TÁBOA ANEXA III
ESPECIALIDADE
DE
ALPINISMO
FISICOVID

ADESTRAMENTO ALPINISMO - INDOOR - MEDIO NATURAL

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	SITUACIÓN	SOLUCIÓN
ANTES	Deportista	Contacto	Preparación do equipo e material deportivo de alpinismo para as sesións de adestramento.	Empregar para a sesión material que estivo en corentena. Empregar para a sesión material que púdose limpar con viricidas axeitados. Incluir no material, bote de xel individual e máscara.
	Deportista	Contacto	Transporte público ou privado compartindo vehículo con persoas non convivintes denda a casa a zona de adestramento indoor ou no medio natural.	Aplicar xel as mans antes e despois do uso do transporte público e privado.
	Deportista	Aérea	Transporte público ou privado compartindo vehículo con persoas non convivintes denda a casa a zona de adestramento indoor ou no medio natural.	Máscara obrigatoria durante os traxectos de ida e volta.
	Deportista	Contacto	Entrada ao pavillón de adestramento - ximnasio ou rocódromo	Unha única entrada coa porta aberta, bolquexada por unha cuña, ou que se poida usar co pé. Emprego de xel antes e despois de tocar a porta, pestillos ou calquer outro elemento para entrar.
	Deportista	Aérea	Os deportistas se achegan á zona de adestramento.	Entrada secuencial a zona de adestramento, mantendo da distancia de seguridade.
	Deportista	Contacto	Emprego de vestiarios	Utilizados segundo a normativa: limpeza, distancia de seguridade, xel antes de entrar e non empregar taquilla. Chegar á zona de adestramento vestido da casa, se é posible.
	Staff mantemento	Aérea	Cruce co persoal de mantemento	Mantense a distancia de seguridade. Emprégase a máscara.
	Staff mantemento	Contacto	Saúdos	Mantense a distancia de seguridade. Saúdo verbal a distancia.
	Staff adestrador	Contacto	Saúdos	Mantense a distancia de seguridade. Saúdo verbal a distancia.
	Staff adestrador	Aérea	Saúdos	Mantense a distancia de seguridade. O adestrador leva posta a máscara se non pode asegurarse en todo momento a distancia de seguridade.
	Staff adestrador	Contacto	Cambio de presas para o deseño de pasos de escalada de bloque ou dificultade da sesión	Se o adetrador cambia as presas, farase despois de limpar as máns con xel e empregar ferramenta hixienizada con viricidas ou despoi de pasar corentena de 72 horas.

	Deportista	Contacto	Emprego de material deportivo propio do alpinismo: piolets e crampóns durante as sesións de adestramento.	O material deportivo a empregar é persoal sen posibilidade de intercambio. Se houbese que intercambiar algún elemento entre os deportistas, votaranse xel antes e despois do seu uso. O material intercambiado límpase de acordo á normativa e posibilidades para non alterar as súas prestacións e funcionalidade.

ADESTRAMENTO ALPINISMO - INDOOR - MEDIO NATURAL

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	SITUACIÓN	SOLUCIÓN
	Staff adestrador	Aérea	Comunicación das tarefas da sesión	Tarefas enviadas con anterioridade vía correo electrónico
	Staff adestrador	Aérea	O adestrador observa e propoñe correccións técnicas	Observación mantendo a distancia de seguridade durante sesión de adestramento. Se non é posible manter a distancia de seguridade, o emprego da máscara é obrigatorio.
	Staff adestrador	Contacto	O adestrador propón novos pasos de escalada de bloque colléndose as presas para amosar o novo movemento.	O deseño dos novos pasos faise con anterioridade ao adestramento. As correccións ou indicacións de coller presas diferentes farase cun punteiro laser.
	Deportista Interior	Aérea	Quecemento nas sesións en ximnasio ou rocódromo. Os desportistas durante a fase de quecemento aproxímanse entre eles sen respetar a distancia de seguridade.	O adestrador delimita unhas áreas de quecemento individuais onde se mantén a distancia de seguridade.
	Deportista Medio Natural	Aérea	Quecemento nas sesións no medio natural. Os desportistas durante a fase de quecemento aproxímanse entre eles sen respetar a distancia de seguridade.	O adestrador procurará unha área de quecemento que permita o mantemento da distancia de seguridade.
	Deportista Medio Natural Interior	Contacto	Material deportivo de escalada persoal para o adestramento como casco, arnés, bolsa de magnesio e pés de gato.	O material deportivo non se presta nin se deixa tocar por outro compañeiro ou compañeira, e se mantén alonxado do restos dos compañerios. O materia deportivo de uso persoal será levado a zona de adestramento dentro da mochila, e as mochilas estarán separadas entre si mantendo a distancia de seguridade.
	Deportista Medio Natural Interior	Contacto	Pasos de escalada moi próximos e coincidencia de varios escaladores na mesma zona.	Uso secuencial das zonas de escalada polos deportistas para evitar a proximidade. Cando escala unha persoa, os demáis observan mantendo a distancia de seguridade entre eles.

