



TÁBOA ANEXA IV ESPECIALIDADE DE CARREIRAS POR MONTAÑA FISICOVID

ADESTRAMENTO CARREIRAS POR MONTAÑA

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	SITUACIÓN	MEDIDAS
ANTES	Deportista	Contacto	Recollida do material deportivo na casa	Empregar para a sesión material que estivo en coretena. Empregar para a sesión material que púdose limpar con vircidas axeitados. Incluir no material, bote de xel individual para uso persoal.
	Deportista	Contacto	Transporte público ou privado compartindo vehículo con persoas non convivintes denda a casa a zona de adestramento	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	Mascarilla obrigatoria durante os traxectos de ida e volta.
	Deportista	Contacto	Entrada ao pavillón de adestramento - ximnasio	Unha única entrada coa porta aberta, bloquexada 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, e sen decatarse poden non respetar a distancia de seguridade.	Entrada secuencial a zona de adestramento, mantendo da distancia de seguridade.
	Deportista	Contacto	Emprego de vestiarios: os deportistas entran aos vestiarios tocando portas e outros elementos do mobiliario.	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	Mantemento da distancia de seguridade. Uso da máscara antes de comezar a sesión de adestramento.
	Staff mantemento	Contacto	Saúdos	Mantemento da distancia de seguridade. Saúdo verbal a distancia sen contacto.
	Staff adestrador	Contacto	Saúdos	Mantemento da distancia de seguridade. Saúdo verbal a distancia sen contacto.
	Staff adestrador	Aérea	Saúdos	Mantemento da distancia de seguridade. O adestrador leva posta a máscara se non pode asegurarse en todo momento a distancia de seguridade.

	Outros	Contacto	Os acompañentes dos menores, pais, nais ou titores se achegan a instalación acompañando aos rapaces	Entrada secuencial ao ximnasio non coincidente con outros pais e fillos. As portas mantéñense abertas, se houbera que tocaras, uso de xel obrigado. Mantemento da distancia de seguridade cos outros rapaces e pais. Evitar calquer tipo de saúdo por contacto.
	Outros	Aérea	Os acompañentes dos menores, pais, nais ou titores se achegan a instalación e poden aproximarse uns aos outros sen manter a distancia de seguridade.	Máscar obrigatoria para todos, titores e rapaces. As instalacións deberán ter sinaladas as distancias de seguridade no chan e carteis lembrando manter a distancia.
	Outros	Aérea	Os acompañentes dos menores, pais, nais ou titores atenden aos rapaces na instalación durante a sesión de adestramento.	Os pais, nais ou titores unha vez deixan aos rapaces no ximnasio abandonan a instalación mantendo o protocolo de prevención, mantendo as distancias de seguridade e empregando máscaras.

ADESTRAMENTO CARREIRAS POR MONTAÑA

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	SITUACIÓN	SOLUCIÓN
	Staff adestrador	Aérea	O adestrador comunica as tarefas da sesión aos deportistas de cara a eles, e a distancia de seguridade pode non cumprirse.	Tarefas enviadas con anterioridade vía correo electrónico. O adestrados leva posta a máscara para comunicar de viva voz as tarefas da sesión.
	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.
	Deportista	Aérea	Os deportistas convocados para a sesión comezan o quecemento e poden achegarse en exceso entre eles e ao adestrador.	O adestrador delimita unhas áreas de quecemento individuais mantendo a distancia de seguridade.
	Deportista	Contacto	Material deportivo persoal para o adestramento: esterilla	O material deportivo non se presta nin se deixa tocar por outro compañeiro ou compañeira. Uso persoal e será levado á zona de adestramento no interior da mochila.

