



TÁBOAS ANEXAS VI ESPECIALIDADE DE DESCENSO DE BARRANCOS FISICOVID

ADESTRAMENTO DESCENSO DE BARRANCOS

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	SITUACIÓN	MEDIDAS
ANTES	Deportista	Contacto	Os deportistas seleccionan e preparan o material deportivo na casa para a sesión de adestramento do día	Empregar para a sesión material que estivo en coretena. Empregar para a sesión material que púdose limpar con viricidas axeitados. Incluir no material deportivo, máscara e bote de xel 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 - ximnasio abrindo portas empregando as mans	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. Uso da máscara antes do comezo da sesión de adestramento.
	Staff mantemento	Contacto	Saúdos	Mantense a distancia de seguridade. Saúdo verbal mantendo a distancia de seguridade. Non se produce contacto algún.
	Staff adestrador	Contacto	Saúdos	Mantense a distancia de seguridade. Saúdo verbal a distancia sen ningún contacto físico.
	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.
	Staff adestrador	Contacto	Prepara circuitos de cordas fixas para ascender e descender segundo se fai durante a práctica do descenso de barrancos.	O adestrador emprega cordas e material deportivo como mosquetóns, puños bloqueadores, descendedores, arneses, casco, cabos de ancoraxe e máis material deportivo empregado para a sesión que pasou a coretena de 72 horas.



	Outros	Contacto	Os acompañantes dos menores, pais, nais ou titores se achegan a instalación	Non se tocan as portas que deben manterse abertas en todo momento. Evitar calquer tipo de saúdo por contacto. Uso de xel antes de entrar no pavillón o na mesma porta.
	Outros	Aérea	Os acompañantes dos menores, pais, nais ou titores se achegan a instalación	Entrada secuencial ao rocódromo non coincidente con outros pais e fillos. Mantemento da distancia de seguridade. Os titores dos rapaces levarán posta a máscara.

ADESTRAMENTO DESCENSO DE BARRANCOS

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	SITUACIÓN	SOLUCIÓN
DURANTE	Staff adestrador	Aérea	O adestrador comunica as tarefas da sesión directamente aos deportistas que se achegan para escoitar as directrices.	Tarefas enviadas con anterioridade vía correo electrónico. Recordatorio verbal mantendo a distancia de seguridade.
	Staff adestrador	Aérea	O adestrador observa aos deportistas durante os exercicios da sesión achegándose a eles para facer as correccións e modificacións técnicas da tarefa.	A observación realízase mantendo a distancia de seguridade polo adestrador e os deportistas. Se non é posible manter a distancia de seguridade, o adestrador terá que empregar a máscara.
	Staff adestrador	Contacto	O adestrador observa aos deportistas durante os exercicios da sesión achegándose a eles para facer as correccións e modificacións técnicas da tarefa.	As correccións técnicas fanse verbais ou demostración por parte do adestrador mantendo sempre a distancia de seguridade. Non hai contacto adestrador deportista.
	Staff adestrador	Contacto	O adestrador propón cambios de aparellos mecánicos a fortuna, bloqueadores a cordinos, e colle os aparellos e cordinos amosando como traballar con eles.	Antes de tocar calquer aparato ou cordino auxiliar empregado nas manobras que estanse a practicar, o adestrador dase xel nas mans.
	Deportista	Aérea	Durante o quecemento. Aproximación entre os deportistas no momento de quecemento que poden romper a distancia de seguridade.	O adestrador delimita unhas áreas de quecemento individuais onde se mantén a distancia de seguridade entre eles e co adestrador. Para o quecemento empreganse zonas de escalada e de cordas fixas separadas entre elas a distancia de seguridade.
	Deportista	Contacto	Material deportivo persoal para o adestramento como casco, arnés, cabos de ancoraxe, mosquetóns, cordinos, descendedores e puños autobloqueantes.	O material deportivo non se presta nin se deixa tocar por outro compañeiro ou compañeira, e se mantén alonxado do restos dos compañeiros. O materia deportivo de uso persoal será levado a zona de adestramento dentro da mochila de cada un, e as mochilas estarán separadas entre si mantendo a distancia de seguridade e sen tocarse en ningún momento. Todo o material pasou a corentena preventiva.



