



TÁBOAS ANEXAS I DA ESPECIALIDADE DE ANDAINAS FISICOVID

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 corentena. Empregar para a sesión material que púdose limpar con viricidas 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 conviventes 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 conviventes 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
	Staff organizadores	Contacto	Persoal encargado de montar todos elementos que se empregan durante a andaina como mesas, cadeiras, delimitación de espazos, pancartas e outros elementos.	Todos os elementos que se van a utilizar na competición foron hixenizados con viricidas ou ben pasaron a corentena correspondente. O persoal que monta os elementos terá a disposición botes de xel para lavar as mans con regularidade. Durante e montaxe evitarán o contacto persoal, a comunicación será verbal en todo momento. Recomendable o uso luvas e gafas protectoras. Durante a montaxe evitarán o contacto persoal e a comunicación será verbal en todo momento. Recomendable o uso de gafas protectoras.

Staff organizadores	Aérea	Persoal encargado de montar todos elementos que se empregan durante a andaina como mesas, cadeiras, delimitación de espazos, pancartas e outros elementos.	Durante a montaxe levarán postas as máscaras porque non se pode asegurar o mantemento da distancia de seguridade durante as fases da montaxe das estruturas da organización.
Outros	Contacto	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.	Establécese un perímetro de seguridade marcado con cinta balizadora que non poden sobrepasar mantendo a distancia de seguridade. Haberá carteis lembrando a necesidade de manter a distancia de seguridade e de non achegarse ao persoal de organización e deportistas. A megafonía da andaina lembrará manter a distancia de seguridade e non realizar ningún contacto entre as persoas.
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 elexido 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.	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. Cada deportista levará a súa bebida e comida que non comparte con ninguén. Os deportistas poden repollener comida e bebida para o percorrido nas áreas de avituallamento.
	Outros	Aérea	Os pais, nais o titores comparten un espazo esperando o final do adestramento de fillos/as	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. Recomendarase aos pais e nais o uso da mascarilla na zona común.
	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.	Para a toma de fotos manterase a distancia de seguridade e non se permitirá que as persoas agrúpanse sen máscara de protección. Se os fotógrafos non participan na andaina como deportistas, levarán posta a máscara en todo momento.

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.	Cada un recolle o seu propio material sen tocar o dos demais. Lémbrese manter a distancia de seguridade por megafonía e con carteis. O material introdúcese na mochila persoal que non entra en contacto con outras mochilas. O material deportivo persoal empregado durante a andaina lavarase segundo as recomendacións dos fabricantes ou pasarán corentena de 72 horas.

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	Saída do pavillón desordenada e en grupos sen respetar a distancia de seguridade	Saída secuencial individualizada mantendo a distancia de seguridade. Os deportistas, unha vez cambiados, abandonan os vestiarios coa máscara posta.
	Deportista	Contacto	Saída do pavillón desordenada e en grupos sen respetar a distancia de seguridade e tocándose	Carteis recordando manter a distancia de seguridade. Marcado o pasillo de abandono da instalación para non coincidir con outros deportistas que puidesen entrar. Haberá xel a disposición das persoas que deixan os vestiarios.
	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, cumprirase 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.