DURANTE

Deportista	Contacto	Segundo o tipo da sesión deseñada, os deportistas necesitarán empregar mancuernas, gomas ou máquinas que estean no ximnasio.	As mancuernas e máquinas serán empregadas secuencialmente. Ningún deportista tocará unha máquina ou mancuerna sen previamente usar o xel. Despois de cada uso límpanse as máquinas e mancuernas seguindo as recomendacións. Elementos como as gomas serán persoales e non se poderán nin deixar nin intercambiar.
Deportista	Aérea	Os deportistas saen a rodar. Series de traballo.	Durante todo o traballo seriado os deportistas manteñen a distancia de seguridade, na carreira e nos intervalos de reposo. Prohibido adiantar o achegarse ao compañeiro/a que corre diante. O adestrador estará pendente de que manteñan a distancia de seguridade. Recomendable que o adestrador empregue mascarilla.
Deportista	Aérea	Volta a calma despois da sesión: rodaxe suave e sesión de estiramientos, relaxación. Os deportistas espallanse pero non respetan a distancia de seguridade entre eles..	A rodaxe da volta a calma faixe individual mantendo a distancia de seguridade. Para a realización dos estiramientos, os deportista distribúense polo espazo mantendo a distancia de seguridade. O adestrador marcará espazos para cada deportista onde facer os estiramientos mantendo a distancia de seguridade, non será preciso balizalos.
Deportista	Contacto	Volta a calma despois da sesión. Os estiramientos fanse as veces con axudas doutros compañeiros/as ou o adestrador.	Non están permitidos os estiramientos asistidos por compañeiros e adestrador.
Staff adestrador	Aérea	Análise da sesión de adestramento con todos os deportistas formando un corrillo con risco grande de estar moi próximos os uns cos outros.	Análise individual da sesión mantendo a distancia de seguridade e o adestrador coa máscara. Envío por correo electrónico das conclusións do adestrador a cada un dos deportistas.
Deportista	Compartir	Compartir bebidas isotónicas, auga, xeles ou comida durante o adestramento.	Prohibido compartir bebidas e comidas de calquer tipo abertas ou pechadas. Cada deportista levará a súa bebida e comida que non comparte con ninguén.



Outros	Aérea	Os pais, nais o tiores comparten un espazo esperando o final do adestramento de fillos/as	Non se pode esperar no recinto. Unha vez entran os fillos ao adestramento, teñen que abandonar as instalacións deportivas. Se a sesión de adestramento e ao aire libre, marcarase unha zona onde poden esperar os pais e nais, espazo que estará alonxado do lugar de adestramento. Recomendarase aos pais e nais o uso da máscara na zona común de espera.
--------	-------	---	---

ADESTRAMENTO CARREIRAS POR MONTAÑA

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	SITUACIÓN	SOLUCIÓN
DIS	Deportista	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 demais. Se recolle e introdúcese na mochila persoal. O material deportivo persoal empregado durante a sesión, pasará corentena de entre 48 e 72 horas en lugar ventilado e seco.
	Deportista	Contacto	Camiño dos vestiarios tócanse entre eles e tocan os pestillos da porta de acceso ao vestiario.	O adestrador recorda o mantemento da distancia de seguridade en todo momento. Estarán marcados os pasillos de entrada e saída dos vestiarios. O desprazamento e entrada no vestiario será secuencial. Se hai que abrir unha porta, os deportistas terán xel a súa disposición.
	Deportista	Aérea	Camiño dos vestiarios os deportistas aproxímanse uns aos outros sen respetar a distancia de seguridade	O adestrador recorda o mantemento da distancia de seguridade en todo momento. Estarán marcados os pasillos de entrada e saída dos vestiarios. O desprazamento e entrada no vestiario será secuencial mantendo a distancia de seguridade.
	Staff adestrador	Aérea	Os deportistas achéganse e aproxímanse demasiado ao adestrador para despedirse e esquecen manter a distancia de seguridade.	O adestrador recorda o mantemento da distancia de seguridade para que os deportistas non se aproximen rompendo a distancia recomendada. A despedida faise verbalmente, sen contacto e mantendo a distancia de seguridade. Recomendable o uso de máscara por parte do adestrador por se algún non respeta a distancia.
	Staff adestrador	Contacto	Os deportistas achéganse e aproxímanse demasiado ao adestrador para despedirse e se tocan.	A despedida, de igual xeito que a benvida, será sempre verbal e mantendo a distancia de seguridade.

