÓNS TELEMÁTICAS sempre que entre eles se manteña a distancia de seguridade de 1,5 m e se utilicen máscaras. As reunións serán breves. Tamén poderían ser reunións presenciais telefónicas ou telemáticas, posto que o permite o Regulamento FEGADO.</p> <p>Persoas do STAFF XUÍZ CONTROLADOR e XÚICES AUXILIARES no espazo SPORTident utilizarán máscaras de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Reforzar a protección fronte ao contaxio por vía aérea mediante o uso de pantalla facial plástica.</p> <p>Persoas do XURADO TÉCNICO utilizarán as máscaras propias.</p>
Despois (TRAIL-O)	Staff propio (organización)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	<p><b>Viaxe de volta en vehículos</b> do STAFF PROPIO con persoas que non son membros da mesma unidade familiar (viaxe ao lugar de residencia, levar a outras persoas, transporte de materiais, etc.).</p> <p><b>Desprazamento en vehículos para a recollida</b> de puntos de decisión no camiño, as estacións no camiño, e dos puntos de control (balizas) no terreo.</p>	<p>Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Tamén no exterior do vehículo.</p> <p>Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca.</p> <p>Repartir aos ORGANIZADORES 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.</p> <p>Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. <b>Lavado de mans antes e despois da viaxe.</b></p> <p>Gardar os materiais previamente desinfectados.</p> <p>Gardar o material individual e roupa da competición en bolsas plásticas e lavar a 60º C ao chegar á casa.</p> <p><b>Utilizar máscaras de protección no interior do vehículo. Non recircular o aire. Ventilador o interior con frecuencia.</b></p>
Despois (TRAIL-O)	Staff propio (SPORTident)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO	<p><b>Desmontaxe de infraestruturas pesadas para a competición</b> (tendas túnel, tendas iglú, carpas auxiliares ao aire libre, grupos electrónxenos pesados, megafonía, etc.).</p>	<p>Evitar o contacto persoa-persoa. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p><b>Prescindir, na medida do posible, de infraestruturas pesadas que para súa montaxe requiran un traballo en grupo. Excepción:</b> carpa aberta de illamento para a posible detección de persoa con síntomas durante a <b>competición</b> (equipada con máscaras cirúrxicas, cubo de pedal e bolsas con peche).</p> <p><b>Dispoñer de hidroxel para STAFF PROPIO no espazo DESMONTAXE DO CENTRO DE COMPETICIÓN.</b> Lavado de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais.</p> <p><b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de DESMONTAXE DO CENTRO DE COMPETICIÓN.</b> Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.</p>
Despois (común)	Staff propio (SPORTident)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	<p><b>SPORTident.</b> Contactos entre STAFF e DEPORTISTAS durante a entrega do tickets cos tempos parciais.</p> <p><b>Tarxeta de control clásica.</b> Contactos entre STAFF e DEPORTISTAS durante a verificación das respostas.</p> <p>Contactos entre STAFF e DEPORTISTAS durante a devolución de materiais de préstamo.</p>	<p>Minimizar o número de persoas en contacto co material.</p> <p><b>Eventos realizados con tarxeta de control clásica.</b> Dispoñer dunha bandeixa onde os deportistas deben depositar a tarxeta de control. O participante canta as respostas, e alguén da organización o comproba e debe sacar unha foto da mesma. Despois, e sempre sen facer contacto coa tarxeta de control, se tira na bolsa plástica con autopeche.</p> <p>No caso de préstamo/aluguer de tarxetas SPORTident, e para evitar aglomeracións de deportistas nas entregas, se habilitará unha bandeixa de plástico na que os DEPORTISTAS deben depositar a súa tarxeta sen contactar con STAFF PROPIO. Posteriormente, as bandas elásticas ou cordas (material poroso) e as tarxetas SPORTident (material plástico non poroso) serán manexadas e desinfectadas separadamente ou somentidas á correspondente corentena.</p> <p>Non se entregarán tickets de impresora cos tempos de carreira e resultados parciais.</p> <p>Soamente unha persoa poderá usar cada ordenador.</p> <p><b>Dispoñer de hidroxel independente para STAFF no espazo de SPORTident da competición.</b> Limpeza periódica da 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><b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo de SPORTident da competición.</b> Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.</p>
