



TÁBOAS ANEXAS I DA ESPECIALIDADE DE ANDAINAS FISICOVID DXT GALEGO

MEDIDAS XERAIS PARA REDUCIR O RISCO DE CONTAXIO DA COVID - 19

ADESTRAMENTO E ACTIVIDADES DE ANDAINAS - REXISTRO DE ASISTENTES ÁS ACTIVIDADES DE ANDAINAS

ENTIDADE ORGANIZADORA DA ACTIVIDADE - ADESTRAMENTO	<p>Adestramento ou actividade de interior ou exterior</p> <p>A Entidade organizadora da actividade (club, federación, etc..) deberá dispoñer dun rexistro de asistentes (deportistas, staff, público, etc..) á mesma (adestramento, competición, concentración, tecnificación, etc...), custodiando o mesmo durante polo menos un mes despois da súa celebración, coa información do contacto dispoñible para as autoridades sanitarias, cumprindo coas normas de protección de datos de carácter persoal.</p>
MEDIDAS DE VENTILACIÓN DAS INSTALACIÓNS	<p>Adestramento no interior</p> <p>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.</p> <p>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 párrafo anterior.</p> <p>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</p>

ANDAINAS

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	SITUACIÓN	SOLUCIÓN
ANTES	Deportista	Contacto	Os deportistas seleccionan e preparan o material deportivo para a súa participación na andaina como mochila, bastóns, botas, roupa,...	Empregar para a sesión material que estivo en coretena. Empregar para a sesión material que púdose limpar con vircidas axeitados. Incluir no material deportivo, bote de xel individual para uso persoal e máscara.
	Deportista	Contacto	Transporte público ou privado compartindo vehículo con persoas non convivintes denda a casa a zona onde se levará a cabo a andaina.	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 levará a cabo a andaina.	Mascarilla obrigatoria durante os traxectos de ida e volta.
	Deportista	Contacto	Concentración dos deportistas moi próximos uns aos outros con contactos ocasionais	Prepárase un espazo onde se concentran os deportistas. O espazo está delimitado e é o suficientemente amplo como para recibir a todos os participantes mantendo as distancia de seguridade. Habilitarase zona de entrada e saída diferenciadas, sinalizando con cartelería.
	Deportista	Aérea	Concentración dos deportistas moi próximos uns aos outros, e pode ser que non se respete a distancia de seguridade sen pretendelo.	Mentras no comecen coa actividade, os deportistas congregados levarán posta a máscara.
	Deportista	Contacto	Emprego de vestiarios	Para a actividade de andainas non se empregarán vestiarios
	Deportista	Aérea	Emprego de vestiarios	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.
	Deportista	Aérea	Emprego de vestiarios	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

	Deportista	Aérea	Emprego de vestiarios	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
	Deportista	Aérea	Emprego de vestiarios	Organizaranse as quendas que sexan necesarias para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección.
	Outros	Aérea	Os acompañantes se achegan ao punto de saída e se aproximan aos deportistas e organizadores con alto risco de non manter a distancia de seguridade.	Carteis lembrando a necesidade de levar posta a máscara como público. A megafonía da andaina lembrará con regularidade a obriga do público do uso da máscara.
	Outros	Aérea	Os acompañantes dos menores, pais, nais ou titores atenden aos fillos, ata que acceden a zona acotada para os deportistas.	Mantemento da distancia de seguridade co resto dos pais e participantes. Os pais, nais, titores non poden estar na zona de deportistas. A zona adicada aos pais, nais ou titores está balizada e non poderán sobrepasala. Entre eles manteñen a distancia de seguridade e empregan as mascarillas.
	Outros	Aérea	Prensa ou amateurs dos clubs que desexen tomar fotos da andaina e se moven entre os competidores e a organización esquecendo manter a distancia de seguridade.	Levarán sempre posta a máscara.

ANDAINAS

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	SITUACIÓN	SOLUCIÓN
	Deportista	Aérea	Os deportistas convocados para á andaina comezan o quecemento e poden achegarse en exceso entre eles antes de comezar a actividade.	Os deportistas aplican os procedementos de quecemento de xeito individual mantendo a distancia de seguridade entre eles e o persoal da organización, para elo haberán zonas acotadas onde só poderán estar os deportistas participantes na andaina.

