PROTOCOLO COVID DA 5K BURELA BONITA

O REGULAMENTO DESTE EVENTO ESTÁ ADAPTADO Á ACTUAL SITUACIÓN DE CRISE SAMITARIA E EN BASE AOS SEGUINTES DOCUMENTOS OFICIÁIS.

RECOMENDAMOS AOS PARTICIPANTES A SUA LECTURA

- **Protocolo da Federación Galega de Atletismo para a práctica do Atletismo – Fisicovid-DXT Galego: https://atletismo.gal/wp-content/uploads/2020/12/FISICOVID-DXTGALEGO-ATLETISMO-0312202015.pdf**

Partindo do protocolo FISICOVID-DXTGALEGO, a continuación, establécense as medidas de seguridade sanitaria a levar a cabo durante este evento. En primeiro lugar descríbense medidas de carácter xeral para todos os/as asistentes, e posteriormente, e de forma máis concreta, establécense medidas específicas.

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

- Realizar un auto test antes de ir cara a actividade deportiva, para confirmar se pode ter síntomas de COVID-19 (febre, tose ou falta de alento). Ante calquera síntoma ou en caso de sospeita de estar infectado, ou ter estado en contacto con persoas infectadas ou baixo sospeita de estalo, débese evitar a asistencia ao evento, poñéndose en contacto de forma inmediata cos servizos sanitarios. Autotest SERGAS
- Non compartir vehículo particular con outras persoas non convivintes, sempre que sexa posible, para asistir ao evento. De non ser así, empregar formas de desprazamento que favorezan a distancia interpersoal e, en todo caso, utilizar máscara.
- Manter a distancia de seguridade interpersoal de polo menos 1,5 metros entre todas as persoas antes da proba, e mínimo de 2 metros para os/as deportistas durante a proba.
- O uso da máscara e obrigatorio, agás no momento específico da práctica deportiva, tras recibir a orden do persoal de Organización.
- Cubrir a boca e o nariz co cóbado flexionado ou cun pano desbotable ao toser ou esbirrar. Neste caso, desbotar de inmediato o pano usado e lavar as mans.
- Lavar con frecuencia as mans con auga e xabón, ou con xel hidroalcohólico.
- Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca e no caso de facelo, prestar atención ao lavado previo de mans.
- Evitar o saúdo con contacto físico.

- Non compartir alimentos, bebidas ou similares.
- O púbico, na medida do posible evitará acumularse na zona de saída e meta. Pregamos que se repartan ao longo do percorrido e manteñan a distancia en todo momento, tanto cos non convivintes como cos atletas.

MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA REDUCIR O RISCO DE CONTAXIO

Voluntarios:

- Declararán mediante un consentimento asinado que nos últimos 10 días non tiveron ningún síntoma de COVID19 (febre, cansanzo, tose seca e/ou dificultade para respirar) e que non estiveron en contacto con ningunha persoa positiva en COVID19 (ANEXO I)
- Cada persoa terá a súa función na montaxe da infraestrutura, evitando compartir materiais e espazos. Cando existan postos de traballo ou ferramentas compartidas por máis dunha persoa, estableceranse o lavado de mans e a desinfección das ferramentas antes e despois do uso, como medidas de seguridade.
- Na condución de vehículos de uso da organización, antes de subir ao mesmo, lavaranse as más con hidroxel e desinfectarase o volante, panca de cambios, etc. Levar sempre a máscara posta, ventilar o vehículo antes e despois do seu uso -se se pode durante-, evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.)

Deportistas:

- Serán responsables de portar máscara ata o inicio da proba.
- Declararán mediante un consentimento asinado que nos últimos 10 días non tiveron ningún síntoma de COVID19 (febre, cansanzo, tose seca e/ou dificultade para respirar) e que non estiveron en contacto con ningunha persoa positiva en COVID19 (ANEXO I) Dito documento entregarase cuberto na entrada da zona de presaída.
- O quecemento realizarase nas zonas habilitadas a tal efecto na explanada da dársena do Porto de Burela respectando sempre as distancias de seguridade. O uso da máscara será obrigatorio se non se pode garantir a distancia de seguridade interpersoal, ou cando o quecemento se faga en grupo.
- No acceso da cámara de chamadas os participantes lavarán as mans con hidroxel.
- Para o acceso á zona de presaída, deberán portar máscara desbotable, que se botará ao lixo xusto antes de iniciar a saída.

- Dentro do espazo de cámara de chamadas os deportistas deberán situarse nos espazos indicados, respectando a distancia de seguridade e portando máscara.
- Na zona de saída os deportistas colocaranse nas referencias indicadas no chan, e xusto antes de sair botarán a máscara ao lixo.

DURANTE O EVENTO

Voluntarios:

- Cada unha das persoas da organización terá unha única función.

Deportistas:

- Os adiantamentos deberán realizarse coa separación mínima de 2 m. entre deportistas.
- Os participantes non poderán ir correndo un detrás de outro, deberá manterse unha distancia mínima de 10 metros.
- Os participantes deberán transitar polo marxe dereito do carril habilitado para a carreira.
- No caso de ser descualificados, o xuiz que comunique dita descualificación, fará entrega dunha máscara para que o/a corredor/a retire o seu dorsal e abandone o circuíto.

Público

- Os/as espectadores deberán manter a distancia de seguridade interpersoal e usar máscara en todo momento, segundo o establecido polas autoridades competentes.
- Non se permitirá público nas zonas de pre saída, saída, meta e zona de premiación

DESPOIS DO EVENTO

Voluntarios

- Cada persoa terá a súa función na recollida da infraestrutura, evitando compartir materiais e espazos. Cando existan postos de traballo ou ferramentas compartidas por máis dunha persoa, estableceranse o lavado de mans e a desinfección das ferramentas antes e despois do uso, como medidas de seguridade.
- Na condución de vehículos de uso da organización, antes de subir ao mesmo, lavaranse as más con hidroxel e desinfectarase o volante, panca de cambios, etc. Levar sempre a máscara posta, ventilar o vehículo antes e despois do seu uso -se se pode durante-, evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.)

Deportistas

- Ao cruzar a liña de meta, cada participante recibirá unha máscara que deberá colocar tan pronto como sexa posible, e xa non a poderá sacar en ningún momento.
- Unha vez rematada a proba, os/as deportistas, mantendo sempre a distancia de seguridade interpersoal, recollerán o seu avituallamento e abandonarán a zona de competición o antes posible.
- A máscara é obrigatoria en todo momento, agás no momento da actividade física, os/as deportistas premiados deberán portar máscara na ceremonia de premiación.

Cerimonia de premiación

- podio debe proporcionar unha distancia de 1,5 m entre os premiados/as.
- Os atletas subirán ao podio e recollerán eles mesmos a súa medalla da bandexa.
- Será obrigatorio o uso de máscara durante a premiación.
- Marcaranse no chan as zonas de espera, cunha distancia de 1,5 metros.
- Só un voluntario participa nas cerimonias que preparará os trofeos en bandexas separadas para cada atleta.
- O voluntario deberá utilizar máscara.
- O voluntario debe desinfectar as bandexas despois de cada entrega.
- Deben evitarse os saúdos de mans ou os abrazos entre os atletas en todo momento.