Despois (TRAIL-O)	Staff propio (organización) (sportident) (xestor de materiais)	xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL	<p><b>Recollida e almacenamento dos materiais</b> puntos de decisión no camiño, as estacións no camiño, e dos puntos de control (balizas) no terreo.</p> <p><b>Recollida e almacenamento doutros materiais de campo:</b> mesas, equipos informáticos, balizado/prebalizado, mapas sobrantes, bandexas plásticas, grupo electrónxeno, etc.</p> <p><b>Apagado, reconto e revisión de estacións SPORTident.</b> Contacto con materiais ao apagar, reconfigurar, revisar ou etiquetar os dispositivos electrónicos de control de paso (estacións SPORTident)</p> <p><b>Devolución dos materiais comúns da competición da FEGADO.</b> Entrega presencial ou envío por empresa de mensaxaría.</p>	<p>Durante a recollida de materiais e traslado a almacén, evitar o contacto persoa-persoa. 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>Minimizar o número de persoas en contacto co material. Recoménsase que a persoa que recolla o material sexa a mesa que o colocou.</p> <p>Lavado de mans antes e despois de tocar os materiais, ben con auga e xabón ou con hidroxel.</p> <p>Os xestores de materiais comúns de FEGADO, deben recibir e entregar os materiais con garantías de desinfección, documentándoo por escrito.</p> <p>Obrigatoriamente, se desinfectarán ANTES da súa entrega ao XESTOR DE MATERIAIS da FEGADO.</p> <p>Desinfección dos materiais do CLUB, na medida do posible ANTES da carga e transporte ao seu almacén, con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente, salvo indicación contraria do fabricante.</p> <p>En ambos casos, pode ser considerada como alternativa a corentena dos materiais segundo estas indicacións: <a href="#">[ver]</a></p> <p>No caso de estacións e tarxetas SPORTident seguir escrupulosamente as instrucións de SPORTident recibidas en data 24/06/2020, preferentemente con solución 70% isopropanol u 80% etanol <a href="#">[ver]</a></p> <p>Bandas elásticas ou cordas (material poroso) e tarxetas SPORTident (material plástico non poroso) deben ser manexadas separadamente en contedores independentes.</p> <p><b>Dispoñer de hidroxel independente para XESTORES DE MATERIAIS no espazo DESMONTAXE da competición.</b> Limpeza exhaustiva das estacións con hidroxel (preferentemente con solución 70% isopropanol u 80% etanol para non estragalas).</p> <p><b>Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente para XESTORES DE MATERIAIS no espazo DESMONTAXE da competición.</b> Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos.</p>
Despois (común)	Staff propio (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO	<p><b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b></p>	<p>Non identificamos contactos a través de materiais que pasen ALTERNATIVAMENTE dunhas mans a outras ao finalizar a competición.</p> <p>Os ORGANIZADORES 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.</p>
Despois (común)	Staff propio (organización)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO	<p>Utilización das SUPERFICIES de duchas e aseos, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización da <b>competición</b>.</p>	<p><b>Resguardo en pavillóns ou instalacións deportivas cubertas.</b> 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>
Despois (TRAIL-O)	Staff propio (organización)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL	<p>Utilización das SUPERFICIES de duchas e aseos, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización da <b>competición</b>.</p>	<p>Non identificamos un uso SECUENCIAL de superficies (deixando pasar un tempo entre un usuario e outro) por DEPORTISTAS ao finalizar a <b>competición</b>. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peónis nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire. Sen embargo identificamos posibles excepcións:</p> <p><b>Espazo cuberto ou pechado SPORTident.</b> No caso de utilizar para SPORTident un espazo cuberto ou pechado dunha instalación se deberá consultar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES, <b>que en</b></p>



TÁBOA V.2.1: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O) | COMPETICIÓN | STAFF PROPIO

ESPECIALIDADE: ORIENTACIÓN DE PRECISIÓN (TRAIL-O)				
COMPETICIÓN				
MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
				<p>calquera caso debe cumprir os mínimos respecto da ventilación de instalacións establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020.</p> <p><b>Aseos en instalacións alleas.</b> A recomendación nesta fase é a de non facer uso destas SUPERFICIES despois da actividade deportiva. De facelo se deberá consultar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES, que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto do uso de aseos establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020.</p> <p><b>Duchas en instalacións alleas.</b> A recomendación nesta fase é a de non facer uso destas SUPERFICIES despois da actividade deportiva. De facelo se deberá consultar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES, que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto do uso de duchas establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020.</p>
Despois (TRAIL-O)	Staff propio (ningún)	xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO	<b>NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN</b>	Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (persoas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por DEPORTISTAS ao finalizar a competición. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro.