DURANTE	Deportista	Contacto	Material deportivo persoal para a participación na andaina.	<p>O material deportivo non se presta nin se deixa tocar por outro compañeiro ou compañeira.</p> <p>O uso do material deportivo e persoal e será levado á zona de participación, saída e percorrido, dentro da mochila e sen contactar con outros participantes.</p>
	Deportista	Contacto	Os deportistas agrúpanse na zona de saída con risco de non respetar as distancias de seguridade e prodúcense contactos involuntarios.	<p>A zona de saída da andaina e ampla e permite acoller aos participantes mantendo as distancias de seguridade.</p> <p>A zona de saída estará balizada e só terán acceso a ela os participantes e os membros da organización.</p> <p>A saída do grupo farase en liña e por grupos reducidos, segundo a normativa do momento, e distanciados entre si para manter a distancia de seguridade evitando calquer tipo de contacto.</p>
	Deportista	Aérea	Os deportistas agrúpanse na zona de saída con risco de non respetar as distancias de seguridade.	<p>A zona de saída da andaina e ampla e permite acoller aos participantes mantendo as distancias de seguridade.</p> <p>A zona de saída estará balizada e só terán acceso a ela os participantes e os membros da organización.</p> <p>Mentras non se produza a saída, os participantes levarán posta a máscara.</p>
	Deportista	Contacto	Os deportistas chegan as zonas de avituallamento e se agrupan para coller bebida e comida e podense tocar involuntariamente.	<p>No lugar elixido pola organización, habera zona de entrada e saída para evitar contactos.</p> <p>Os membros da organización lembrarán aos deportistas manter a distancia de seguridade de xeito verbal sen que se produza ningún contacto.</p> <p>Haberá a disposición xel.</p> <p>O alimento estará a disposición dos deportistas sobre mesas e o collerán eles sen ter contacto cos membros da organización.</p> <p>Ninguén colle bebida ou comida para outro deportista. Cada un colle o seu.</p>
	Deportista	Aérea	Os deportistas chegan as zonas de avituallamento e se agrupan para coller bebida e comida e esquecen manter a distancia de seguridade involuntariamente.	<p>Haberá membros da organización para lembrar a todos os deportistas manter a distancia de seguridade.</p> <p>Os membros da organización lembran aos deportistas empregar menor tempo posible no control de avituallamento para ter rotación e evitar os grupos non recomendados.</p> <p>Os membros da organización levarán posta a máscara en todo momento.</p>

	Deportista	Compartir	Compartir bebida, geles ou comida durante a participación na andaina.	<p>Prohibido compartir entre deportistas e membros da organización bebidas e comidas de calquer tipo abertas ou pechadas, agás as que están a disposición nos controles de avituallamento, pero que son collidas por cada deportista.</p> <p>Cada deportista levará a súa bebida e comida que non comparte con ninguén.</p> <p>Os deportistas poden repollener comida e bebida para o percorrido nas áreas de avituallamento.</p>
	Outros	Aérea	Os pais, nais o titores comparten un espazo esperando o final do adestramento de fillos/as	<p>Como a andaina e ao aire libre, marcarase unha zona onde poden esperar os pais e nais, espazo que estará separado do lugar da andaina, con cartelería recordando a distancia de seguridade e o uso de mascarilla.</p> <p>Recomendarase aos pais e nais o uso da mascarilla na zona común.</p>
	Outros	Aérea	Prensa ou amateurs dos clubs que desexen tomar fotos durante a realización da andaina e se moven entre os competidores e a organización esquecendo manter a distancia de seguridade.	<p>Para a toma de fotos manterase a distancia de seguridade e non se permitirá que as persoas agrúpanse sen máscara de protección.</p> <p>Se os fotógrafos non participan na andaina como deportistas, levarán posta a máscara en todo momento.</p>

ANDAINAS

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	SITUACIÓN	SOLUCIÓN
	Deportista	Contacto	Volta a calma despois da sesión. Estiramientos fanse as veces con axudas doutros compañeiros/as	Non estarán permitidos os estiramientos asistidos.
	Deportista	Contacto	Os deportistas recollen o material deportivo despois da andaina todos xuntos e sen orde achegándose entre eles comentando as incidencias do percorrido da andaina.	<p>Cada un recolle o seu propio material sen tocar o dos demais. Lémbrese manter a distancia de seguridade por megafonía e con carteis.</p> <p>O material introdúcese na mochila persoal que non entra en contacto con outras mochilas.</p> <p>O material deportivo persoal empregado durante a andaina lavarase segundo as recomendacións dos fabricantes ou pasarán corentena de 72 horas.</p>