Deportista	Contacto	Durante o adestramento os deportistas entran en contacto coas cordas fixas de progresión, as cordas adicadas as manobras de rapel e as instalacións de rapel ou pasamans que simulan as situacións reais de descenso de barrancos.	<p>Uso secuencial das zonas de prácticas polos deportistas para evitar a proximidade entre eles.</p> <p>Cando un deportista está practicando, os demais observan mantendo a distancia de seguridade entre eles.</p> <p>Antes de comezar a usar cordas ou instalación preparada para o adestramento, os deportistas botan xel nas mans.</p>
Deportista Adestramento en instalacións interiores	Contacto	Os deportistas progresan sobre material deportivo de uso común ou ben apoian os pes sobre as estruturas artificiais de escalada.	O calzado empregado para o adestramento en interiores límpase antes e despois de cada exercicio con líquidos virucidas.
Deportista Adestramento en instalacións interiores	Contacto	Os deportistas durante a sesión de adestramento teñen colchonetas debaixo das zonas de progresión ou de manobras de rapel.	Os deportistas atenden súa quenda de práctica mantendo a distancia de seguridade. O adestrador lembrará aos deportistas manter a distancia de seguridade aínda que sexa no medio natural.
Deportista Adestramento no medio natural	Aérea	Os deportistas atenden a súas quendas de práctica no medio natural moi próximos os uns aos outros sen respetar a distancia de seguridade.	<p>O adestrador lembra a todos os deportistas manter a distancia de seguridade.</p> <p>Todos os deportistas levarán a máscara posta cando estean agrupados atendendo as indicacións do adestrador.</p> <p>O adestrador deberá marcar unha zona de atención onde estarán os deportistas mantendo a distancia de seguridade.</p>
Deportista Interior Medio Natural	Contacto	Durante a práctica das manobras de corda, pode ser que algún elemento lévese á boca antes de collelo coa man.	<p>Cambiar a conducta de levar elementos á boca.</p> <p>Adestrar aos deportistas a non coller ningún elemento cos dentes por pequeno ou inofensivo que nos pareza: cordinos, mosquetóns, cintas e outros elementos</p>
Deportista Interior Medio Natural	Contacto	Durante as prácticas de descenso no río no que hai rápeles aéreos e pasamans por onde teñen que pasar obrigatoriamente os deportistas e ter contacto co material.	<p>O material que se emprega durante o adestramento no medio natural, seco ou río, pasou a corentena de 72 horas.</p> <p>Os deportistas levarán postas as luvas de neopreno, que previamente a actividade foron hixenizadas con virucidas axeitados.</p>



Deportista Medio Natural	Aérea	Durante os descensos de barrancos os deportistas e adestrador poden agruparse en instalacións onde manter a distancia de seguridade e moi difícil polo amplitude que ten arredor a instalación.	O adestrador procura seleccionar zonas de prácticas onde o acceso as instalacións de rápel poda ser secuencial para non coincidir todos ou gran parte do grupo nela. Se a instalación non permite manter a distancia de seguridade, o adestrador ordenará o paso secuencial dos deportistas garantindo manter a distancia de seguridade e velando en todo momento pola seguridade do grupo. Se non hai posibilidade de manter distancias de seguridade, empregárase a máscara durante a espera nas instalacións de rápel o pasamans.
Deportista No interior ou no medio natural	Aérea	Durante a parte de volta a calma os deportistas aproxímanse uns aos outros durante os estiramientos.	Os deportista distribúense polo espazo mantendo a distancia de seguridade.
Deportista No interior ou no medio natural	Contacto	Volta a calma despois da sesión. Estiramientos fanse as veces con axudas doutros compañeiros/as	Non estarán permitidos os estiramientos asistidos.
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 por parte do adestrador. Envío por correo electrónico das conclusións do adestrador a cada un dos deportistas.
Deportista	Compartir	Compartir bebida, 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 mascarilla na zona común.

