



Protocolo COVID "XII Triatlón Pontenafonso memorial Michel 2020"

1. OBXETO

O obxecto deste documento é planear as medidas de prevención e actuacións específicas para o desenvolvemento do **XII Triatlón Pontenafonso Memorial "Michel"** garantindo a seguridade e saúde do persoal organizativo, deportistas e resto de usuarios participantes fronte á exposición á COVID-19.

Estas medidas están expostas de xeito cronolóxico tendo en conta como momento de partida a chegada dos participantes ó parking habilitado para participantes e como remate a súa marcha en coche dende o parking para participantes.

2. MEDIDAS XENÉRICAS A IMPLANTAR

- **Deberase manter a distancia interpersoal de 1,5 m. en todo momento, antes durante e despois da práctica deportiva.**
- **Obrigatorio o uso de máscara en todo momento por parte de todos os axentes (organizadores, deportistas, familia, público)**, coa única excepción do momento da práctica deportiva por parte do/a deportista. Cando non se estea utilizando a máscara, esta deberá tirarse ós contenedores habilitados ou gardarse axeitadamente, de xeito hixiénico, para evitar que adquira ou transmita o coronavirus.
- Evitar lugares concorridos.
- Evitar en todo momento o saúdo con contacto físico.
- Utilizar panos desbotables e tiralos á papeleira, tras cada uso.
- Asegurarse de manter unha boa hixiene respiratoria. Cubrir a boca e o nariz co cóbado flexionado ou cun pano desbotable ao tusir ou espirrar e neste último caso desbotar de inmediato o pano usado e lavar as mans con auga e xabón ou xel hidroalcohólico.
- Lavar con frecuencia as mans con auga e xabón ou con xel hidroalcohólico.
- Na medida do posible, evitar tocar os/as ollos, o nariz e a boca e no caso de facelo, prestar atención ao lavado previo de mans.
- As persoas que teñan algún síntoma compatible con estar infectado por Covid-19, como febre, tose, dificultade respiratoria etc, non deberán asistir ó evento deportivo, deberán quedar na casa e poñerse en contacto canto antes co seu

médico, así como seguir o plan de comunicación e actuación xeral establecido neste protocolo (Ver seguinte sección).

- As persoas que tiveran contacto estreito recentemente con algún paciente infectado por Covid-19 non deberán acudir á competición deportiva e deberán quedar na casa ata finalizar o período de corentena indicado polas autoridades sanitarias. De non estar xa en contacto co sistema sanitario, deberán poñerse en contacto canto antes.
- Os pacientes que deran positivo a proba para detección do Covid-19 e non estean de alta, non poderán saír da casa, polo que non poderán acudir a ningunha proba deportiva.

3. PROTOCOLO XERAL DE ACTUACIÓN ANTE A SOSPEITA DE COVID19

No caso de que un membro do staff, deportista, etc., teña sintomatoloxía do virus COVID-19, deberá informar de xeito inmediato ao Servizo Galego de Saúde para iniciar o protocolo previsto pola Consellería de Sanidade (<https://www.sergas.es/Saude-publica/Novo-coronavirus-2019-nCoV?idioma=es>). Neste senso, considérase sintomatoloxía do virus COVID-19 un cadro clínico de infección respiratoria aguda (IRA) de aparición súbita e de calquera gravidade, incluíndo febre, tose ou falta de alento, entre outros.

En referencia ao anterior **recoméndase unha autoavaliación diaria de posible sintomatoloxía por parte dos directivos, técnicos, axudantes, deportistas, acompañantes, público e voluntarios, antes de acudir a cada actividade ou sesión de práctica deportiva.**

En caso de detección dun sospeitoso por COVID-19 no entorno da práctica deportiva, deberanse seguir as pautas determinadas polas autoridades sanitarias. A persoa afectada retirarase do grupo e conducirse a outro espazo, facilitándolle unha máscara cirúrxica. Este espazo deberá ser elixido previamente, e deberá contar con ventilación adecuada, e una papeleira de pedal con bolsa, onde tirar a máscara e panos que se poidan desbotar. Contactarase co centro de saúde correspondente á persoa ou co teléfono de referencia (900 400 116), e seguirán as súas instrucións. Si se percibira gravidade chamarase ao 061. Haberá que realizar unha boa ventilación, limpeza e desinfección deste espazo e do resto das estancias onde estivera a persoa, acorde á situación do risco. Será preciso tamén illar o contedor/papeleira onde se depositaran os panos ou outros produtos usados. Esa bolsa de lixo deberá ser extraída e colocada nunha segunda bolsa de lixo, con peche, para o seu depósito no lugar onde se determine.