DESPOIS

Deportista	Contacto	Camiño dos vestiarios tócanse entre eles	Os membros da organización recordan o mantemento da distancia de seguridade en todo momento aos deportistas. Estarán marcados os pasillos de entrada aos vestiarios. O desprazamento e entrada no vestiario será secuencial, mantendo a distancia de seguridade. Haberá xel a disposición dos deportista por se teñen que tocar portas de acceso aos vestiarios.
Deportista	Aérea	Camiño dos vestiarios non hai contacto pero non se respeta a distancia de seguridade	A megafonía e os membros da organización lembran manter a distancia de seguridade. A entrada aos vestiarios é secuencial e non se permita a entrada por grupos. Haberá pasillos de acceso e saída claramente marcados e non coincidentes.
Deportista	Aérea	Emprego de vestiarios	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. Evitar falar, berrar, celebracións , etc... mentres esteamos no vestiario
Deportista	Aérea	Emprego de vestiarios	Organizaranse as quendas que sexan necesarias para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección.
Deportista	Aérea e Contacto	Uso de baños	Uso de máscara en todo momento Manter a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 m. Respetar as quendas de uso para cumprir aforos. Lavado de mans ou utilización de xel hidroalcolico ao entrar e ao saír.
Outros	Contacto	Os acompañentes dos menores, pais, nais ou titores se achegan a instalación para recoller fillos/as	Entrada secuencial ao ximnasio non 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 por contacto.
Outros	Aérea	Os acompañentes dos menores, pais, nais ou titores se achegan a instalación	Mascarilla obrigatoria Mantemento da distancia de seguridade Axustar os desprazamentos de ida e volta as sinais indicadoras.
Outros	Compartir	Os pais, nais o titores comparten 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.

	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 Aérea	Durante o xantar de confraternidade, cumprirse o establecido na normativa de sanidade encanto o aforo do restaurante.	Manter a distancia de seguridade, e aforo do local, camiño de entrada e saída, así coma itinerario os servizos. A máscara é obrigatoria durante o tempo no que non se esté comendo.
	Staff organización	Contacto	Entrega de agasallos e recordos da participación na andaina.	Os agasallos aos deportistas estarán en bolsas individualizadas. Tanto o contido como a bolsa pasa unha corentena de 72 horas. As bolsas son collidas polos deportistas dunha mesa e só poderán coller unha por deportista. Ninguén collerá unha bolsa para outra persoa, aínda que sexa o cónxuxe.

COMUNICACIÓN E SEGUIMENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID - 19

<p>COORDINADOR FISICOVID</p>	<p>CLUB E ORGANIZACIÓNS</p> <p>Cada club/entidade deportiva designará un coordinador para a implementación, cumprimento e seguimento do protocolo federativo, que será o único interlocutor en canto a este protocolo se refire coa Federación Galega, informándoa sobre as incidencias que se produzan no seu desenvolvemento.</p> <p>As funcións dese coordinador serían: implementación na súa entidade do protocolo FISICOVID-DXTGALEGO da Federación, e ser o interlocutor coa federación deportiva correspondente para a comunicación das incidencias que poidan xurdir no entorno da entidade respecto a presenza de sintomatoloxía COVID19 e incluso de casos positivos.</p>
<p>PROCEDIMENTO DE COMUNICACIÓN DE INCIDENCIAS (CLUBS, FEDERACIÓN E SECRETARÍA XERAL PARA O DEPORTE)</p>	<p>CLUBS E FEDERACIÓNS</p> <p>No caso de que nun adestramento/competición se identifique que unha ou varias persoas teña sintomatoloxía COVID19, aplicarase o procedemento establecido no apartado COMUNICACIÓN E SEGUIMENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19 deste protocolo e a continuación, o COORDINADOR FISICOVID-DXTGALEGO designado pola entidade deberá contactar co seu interlocutor FISICOVID-DXTGALEGO da Federación para informar telefónicamente ou por email sobre a situación.</p> <p>A Federación deberá así mesmo informar á Secretaría Xeral para o Deporte sobre o acontecido (proceso de comunicación co SERGAS, probas realizadas, resultados, decisións do organizador do adestramento/competición sobre o desenvolvemento da actividade a partir do caso de sintomatoloxía COVID-19 (suspensión, continuidade da actividade, etc.).</p> <p>No caso de que o club sexa coñecedor de que existe un ou varios positivos entre axentes implicados na realidade deportiva da entidade, tamén se debe informar á Federación e á Secretaría Xeral para o Deporte, seguindo o procedemento sinalado no documento publicado no apartado web: https://coronavirus.sergas.gal/Informacion-para-outros-colecti?idioma=ga</p>
<p>PROCEDIMENTO DE COMUNICACIÓN DE INCIDENCIAS (CLUBS, FEDERACIÓN E SECRETARÍA XERAL PARA O DEPORTE)</p>	<p>CLUBS E FEDERACIÓNS</p> <p>Os protocolos FISICOVID-DXTGALEGO específicos dos eventos/competicións e actividades multitudinarias ás que lles sexa de aplicación este protocolo, deberán partir dunha avaliación do nivel de risco de contaxio, tomando como referencia o documento “Recomendacións para eventos y actividades multitudinarias en el contexto de nueva normalidad por covid-19 en España” elaborado polo Centro de Coordinación de Alertas e Emerxencias Sanitarias da Dirección Xeral de Saúde Pública, Calidade e Innovación, do Ministerio de Sanidade https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/COVID19_Recomendaciones_eventos_masivos.pdf) ou aqueloutros que o desenvolvan, modifiquen ou substitúan.</p>