DESPEDIDA	Deportista	Aérea	Saída do pavillón desordenada e en grupos sen respetar a distancia de seguridade	Saída secuencial individualizada mantendo a distancia de seguridade. Unha vez rematado o adestramento, os deportistas deberán poñer a máscara antes de saír do vestiario.
	Deportista	Contacto	Saída do pavillón desordenada e en grupos sen respetar a distancia de seguridade e tocándose	A instalación deberá ter carteis recordando manter a distancia de seguridade. Estará marcado o pasillo de abandono da instalación para non coincidir con outros deportistas que puidesen entrar, e mantendo a distancia de seguridade entre os que saen e entran, para non ter contacto entre os deportistas.
	Outros	Contacto	Os acompañentes dos menores, pais, nais ou titores se achegan a instalación para recoller fillos/as	A entrada de pais, nais o titores faise de xeito secuencial ao ximnasio - pavillón para non ser coincidente con outros pais e fillos. Mantemento da distancia de seguridade, axustandos os desprazamentos de ida e volta as sinais indicadoras. Evitar calquer tipo de despedida de contacto, sempre será verbal. As portas do ximnasio - pavillón estarán abertas ou no caso de ter que tocarlas, habrá xel a disposición.
	Outros	Aérea	Os acompañentes dos menores, pais, nais ou titores se achegan a instalación para recoller fillos/as e poden esquecer manter a distancia de seguridade por agruparse mentras esperan.	Máscara obrigatoria
	Outros	Compartir	Os pais, nais o titores comparten/ofrecen comida ou bebida con outros nenos/as do grupo de adestramento.	Prohibido compartir calquer tipo de comida, salgada ou doce, e bebida, pese a que os nenos/as o pidan. A comida e bebida é persoal e non intercambiable, incluso despois de lavarse as máns con xabón ou empregar xel.

COMPETICIÓN CARREIRAS POR MONTAÑA

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	SITUACIÓN	SOLUCIÓN
	Deportista	Contacto	Recollida do material deportivo na casa	Empregar material que estivo en corentena. Empregar material que púdose limpar con viricidas axeitados. Incluir no material, bote de xel individual para uso persoal.
	Deportista	Contacto	Transporte público ou privado compartindo vehículo con persoas non convivintes denda a casa a zona de adestramento	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 onde se celebra a competición.	Máscara obrigatoria durante os traxectos de ida e volta.
	Deportista	Aérea	Os deportistas se achegan as zonas de control das carreiras podendo formar grupos numerosos esquecendo manter a distancia de seguridade.	O acceso e camiño para os e as competidores está sinalado e non é coincidente co público, e marcado un camiño de chegada e outro de saída. Os/as competidoras son convocados para presentarse secuencialmente mantendo as distancias de seguridade. Os saúdos serán verbais e a distancia. Se non hai garantías de manter a distancia de seguridade, os/as deportistas na zona de control levarán posta a máscara.
	Deportista	Contacto	Acceso e saída de vestiarios	Os e as deportistas veñen cambiados da casa ca roupa de competición.
	Deportista	Contacto	Recollida do dorsal mais o chip de cronometraxe que ven nunha bolsa nominativa	Os dorsais para a competición pasan a corentena recomendada de 72 horas antes de ser enviados á organización da carreira. O dorsal e o chip virá nunha bolsa debidamente hixienizada co nome do competidor/a que ten que recollela. Previamente á recollida, enviou selles por correo electrónico o número de dorsal a recoller a cada un dos deportistas.

ANTES	Staff técnico máis Deportista	Aérea	Recollida do dorsal máis o chip de cronometraxe que ven nunha bolsa nominativa	<p>As bolsas co dorsal e chip encontraranse sobre unha mesa onde se achegarán secuencialmente os e as deportistas da proba.</p> <p>Terán marcado un camiño de acceso e outro de saída e non se permitirá que formen grupos o estean parados a carón da mesa onde están as bolsas.</p> <p>Os membros da organización e árbitro/a que estean na entrega de dorsais levarán posta a máscara.</p>
	Staff organizadores	Contacto	Os membros da organización da carreira están en contacto con equipamento e mobiliario como pancartas, mesas, cadeiras, cintas de marcaxe, sistemas de megafonía e outros empregados durante a competición.	<p>Todos os materiais e mobiliario hixenízanse de acordo cas características de cada tipo de material e mantéñense en corentena previa ao uso durante o día da competición.</p> <p>Os membros da organización da carreira terán a súa disposición xel para aplicar antes e despois do contacto co equipamento e materiais da competición.</p>
	Staff organizadores	Contacto	Manexo de pancartas, mesas, cadeiras, cintas de marcaxe, sistemas de megafonía e outros	<p>Durante o tempo que dura a montaxe e desmontaxe da infraestrutura necesaria para o desenvolvemento da proba, os equipos de traballo terán a disposición xel e un lugar onde lavarse as máns con auga e xabón as veces que o precisen.</p> <p>Recomendable o uso de gafas protectoras.</p>
	Deportista	Contacto	Se convoca aos deportistas o día anterior á carreira para informar sobre os detalles técnicos do percorrido, e acceden ao recinto de información abrindo portas e tocándose uns aos outros.	<p>A información técnica da carreira envíase aos deportistas vía correo electrónico e descártase a reunión informativa presencial.</p>
	Deportista	Aérea	Se convoca aos deportistas o día anterior á carreira para informar sobre os detalles técnicos do percorrido, e acceden ao recinto de información con risco de non respetar a distancia de seguridade e sen máscara de protección.	<p>A información técnica da carreira envíase aos deportistas vía correo electrónico e descártase a reunión informativa presencial.</p>
	Staff equipo da cronometraxe	Contacto	Os técnicos da cronometraxe montan o sistema.	<p>O equipo cronometraxe está limpo e pasada a corentena de 72 horas previas antes do uso.</p> <p>Antes da montaxe, os técnicos aplícanse xel.</p>