Despois (común)	Staff propio (organización)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	<p><b>Desmontaxe de infraestruturas pesadas para a competición</b> (tendas túnel, tendas iglú, carpas auxiliares ao aire libre, grupos electrógenos pesados, megafonía, etc.)</p> <p><b>Recollida e almacenamento dos materiais</b> do espazo de competición.</p>	<p>Manter a distancia de seguridade entre STAFF PROPIO (1,5 metros).</p> <p>Minimizar o STAFF PROPIO para desmontar o espazo de competición. Se asignarán persoas para desmontar individualmente, na medida do posible, cada zona: presaída-triaxe, quecemento, saída, meta-recuperación e SPORTident. Na medida do posible, ha de facer a recollida quen fixo a colocación previa.</p> <p><b>Prescindir, na medida do posible, de infraestruturas pesadas que para súa montaxe requiran un traballo en grupo. Excepción: carpa aberta de illamento para a posible detección de persoa con síntomas durante a competición (equipada con máscaras cirúrxicas, cubo de pedal e bolsas con peche).</b></p> <p><b>Persoas do STAFF durante a RECOLLIDA DE MATERIAIS utilizarán máscaras de protección FFP2 sen válvula (para evitar contaxios e evitar ser contaxiados) en espazos ao aire libre, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</b></p>
Despois (común)	Staff propio (organización)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO	<b>Conversas de análise da carreira e comparación de tempos.</b> Coincencias no espazo e tempo de STAFF PROPIO con DEPORTISTAS e OUTROS ALLEOS ao ir rematando gradualmente a competición.	<p>STAFF PROPIO non debe aproximarse para comentar sobre o mapa os tramos de carreira cos deportistas ou acompañantes.</p> <p>STAFF PROPIO non debe aproximarse para comentar tempos parciais ou totais de carreira cos deportistas ou acompañantes.</p> <p>Non socializar no espazo SPORTident, nin nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro ao finalizar a carreira.</p> <p><b>Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</b></p>
Despois (TRAIL-O)	Staff propio (organización)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL	<p>Concorrenza de STAFF PROPIO con outras persoas <b>no espazo de descarga de tarxetas SPORTident.</b></p> <p>Concorrenza de ADESTRADORES con outras persoas <b>na recollida</b> puntos de decisión no camiño, das estacións no camiño, e dos puntos de control (balizas) no terreo.</p> <p>Colocadores de puntos de decisión no camiño, das estacións no camiño, e dos puntos de control (balizas) no terreo, que van xuntos ou coinciden durante a desmontaxe da proba.</p> <p><b>Circulacións lineais polo espazo de competición.</b> Coincencias no espazo en tempos diferentes de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS e ORGANIZADORES ao ir rematando gradualmente.</p>	<p><b>No espazo SPORTident</b></p> <p>Non socializar nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro durante as esperas.</p> <p>Manter, na medida do posible, unha distancia de 3,0 metros respecto aos DEPORTISTAS.</p> <p>Regular o distanciamento dos DEPORTISTAS no espazo de espera de descarga SPORTident, respectando as marcaxes no chan (3,0 metros entre deportistas).</p> <p>Regular o distanciamento dos DEPORTISTAS na estación de descarga SPORTident, respectando a marcaxe no chan (3,0 metros respecto ao técnico SPORTident da organización).</p> <p><b>Recollida de puntos de control.</b> Dividir a área de competición en sectores de mapa (grandes superficies de terreo). Cada sector se asigna individualmente a unha persoa do STAFF PROPIO, que é quen recolle o prebalizado (se procede) e resto de materiais. Na medida do posible, ha de facer a recollida quen fixo a colocación previa. Non debe participar na recollida de ningún deportista ou acompañante.</p> <p><b>Todos. Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</b></p>
Despois (común)	Staff propio (organización)	xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO	<b>Circulacións aleatorias polo centro de competición.</b> Coincencias "en todo momento e intercambiando espazos" de ORGANIZADORES con outros ORGANIZADORES e DEPORTISTAS a medida que van rematando gradualmente.	<p><b>Final da competición.</b> Os ORGANIZADORES non deben regresar á zona de reunión (arena) unha vez finalizado a competición. Deben camiñar cara ao aparcadoiro e marchar o antes posible para evitar aglomeracións.</p> <p><b>Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</b></p>
Despois (común)	Staff propio (organización)	xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos	Compartir botellas e vasos entre membros do staff para hidratarse ao finalizar a competición.	Cada membro do STAFF PROPIO levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recoméndase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.
Despois (común)	Staff propio (organización)	xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres	Compartir comidas e víveres entre membros do staff para alimentarse ao finalizar a competición.	Cada membro do STAFF PROPIO levará a súa propia comida e víveres. Será de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.