# 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 corentena.<br>Empregar para a sesión material que púdose limpar con viricidas axeitados.<br>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.<br>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.<br>Chegar á zona de adestramento vestido da casa, se é posible. |
| | Staff mantemento | Aérea | Cruce co persoal de mantemento | Mantemento da distancia de seguridade.<br>Uso da máscarilla antes de comezar a sesión de adestramento. |
| | Staff mantemento | Contacto | Saúdos | Mantemento da distancia de seguridade.<br>Saúdo verbal a distancia sen contacto. |
| | Staff adestrador | Contacto | Saúdos | Mantemento da distancia de seguridade.<br>Saúdo verbal a distancia sen contacto. |
| | Staff adestrador | Aérea | Saúdos | Mantemento da distancia de seguridade.<br>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.<br>As portas mantéñense abertas, se houbese que tocalas, uso de xel obrigado.<br>Mantemento da distancia de seguridade cos outros rapaces e pais.<br>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.<br>As instalacións deberán ter siñaladas 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 cumplirse. | Tarefas enviadas con anterioridade vía correo electrónico.<br>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.<br>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.<br>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.<br>Ningún deportista tocará unha máquina ou mancuerna sen previamente usar o xel.<br>Despois de cada uso límpanse as máquinas e mancuernas seguindo as recomendacións.<br>Elementos como as gomas serán persoales e non se poderán nin deixar nin intercambiar. |
| | Deportista | Aérea | Os desportistas 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.<br>Prohibido adiantar o achegarse ao compañerio/a que corre diante.<br>O adestrador estará pendente de que manteñan a distancia de seguridade.<br>Recomendable que o adestrador empregue mascarilla. |
| | Deportista | Aérea | Volta a calma despois da sesión: rodaxe suave e sesión de estiramentos, relaxación.<br>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.<br>Para a realización dos estiramentos, os desportista distribuense polo espazo mantendo a distancia de seguridade.<br>O adestrador marcará espazos para cada deportista onde facer os estiramentos mantendo a distancia de seguirdade, non será preciso balizalos. |
| | Deportista | Contacto | Volta a calma despois da sesión. Os estiramentos fanse as veces con axudas doutros compañeiros/as ou o adestrador. | Non están permitidos os estiramentos 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.<br>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.<br>Cada deportista levará a súa bebida e comida que non comparte con ninguén. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Outros | Aérea | Os pais, nais o titores 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 abondonar as instalacións deportivas.<br>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.<br>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 |
|---|---|---|---|---|
| | 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 demáis.<br>Se recolle e introdúcense na mochila persoal.<br>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.<br>Estarán marcados os pasillos de entrada e saída dos vestiarios.<br>O desprazamento e entrada no vestiario será secuencial.<br>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.<br>Estarán marcados os pasillos de entrada e saída dos vestiarios.<br>O desprazamento e entrada no vestiario será secuencial mantendo a distancia de seguridade. |
| | Staff adestrador | Aérea | Os deportistas achéganse e aproximanse 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.<br>A despedida faise verbalmente, sen contacto e mantendo a distancia de seguridade.<br>Recomendable o uso de máscara por parte do adestrador por se algún non respeta a distancia. |
| OIS | Staff adestrador | Contacto | Os deportistas achéganse e aproximanse 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. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| DESP | Deportista | Aérea | Saída do pavillón desordenada e en grupos sen respetar a distancia de seguridade | Saída secuencial individualizada mantendo a distancia de seguridade.<br>Unha vez rematado o adestramento, os deportistas deberán poñer a máscara antes de sair 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.<br>Estará marcado o pasillo de abandono da instalación para non coincidir con otros 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.<br>Mantemento da distancia de seguridade, axustandos os desprazamentos de ida e volta as siñais indicadoras.<br>Evitar calquer tipo de despedida de contacto, sempre será verbal.<br>As portas do ximnasio - pavillón estarán abertas ou no caso de ter que tocalas, haberá 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.<br>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.<br>Empregar material que púdose limpar con viricidas axeitados.<br>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 siñalado e non é coincidente co público, e marcado un camiño de chegada e outro de saída.