Staff equipo da cronometraxe	Aérea	Os técnicos da cronometraxe montan o sistema e se achegan entre eles e a membros da organización podendo incumplir a distancia de seguridade sen decatarse delo.	O equipo técnico da cronometraxe leva posta a máscara durante todo o tempo que dure o evento competitivo.
Outros	Aérea Contacto	Deportistas e público asistente agrúpanse xusto antes da saída.	Dende o sistema de megafonía lémbrese ao público e os deportistas manter a distancia de seguridade. Dende o sistema de megafonía lémbrese ao público a obrigatoriedade do uso da máscara. Os voluntarios de Protección Civil colaboradores lembran a todos as medidas de <u>protección básicas</u> .
Outros	Aérea	Público asistente achégase a ver a competición e fan grupos de maior tamaño do recomendado e sen manter a distancia de seguridade.	Mediante o sistema de megafonía lémbrese ao público de manter a distancia de seguridade e o uso de mascarillas. Establécense pasillos de acceso e volta con marcas no chan e carteis indicadores de distancia de seguridade. A organización marca os lugares destinados ao público con cinta balizadora que estarán ben visibles.
Outros	Aérea	Prensa e medios de comunicación	Os periodistas presentes manterán a distancia de seguridade. Na toma de fotos a distancia reducida, os periodistas levarán sempre posta a mascarilla e darán as indicacións verbalmente sen tocar aos competidores ou membros da organización.

COMPETICIÓN CARREIRAS POR MONTAÑA

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	SITUACIÓN	SOLUCIÓN
	Staff árbitros	Aérea	Os árbitros/as controlan en todo momento o desenvolvemento da dinámica da competición, movendose polo espazo e achegándose a organizadores e competidores para dar as indicacións oportunas segundo o regulamento.	Os árbitros levan postas en todo momento as mascarillas de seguridade

DURANTE	Deportistas	Aérea	Saída da carreira. Os e as deportistas mantéñense a distancias curtas durante un espazo de tempo breve preparados para a saída.	Os deportistas son convocados para a saída nun espazo amplo que permita manter distancias entre corredores/as próximas as distancias de seguridade. Estableceranse liñas de saída Os deportistas convocaranse nun espazo de tempo o máis breve posible para evitar que estean todos xuntos. As posición de saída atenderán a posición dos deportistas na clasificación xeral, estando en cabeza de saída os que teñan a mellor posición na clasificación xeral.
	Deportistas	Contacto	Saída da carreira. Os e as deportistas mantéñense a distancias curtas durante un espazo de tempo breve preparados para a saída e poden tocarse de xeito accidentado.	Os deportistas son convocados para a saída nun espazo amplo que permita manter distancias entre corredores/as de seguridade. Estableceranse liñas de saída separadas segundo a distancia de seguridade. Os deportistas convocaranse nun espazo de tempo o máis breve posible para evitar que estean todos xuntos. As posición de saída atenderán a posición dos deportistas na clasificación xeral, estando en cabeza de saída os que teñan a mellor posición na clasificación xeral.
	Deportistas	Contacto	Na zona ou zonas de avituallamento os deportistas collen botellas de auga ou bebida isotónica posta pola organización.	Nas carreiras de ata 21 km haberá un único avituallamento arredor dos 10 km con bebida a disposición en depósito grande. Cada corredor leva o seu vaso e o enche un membro da organización que terá a súa disposición xel o auga xabón. Non se produce contacto co deportista nin co vaso, o membro da organización abre a vella ou ben emprega unha xarra para que o deportista poda coller a auga. Non haberá avituallamento sólido. Haberá un membro da organización lembrando non tocarse nin tocar o mobiliario da organización.
	Deportistas	Aérea	Na zona ou zonas de avituallamento os deportistas agrúpanse para coller auga ou comida esquecendo a distancia de seguridade.	Haberá un membro da organización coa máscara posta que lembra aos deportistas que non poden achegarse entre eles e cos membros da organización. Os deportistas non poderán estar parados máis que o tempo investido en coller bebida ou comida.

