



TÁBOA ANEXA VIII ESPECIALIDADE DE ESQUÍ DE MONTAÑA FISICOVID DXT GALEGO

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

ADESTRAMENTO E ACTIVIDADES DE ESQUÍ DE MONT - REXISTRO DE ASISTENTES ÁS ACTIVIDADES DE ESQUÍ MONT

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>

ADESTRAMENTO ESQUÍ DE MONTAÑA - INDOOR - MEDIO NATURAL

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	SITUACIÓN	SOLUCIÓN
ANTES	Deportista	Contacto	Preparación do equipo e material deportivo de esquí de montaña para as sesións de adestramento que pode vir dun club ou estar alugado.	Antes de tocar o material, limpar as mans co xel. 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 que se fai abrindo porta que se atopa pechada.	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 e camiñan moi próximos os uns de outros.	Entrada secuencial a zona de adestramento, mantendo da distancia de seguridade.
	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.
Staff mantemento	Aérea	Cruce co persoal de mantemento	Mantense a distancia de seguridade. Emprégase a máscara.
Staff mantemento	Contacto	Sáudos con contacto, máns ou abrazos.	Mantense a distancia de seguridade. Saúdo verbal a distancia.
Staff adestrador	Contacto	Sáudos con contacto, máns ou abrazos.	Mantense a distancia de seguridade. Saúdo verbal a distancia.
Staff adestrador	Aérea	Sáudos verbais en voz alta que proxecta moitas partículas en suspensión.	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	Colocación do material de adestramento como pesas, gomas, tacos de equilibrio, etc...tocáanse polo adestrador.	Se o adestrador prepara o material de adestramento, farase despois de limpar as máns con xel e empregar ferramenta hixienizada con viricidas ou despois de pasar corentena de 72 horas.
Deportista	Contacto	Préstamo entre os deportistas do material deportivo propio do esquí de montaña: esquís, peles de foca, sonda, pala, D.V.A., piolets e crampóns durante as sesións de adestramento.	O material deportivo a empregar é persoal sen posibilidade de intercambio. Se houberse 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. Os deportistas deberán levar o seu propio material que non poderán intercambiar en ningún momento.

ADESTRAMENTO ESQUÍ DE MONTAÑA - INDOOR - MEDIO NATURAL

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	SITUACIÓN	SOLUCIÓN
Staff adestrador Interior e medio natural	Aérea	Comunicación das tarefas da sesión cara aos deportistas sen máscara e sen manter a distancia de seguridade pola confianza de atoparse no medio natural.	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 as tarefas da sesión de adestramento facendo correccións aos deportistas tocando ben as súas extremidades ou material deles.	As tarefas de adestramento veñen deseñadas da casa. As correccións ou indicacións faranse coa voz dende unha distancia mínima de 1,5 m e sen berrar. Se non se pode manter a distancia de seguridade, e aínda que se estea no medio natural, terá que poñerse a máscara.
Deportista Interior	Aérea	Quecemento nas sesións en ximnasio ou rocódromo. Os deportistas 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 deportistas 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. O adestrador lembrará en todo momento que hay que respetar a distancia de seguridade. Algún dos deportistas ten a responsabilidade de lembrarlle a todos o mantemento da distancia de seguridade ou empregar a máscara.
Deportista Medio Natural Interior	Contacto	Os deportistas toca e preparan o material deportivo de esquí de montaña persoal e de outros compañeiros.	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, aquel que caiba como peles de foca, pala e sonda, e o outro lévase sen axuda doutros compañeiros.
Deportista Medio Natural Interior	Contacto	Despois da perda de equilibrio nunha tarefa de esquí de montaña, os compañeiros axúndanse a levantarse da neve uns aos outros.	Durante as tarefas de adestramento dos deportistas de esquí de montaña, ninguén se axuda, salvo que sea necesario por unha lesión ou risco de seguridade.
Deportista Medio Natural Interior	Contacto	Os deportistas achéganse ao adestrador ou compañeiro que está a facer o control do DVA e tócanse.	A persoa que está a facer o control de DVA a máis de verificar o bo funcionamento dos aparellos, lembra o manter a distancia de seguridade todo o tempo. Durante o control dos aparellos ninguén toca a outro compañeiro. Os que esperan o fan mantendo a distancia de seguridade.
Deportista Medio Natural Interior	Aérea	Os deportistas achéganse ao adestrador ou compañeiro que está a facer o control do DVA e tócanse.	A persoa que está a facer o control de DVA ten posta a máscara e os demais pasan ao seu carón mantendo a distancia de seguridade, mínimo 1,5 m. Os que esperan o fan mantendo a distancia de seguridade e coa máscara posta.