DURANTE	Deportista Interior	Contacto	Os deportistas escalan sobre as presas artificiais tocando as extremidades coas extremidades superiores. Situación común nas tres subespecialidades: bloque, dificultade e velocidade	Uso de xel con anterioridade a escalada Emprego de magnesio líquido
	Deportista Medio Natural Interior	Contacto	Os deportistas escalan sobre as presas artificiais tocando as extremidades coas extremidades superiores. Situación común nas tres subespecialidades: bloque, dificultade e velocidade	O calzado de escalada límpase antes e despois de cada exercicio.
	Deportista Medio Natural Interior	Contacto	Durante os pasos de escalada de bloque prodúcese a caída sobre a colchoneta de recepción.	Despois de cada caída se limpa a colchoneta cun viricida.
	Deportista Medio Natural Interior	Contacto	Os deportistas atenden a súas quendas de series nos pasos de escalada de bloque sentados sobre as colchonetas de recepción.	Mentras estase esperando a realizar os pasos de escalada, está prohibido sentarse nas colchonetas
	Deportista Medio Natural Interior	Aérea	Os deportistas atenden a súas quendas de series nos pasos de escalada de bloque a carón uns dos outros comentando os pasos e sen manter a distancia de seguridade.	Se lles recorda o mantemento da distancia de seguridade Usarán as máscaras mentras atenden a quenda se non se pode manter a distancia de seguridade.
	Deportista Medio Natural Interior	Contacto	Un compañeiro portea a caída de escalada de bloque doutro compañeiro.	Prohibido portear ao compañeiro. Caída sobre a colcheneta sen axuda dirixida polos compañeiros/as
	Deportista Medio Natural Interior	Contacto	Na subespecialidade de dificultade, os deportistas encórdase empregando unha corda de escalada que poido ser tocada por outros compañeiros de adestramento	O escalador fai o seu propio nó despois de empregar o xel cando as mans estén ben secas para impedir calquer transferencia do xel á corda de escalada.
	Deportista	Contacto	Emprego de material propio do alpinismo como piolets e crampóns.	Non hai intercambio de material deportivo que previo ao uso pasou a corentena na casa. O escalador fai o seu propio nó despois de empregar o xel cando as mans estén ben secas para impedir calquer transferencia do xel á corda de escalada.
	Deportista Medio Natural	Aérea	Nos percorridos de vías de varios longos de corda, os deportistas comparten a reunión onde fan intercambio de cabeza de corda. Vías de escalada no medio natural.	Na medida que o permita a reunión, manterase a distancia de seguridade.