ADESTRAMENTO DESCENSO DE BARRANCOS

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	SITUACIÓN	SOLUCIÓN
---------	--------	------------------	-----------	----------



DESPOIS	Deportista No interior No medio natural	Contacto	Os deportistas recollen o material deportivo despois do adestramento todos xuntos e sen orde achegándose entre eles comentando as incidencias da sesión de adestramento.	<p>Cada un recolle o seu propio material sen tocar o dos demais.</p> <p>Os deportistas non se axudan a quitarse o traxe de neopreno, cada un quíta o seu. Mantense a distancia de seguridade.</p> <p>Se recolle e introdúcese na mochila persoal.</p> <p>O material deportivo persoal empregado durante a sesión, pasará corentena de 72 horas en lugar ventilado e seco, ou ben lavarase con virucidas recomendados.</p>
	Deportista	Contacto	Camiño dos vestiarios tócanse entre eles	<p>Lémbrese a todos eles o mantemento da distancia de seguridade.</p> <p>Entrada no vestiario secuencial seguindo os pasillos marcados de entrada e saída.</p>
	Deportista	Aérea	Camiño dos vestiarios non hai contacto pero non se respecta a distancia de seguridade	O adestrado recorda o mantemento da distancia de seguridade na volta aos vestiarios.
	Staff adestrador	Aérea	Os deportistas achéganse e aproxímanse demasiado para despedirse do adestrador	<p>O adestrador recorda o mantemento da distancia de seguridade.</p> <p>A despedida faise verbalmente mantendo a distancia de seguridade.</p> <p>Recomendable de uso de mascarilla por parte do adestrador.</p>
	Deportista	Aérea	Saída do pavillón desordenada e en grupos sen respetar a distancia de seguridade	<p>Saída secuencial individualizada mantendo a distancia de seguridade.</p> <p>Uso de mascarilla.</p>
	Deportista	Contacto	Saída do pavillón desordenada e en grupos sen respetar a distancia de seguridade e tocándose	<p>Carteis recordando manter a distancia de seguridade.</p> <p>Marcado o pasillo de abandono da instalación para non coincidir con outros deportistas que puidesen entrar.</p>
	Outros	Contacto	Os acompañantes dos menores, pais, nais ou titores se achegan a instalación para recoller fillos/as	<p>Saída secuencial do rocódromo mantendo a distancia de seguridade, axustándose os desprazamentos á sinalización de ida e volta.</p> <p>Evitar calquer tipo de despedida por contacto.</p>
	Outros	Aérea	Os acompañantes dos menores, pais, nais ou titores se achegan a instalación	<p>Mascarilla obrigatoria</p> <p>Mantemento da distancia de seguridade</p> <p>Axustar os desprazamentos de ida e volta as sinais indicadoras.</p>
	Outros	Compartir	Os pais, nais o titores comparten comida ou bebida con outros nenos/as do grupo de adestramento	<p>Prohibido compartir calquer tipo de comida, salgada ou doce, e bebida, pese a que os nenos/as o pidan.</p> <p>A comida e bebida é persoal e non intercambiable, incluso despois de lavarse as máns con xabón ou empregar xel.</p>