DURANTE

Deportista Medio Natural Interior	Contacto	Nas sesións de adestramento en rocódromo, 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	Aérea	Durante os desprazamentos de progresión sobre terreo nevado propostos polo adestrador, ou ben, durante a práctica deportiva da especialidade, non se manteñen a distancias de seguridade xa que a actividade faise no medio natural, esquecendo que a respiración será máis profunda e enérxica e a proxección das partículas en suspensión acadará maiores distancias.	O adestrador lembra que todos os deportistas manteñan unha distancia mínima de seguridade entre 6 e 10 m. Durante a práctica deportiva, todos os participantes manterán unha distancia mínima de seguridade de entre 6 e 10 m, ou ben, dadas as condicións de estabilidade do manto nivoso, aquela que sexa máis recomendable para evitar desencadear e as consecuencias derivadas das avalanchas de neve. Intentarase aplicar unha velocidade de desprazamento segura e que non supoña ter unha respiración moi axitada.
Deportista Medio Natural	Aérea	Durante os desprazamentos de progresión sobre terreo nevado propostos polo adestrador, ou ben, durante a práctica deportiva da especialidade, nos momentos de parada para escoller o mellor itinerario para a trazas de pegadas cos esquís, non se manteñen a distancias de seguridade xa que a actividade faise no medio natural, esquecendo que a respiración será máis profunda e enérxica.	Durante a práctica deportiva ben o adestrador ou unha persoa escollida polo grupo será a encargada de lembrar de manter a distancia de seguridade, e especialmente durante as paradas onde o ritmo ventilatorio pulmonar é elevado.
Deportista Medio Natural	Aérea	Durante as prácticas de búsqueda de vítimas de avalancha empregando un DVA, pala e sonda, os equipos de búsqueda manteñen distancias moi próximas, e durante a búsqueda fina da vítima están todos moi próximos sen respetar as distancias de seguridade.	A práctica de DVA farase individual. Non se intercambiará o material da práctica.
Deportista Medio Natural	Aérea	Durante a práctica de corte do manto nivoso para o análise e estudo os deportistas achéganse e non poden manter a distancia de seguridade.	A práctica do análise do manto nivoso faise empregando a máscara. Farase despois de ter un momento de reposo e que o ritmo ventilatorio pulmonar baixe en frecuencia e intensidade.

	Deportista Medio Natural	Aérea	Durante a práctica dos test de estabilidade do manto nivoso os deportistas se achegan para ver ben as fracturas que se producen nos test escollidos para a práctica.	A práctica do análise do manto nivoso faise empregando a máscara. Farase despois de ter un momento de reposo e que o ritmo ventilatorio pulmonar baixe en frecuencia e intensidade. O adestrador marca os espazos para realizar a práctica procurando o maior espazo posible, sempre que o terreo o permita. Durante as actividades os test de estabilidade serán feitos por unha única persoa, aquela que teña máis experiencia na realización.
	Deportista Medio Natural	Aérea	Durante a parte de volta a calma os deportistas aproxímanse uns aos outros no momento de facer os estiramientos.	Os deportista distribúense polo espazo mantendo a distancia de seguridade.
	Deportista Interior e medio natural	Contacto	Volta a calma despois da sesión, os estiramientos pódense facer con axuda 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. 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 portar os seus alimentos durante as sesións no medio natural.

ADESTRAMENTO ESQUÍ DE MONTAÑA - INDOOR - MEDIO NATURAL

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	SITUACIÓN	SOLUCIÓN
	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.	Cadascun recolle o seu propio material sen tocar o dos demais. Se recolle introducíndoo na mochila persoal. O material que non cabe na mochila, o levará cada deportista sen axuda de terceiros. O material deportivo persoal pasará unha corantena recomendada de 72 h antes de ser empregado por outra persoa. Os deportistas e o staff terá a máscara posta. Evitaránse os berros e falar en voz alta.

DESPOIS

Deportista Interior	Contacto	Camiño dos vestiarios tócanse entre eles.	Lémbrese a todos eles o mantemento da distancia de seguridade. Entrada no vestiario secuencial, mantendo a distancia de seguridade.
Deportista Interior	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 Interior	Aérea	Emprego de vestiarios	Organizaranse as quendas que sexan necesarias para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección.
Deportista Interior	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.
Deportista Interior	Aérea	Camiño dos vestiarios sen respetar a distancia de seguridade	Lémbrese a todos eles o mantemento da distancia de seguridade. Entrada no vestiario secuencial, mantendo a distancia de seguridade.
Staff adestrador Interior Medio Natural	Aérea	Despedida, todos se achegan os uns aos outros para facer a despedida, esquecendo a distancia de seguridade e máscara.	Mantemento da distancia de seguridade. Porán a máscara unha vez terminada a sesión de adestramento ou actividade.
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

COMUNICACIÓN E SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID - 19

<p>COORDINADOR FISICOVID</p>	<p>CLUBE 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 SEGUIMIENTO 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 “Recomendaciónes 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>