	Deportista Medio Natural	Contacto	Nos percorridos de vías de varios longos de corda, os deportistas comparten a reunión onde fan intercambio de material deportivo de seguridade ou de progresión. Vías de escalada no medio natural.	O material deportivo empregado pola cordada pasou a corentena na casa de cadascún. Antes de comezar a escalada, os integrantes da cordada botarán xel as máns. Unha vez terminada a vía de escalada, cada membro da cordada recolle o seu material que introduce na mochila.
	Deportista Escalada de dificultade Interior Medio Natural	Contacto	O asegurador toca a corda que lle chega ao escalador.	Antes de tocar a corda e o freo de seguridade, o asegurador usa xel desinfectante e espera que estea ben seco para evitar transferencia á corda.
	Deportista Escalada de dificultade Interior Medio Natural	Contacto	Durante a práctica da escalada de dificultade o escalador pode levar a corda á boca.	Cambiar a conducta de levar a corda á boca. Adestrar aos deportistas a non morder a corda e só collela cando estea moi próximo a cinta express de seguridade.
	Deportista Común a escalada de bloque, dificultade e con material propio do alpinismo.	Aérea	Durante a parte de volta a calma os deportístas aproxímanse uns aos outros no momento de facer os estiramentos.	Os desportista distribuense polo espazo mantendo a distancia de seguridade.
	Deportista Común a escalada de bloque, dificultade e con material propio do alpinismo.	Contacto	Volta a calma despois da sesión, os estiramentos pódense facer con axuda doutros compañeiros/as	Non estarán permitidos os estiramentos asistidos.
	Deportista Común a todas as actividades de alpinismo de escalada sobre xeo	Contacto Aérea	Os deportistas de alpinismo realizan escaladas de adestramento sobre xeo no medio natural, podéndose producir contactos, intercambios de material e aproximación durante a realización das vías alpinas de xeo.	As medidas de prevención son as mesmas que as indicadas nos apartados anteriores de escalada no uso e manexo da corda, as manobras sobre as reunións, o intercambio de cabeza de corda e o mantemento das distancias nas reunións.

	Staff adestrador	Aérea	Análise da sesión de adestramento con todos os deportistas formando un corrillo.	Análise individual mantendo a distancia de seguridade ou empregando a máscara. Envío por correo electrónico das conclusións do adestrador a cadascun dos deportistas.
	Deportista	Compartir	Compartir bebida, xeles ou comida durante o adestramento.	Prohibido compartir bebidas e comidas de calquer tipo abertas ou pechadas durante os adestramentos de ximnasio, rocódromo e no medio natural. Os deportistas teñen que levar os seus alimentos durante as sesións no medio natural.

ADESTRAMENTO ALPINISMO - INDOOR - MEDIO NATURAL

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	SITUACIÓN	SOLUCIÓN
DESPOIS	Deportista Interior Medio Natural	Contacto	Recollida do material deportivo despois do adestramento todos xuntos e sen orde collendo o primeiro que atopo, e que pode ser doutro deportista.	Cada un recolle o seu propio material sen tocar o dos demáis. Se recolle introducíndoo na mochila persoal. O material deportivo: arnés, casco, pés de gato, botas, cordas, cintas, bolsa de magnesio, freo, material de progresión, mosquetóns, parafuxos, empotradores, friends, e material deportivo de progresión e seguridade, piolets e crampóns pasará corentena de entre 48 e 72 horas en lugar ventilado e seco, antes da seguinte utilización.
	Deportista Interior	Contacto	Camiño dos vestiarios tócanse entre eles.	Lémbrase a todos eles o mantemento da distancia de seguridade. Entrada no vestiario secuencial, mantendo a distancia de seguridade.
	Deportista Interior	Aérea	Camiño dos vestiarios sen respetar a distancia de seguridade	Lémbrase a todos eles o mantemento da distancia de seguridade. Entrada no vestiario secuencial, mantendo a distancia de seguridade.
	Staff adestrador Inerior Medio Natural	Aérea	Despedida	Mantemento da distancia de seguridade. Se non se pode manter a distancia de seguridade, emprego da máscara.
	Deportista Interior	Aérea	Saída do pavillón desordenada e en grupos sen respetar a distancia de seguridade	Saída secuencial individualizada mantendo a distancia de seguridade.
	Deportista Medio Natural	Compartir	Compartir bebida, xeles ou comida despois de realizada a actividade.	Prohibido compartir bebidas e comidas de calquer tipo abertas ou pechadas durante e despois de realizar a actividade no medio natural. Os deportistas teñen que levar os seus alimentos e bebida para despois da actividade.
	Deportista Interior	Contacto	Saída do pavillón desordenada e en grupos sen respetar a distancia de seguridade e tocándose	Saída secuencial individualizada mantendo a distancia de seguridade.

	Outros Interior	Contacto	Os acompañentes se achegan a instalación como punto de encontro cos deportistas.	Entrada secuencial ao pavillón sen tocar porta e persoa. Mantemento da distancia de seguridade. Evitarse calquer tipo de despedida por contacto.
	Outros Interior Medio Natural	Aérea	Os acompañentes se achegan a instalación como punto de encontro cos deportistas.	Máscara obrigatoria Mantemento da distancia de seguridade