ACTIVIDADE DE DESCENSO DE BARRANCOS - MEDIO NATURAL

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	SITUACIÓN	SOLUCIÓN
ANTES	Deportista	Contacto	Recollida do material deportivo na casa	Empregar material que estivo en corentena. Empregar material que púdose limpar con virUcidas axeitados. Incluir no material, bote de xel e máscara para uso persoal, deberán ir no bote estanco para estar dispoñibles durante toda a actividade.
	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	Máscara obrigatoria durante os traxectos de ida e volta.
	Deportista	Contacto	Reunión no punto de encontro, saída para o barranco, onde os deportistas se achegan os uns aos outros e poden chegar a tocarse esquecendo manter a distancia de seguridade.	Un deportista do grupo lembrará a todos o mantemento da distancia de seguridade ou empregar a máscara mentras non comecen a activiade deportiva.
	Deportista	Aérea	Reunión no punto de encontro, saída para o barranco, onde os deportistas se achegan os uns aos outros e poden chegar a tocarse esquecendo manter a distancia de seguridade.	Un deportista do grupo lembrará a todos que non se poden tocar sen motivo.
	Deportista	Aérea	O grupo desprázase hasta a cabeceira do barranco, e as veces non se mantén a distancia de seguridade.	O grupo nomeará a un deles como responsable de lembrar manter a distancia de seguridade en todo momento. As máscaras levaranse no bidón estanco por cada un dos deportistas de xeito que podan ser collidas con facilidade para poñelas nas paradas de reposo ou ante continxencias que podan ocorrer.
	Deportista	Contacto	Os deportista comezan a poñer os traxes de neopreno e axudanse os uns aos outros tocando traxes e persoas.	Os traxes se poñen individualmente. Se fose necesaria a colaboración dun compañeiro, previamente dase xel nas mans.
	Deportista	Aérea	Os deportistas se achegan os uns aos outros para falar sobre como distribuírse no grupo e as características xerais do barranco.	As consignas de como desprazarse e o posto que ocupa cada un no grupo se fai verbalmente mantendo a distancia de seguridade. Antes de comezar a práctica se consensúa unha linguaxe de xestos e signos como médio de comunicación.

ACTIVIDADE DE DESCENSO DE BARRANCOS - MEDIO NATURAL

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	SITUACIÓN	SOLUCIÓN
DURANTE	Deportista	Compatir alimentos e bebidas	Durante a práctica deportiva os deportistas comparten bebida e comida nos momentos de reposo, ou ben, durante a reposición de sustancias nutritivas para manter a actividade durante longos períodos de tempo.	Os deportistas non comparten nin alimentos ni bebidas durante todo o tempo que dura a actividade.
	Deportista	Contacto	Os deportistas comparten o uso de cordas para os rápeles.	As cordas da actividade pasaron unha corentena previa de 72 horas.
	Deportista	Aérea	Os deportistas progresan polo barranco ben sen necesidade de corda ou ben empregando manobras de rápel propias da especialidade de barrancos, achegándose os uns ao outros por se fose precisa algunha axuda.	O grupo nomeará a un deles como responsable de lembrar manter a distancia de seguridade nos momentos que sexa posible dadas as características propias da actividade. As máscaras levaranse por cada un dos deportistas de xeito que podan ser collidas con facilidade para poñela nas paradas de reposo.
	Deportista	Contacto	Os deportistas tocan os elementos que forman as instalacións de rapel e pasamans.	Recoméndase aos deportistas levar postas as luvas de actividade. O responsable do grupo de lembrar as normas COVID ao resto, fai chamadas de atención de non levar as mans a cara, ollos ou nariz unha vez comezada a actividade.
	Deportista	Contacto	Os deportistas axúdanse durante a progresión no barranco nos caos e destrepes.	Durante a progresión sen cordas polo barranco como caos, destrepes, saltos e natación, os deportistas non se axudan, non se tocan, agás de situacións nas que podan verse en perigo pola exposición das caídas ou debidas as correntes do cauce de auga.
	Deportista	Contacto	Os deportistas lanzan a mochila as badinas e pozas de auga antes do salto, e os compañeiros collen as mochilas que non lles pertence.	Niguén recolle a mochila de outro compañeiro. Despois do salto á auga cada un recolle a súa mochila.
	Deportista	Aérea	Os deportistas xúntanse nos pasamans e instalacións de rapel esperando a súa quenda para facer a manobra seguinte e se achegan os uns aos outros sen manter a distancia de seguridade.	O responsable de recordar o mantemento da distancia de seguridade controla o paso dos compañeiros polos pasamans e instalacións de rápel para manter a distancia de seguridade en todo momento.