Outros	Aérea	Os medios de comunicación se achegan a competidores e organizadores para as entrevistas ou toma de fotografías.	Os medios de comunicación levarán posta a mascarilla durante as entrevistas. Durante a toma de imaxes, se estas tómanse dende distancias curtas, levarán postas as mascarillas.
Deportista control antidoping	Aérea	Os competidores seleccionados para o control antidoping achéganse e abandonan a área de control.	A área de control antidoping estará claramente delimitada. Terá un pasillo de acceso e outro de volta marcados e separados pola distancia de seguridade.
Deportista control antidoping	Compartir	Os competidores seleccionados para o control antidoping beben para favorecer control.	As bebidas das que poden dispoñer os competidores estarán individualizadas en caixas co nome do competidor/a e os envases previamente hixenizados. A carón das bebidas haberá xel para os competidores.
Staff control antidoping	Aérea	Os competidores seleccionados para o control antidoping achéganse a área de control.	O staff de toma de mostras do control antidoping seguirá o protocolo de prevención da infección do COVID. Terán a disposición xel, luvas e mascarillas.

COMPETICIÓN CARREIRAS POR MONTAÑA

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	SITUACIÓN	SOLUCIÓN
Deportista	Contacto	Finalizada a competición os e as deportistas agrúpanse e poden tocarse entre eles.	Desde a megafonía e os voluntarios de Protección Civil, lembrese aos e as deportistas que manteñan a distancia de seguridade e o emprego da máscara.	
Deportista	Aérea	Finalizada a competición os e as deportistas agrúpanse e non respetan a distancia de seguridade.	Desde a megafonía e os voluntarios de Protección Civil, lembrese aos e as deportistas que non se poden agrupar rompendo a distancia de seguridade.	

DESPOIS

Outros Representación deportiva Representación administrativa	Contacto	Entrega de premios, os deportistas suben ao podio e reciben as medallas ou trofeos correspondentes.	As medallas e trofeos foron hixenizados con anterioridade e mantiveron a coretena de 48 h Entréganse secuencialmente sin que estean presentes xuntos os deportistas. Non haberá ningún contacto coa persoa que entrega as medallas ou trofeos. Non haberá foto dos tres finalistas xuntos. A entrega de medallas e premios faise con mascarillas pola parte das autoridades deportivas ou administrativas.
Outros Representación deportiva Representación administrativa	Aérea	Entrega de premios, os deportistas suben ao podio e reciben as medallas ou trofeos correspondentes.	Os deportistas reciben a medalla ou trofeo sen agacharse para que lle poñan a medalla ou recoller o trofeo. Manteñense de pé sen flexionar o tronco ou agachar a cabeza.
Outros	Aérea	Público asistente concéntrase arredor dos deportistas, e esquecen manter a distancia de seguridade entre eles e con risco de non mantelas cos deportistas.	Estará marcada unha zona de espera onde haberá información recordando manter a distancia de seguridade. Os acompañantes, nais, pais e titores terán que levar posta a máscara para atender a saída dos deportistas.
Outros	Compartir	Os compañeiros, pais, nais o titores dos deportistas comparten comida ou bebida con outros deportistas ou acompañantes.	Prohibido compartir calquer tipo de comida, salgada ou doce, e bebida, pese a que os deportistas o soliciten e apelen ao compañeirismo. A comida e bebida é persoal e non intercambiable, incluso despois de lavarse as máns con xabón ou empregar xel.
Staff organizativo	Contacto	Recollida de todos os elementos necesarios para o desenvolvemento da competición.	Durante a recollida de mesas, cadeiras, material informático, audiovisual e son, o persoal de apoio o fará de xeito que manterán sempre un mínimo de 1,5 m de separación. Evitarase tocarse e toda a comunicación será verbal.
Staff organizativo	Aérea	Recollida de todos os elementos necesarios para o desenvolvemento da competición.	O staff de apoio e organización levará posta a mascarilla durante todo o proceso de recollida dos elementos necesarios para o desenvolvemento da competición.