<br>Os/as competidoras son convocados para presentarse secuencialmente mantendo as distancias de seguridade.<br>Os saúdos serán verbais e a distancia.<br>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.<br>O dorsal e o chip virá nunha bolsa debidamente hixienizada co nome do competidor/a que ten que recollela.<br>Os dorsais e chips son recollidos polos deportistas o día anterior á competición, previamente enviouselles por correo electrónico o número de dorsal a recoller. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ANTES | Staff técnico máis Deportista | Aérea | Recollida do dorsal mais o chip de cronometraxe que ven nunha bolsa nominativa | As bolsas co dorsal e chip encontraranse sobre unha mesa onde se achegarán secuencialmente os e as deportistas da proba.<br>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.<br>Os membros da organización e árbitro/a que estean na entrega de dorsais levarán posta a máscara. |
| | Staff organizadores | Contacto | Os membros da organización da carreira están en contacto con equipamento e moviliario como pancartas, mesas, cadeiras, cintas de marcaxe, sistemas de megafonía e outros empregados durante a competición. | Todos os materiais e moviliario hixenízanse de acordo cas características de cada tipo de material e mantéñense en corentena previa ao uso durante o día da competición.<br>Os membros da organización da carreira terán a súa disposición xel para aplicar antes e despois do contacto co equipamento e materiais da competición. |
| | Staff organizadores | Contacto | Manexo de pancartas, mesas, cadeiras, cintas de marcaxe, sistemas de megafonía e outros | 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.<br>Recomendable o uso de gafas protectoras. |
| | 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. | A información técnica da carreira envíase aos deportistas vía correo electrónico e descártase a reunión informativa presencial. |
| | 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. | A información técnica da carreira envíase aos deportistas vía correo electrónico e descártase a reunión informativa presencial. |
| | Staff equipo da cronometraxe | Contacto | Os técnicos da cronometraxe montan o sistema. | O equipo cronómetraxe está limpo e pasada a corentena de 72 horas previas antes do uso.<br>Antes da montaxe, os técnicos aplícanse xel. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 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 cronómetraxe leva posta a máscara durante todo o tempo que dure o evento competitivo. |
| | Outros | Aérea<br>Contacto | Deportistas e público asistente agrúpanse xusto antes da saída. | Dende o sistema de megafonía lémbrase ao público e os deportistas manter a distancia de seguridade.<br>Dende o sistema de megafonía lémbrase ao público a obrigatoriedade do uso da máscara.<br>Os voluntarios de Protección Civil colaboradores lembran a todos as medidas de protección básicas. |
| | 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 lémbrase ao público de manter a distancia de seguridade e o uso de mascarillas.<br>Establécense pasillos de acceso e volta con marcas no chan e carteis indicadores de distancia de seguridade.<br>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.<br>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 lineas de saída<br>Os deportistas convocaranse nun espazo de tempo o máis breve posible para evitar que estean todos xuntos.<br>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.<br>Estableceranse liñas de saída separadas segundo a distancia de seguridade.<br>Os deportistas convocaranse nun espazo de tempo o máis breve posible para evitar que estean todos xuntos.<br>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 deportisas 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 villa ou ben emprega unha xarra para que o deportista poda coller a auga.<br>Non haberá avituallamento sólido.<br>Haberá un membro da organización lembrando non tocarse nin tocar o mobiliario da organización. |
| | Deportistas | Aérea | Na zona ou zonas de avituallamento os deportisas 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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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, lembrase 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, lembrase aos e as deportistas que non se poden agrupar rompendo a distancia de seguridade. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| DESPOIS | Outros<br>Representación deportiva<br>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 corentena de 48 h<br>Entréganse secuencialmente sin que estean presentes xuntos os deportistas.<br>Non haberá ningún contacto coa persoa que entrega as medallas ou trofeos.<br>Non haberá foto dos tres finalistas xuntos.<br>A entrega de medallas e premios faise con mascarillas pola parte das autoridades deportivas ou administrativas. |
| | Outros<br>Representación deportiva<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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. |