	Deportista	Contacto	Despois da manobra de rápel se recolle a corda que empregaron todos, e pode darse que a corda sea recollida por calquera ou porteada despois por deportistas diferentes.	O grupo designa unha persoa que se encarga de recoller a corda despois de cada manobra de rapel. Se houberse moitos rápeles, o grupo poderá nomear unha segunda persoa para turnarse na recollida da corda. A persoa que recolle a corda, e o mesma que a porta durante a práctica deportiva. Todo o grupo rapela empregando luvas.
	Deportista	Contacto	Nas manobras de corda complexas como rápeles guiados ou tirolinas, o grupo achéganse e desexan colaborar na instalación da corda tocando o material, instalacións ou tocándose entre eles.	O grupo nomeará a dúas ou tres persoas encargadas da montaxe dos rápeles guiados e tirolinas e serán sempre os mesmos. Mentras montan, o resto do grupo mantén as distancias evitando os contactos entre eles. Na medida do posible, buscarase unha zona onde o resto do grupo poda agardar mantendo as distancias.
	Deportista	Aérea	Nas manobras de corda complexas como rápeles guiados ou tirolinas, o grupo achéganse e desexan colaborar na instalación da corda, rompendo a distancia de seguridade.	Mentras montan, o resto do grupo mantén a distancia de seguridade, sempre que sexa posible.

ACTIVIDADE DE DESCENSO DE BARRANCOS - MEDIO NATURAL

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	SITUACIÓN	SOLUCIÓN
DEPOIS	Deportista	Contacto	Recollida do material deportivo e sacar o traxe de neopreno. Os deportistas poden botarse unha man entre eles e tocar material deportivo que non é propio.	Cada deportista recolle o seu material persoal sen ter contacto co o material dos compañeiros. O material introdúcese na mochila de cada un. Cada deportista sácase o traxe de xeito individual, sen recibir axuda dos outros. O traxe non introdúcese na mochila, non se leva por fora dela.
	Deportista	Aérea	Recollida do material deportivo e sacar o traxe de neopreno. Os deportistas se achegan os uns aos outros sen respetar a distancia de seguridade.	O deportista responsable de lembrar manter distancia de seguridade fai unha chamada de atención para manter a distancia, e non relaxarse despois de facer a actividade.
	Deportista	Aérea	A volta dende o final do barrancos faise relaxados e rompendo a distancia de seguridade durante a marcha.	O deportista responsable de lembrar manter distancia de seguridade fai unha chamada de atención para manter a distancia durante a marcha de regreso ao punto de encontro.
	Deportista	Contacto	A volta dende o final do barrancos faise relaxados e rompendo a distancia de seguridade durante a marcha, e tocáanse entre eles.	O deportista responsable de lembrar manter distancia de seguridade fai unha chamada de atención para manter a distancia durante a marcha de regreso ao punto de encontro, e non ter ningún contacto entre eles ni co material que portan.



Outros	Compartir	Os deportistas unha vez rematada a actividade comparten comida ou bebida entre eles.	A comida e bebida é persoal e non intercambiable, incluso despois de lavarse as máns con xabón ou empregar xel.
Deportista	Contacto	Unha vez rematada a actividade, vólvese para o lugar de residencia ben en transporte público ou privado compartindo vehículo con persoas non convivintes.	Aplicar xel as mans antes e despois do uso do transporte público e privado.
Deportista	Aérea	Unha vez rematada a actividade, vólvese para o lugar de residencia ben en transporte público ou privado compartindo vehículo con persoas non convivintes.	Mascarilla obrigatoria durante o traxecto.