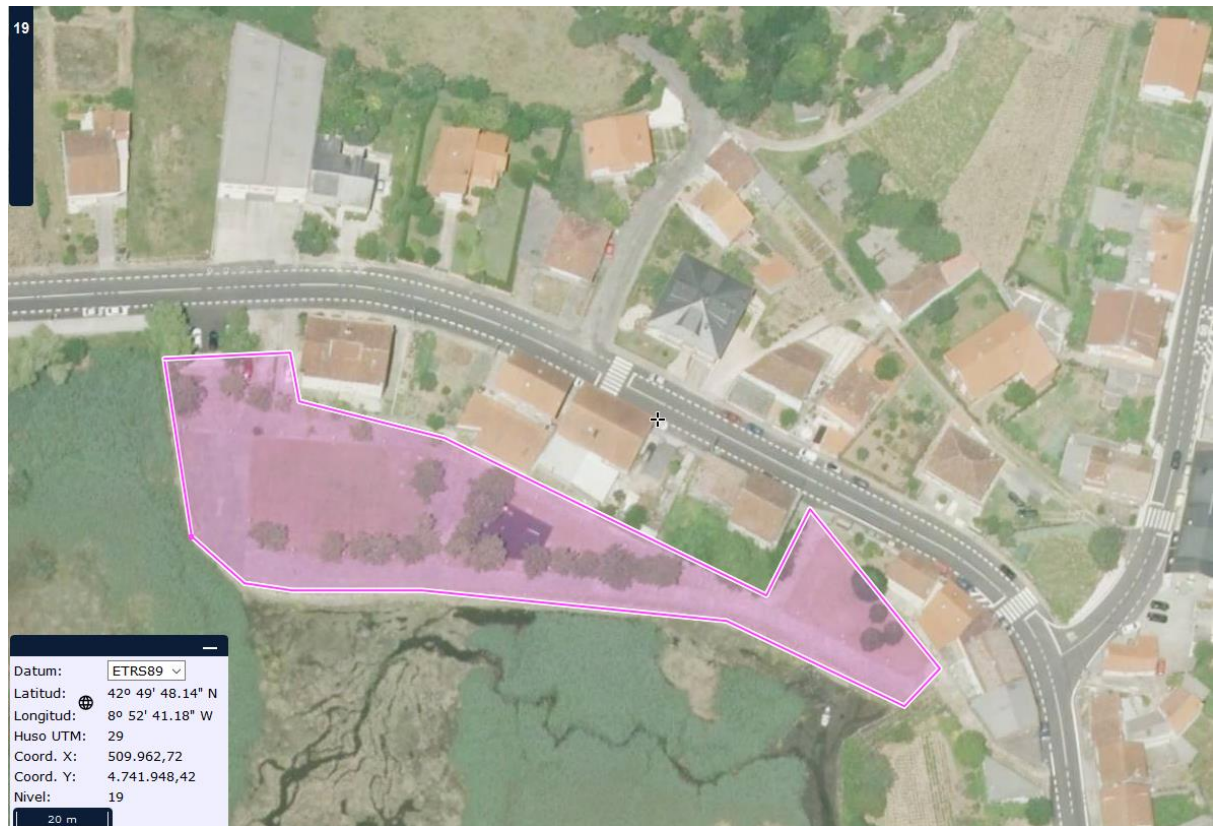
En todo caso, seguiranse en todo momento as recomendacións das autoridades sanitarias.

4. DESENROLO DO EVENTO DEPORTIVO

Definición: ZONA DE DEPORTISTA (ZDD):

Establecese una zona única e exclusivamente limitada ós deportistas de 5.000 metros cadrados, dónde so haberá 10 persoas da organización e dónde os deportistas poderán colocar o seu material deportivo, incluídas as bicicletas tendo un espazo reservado para eles co seu número de dorsal asignado a máis de 3 metros de distancia doutro deportista. Para acceder a esta zona será preciso mostrar DNI participante á organización e someterse á medida de temperatura por parte do organizador. Só haberá un punto de entrada a esta zona e un punto de saída. Unha vez

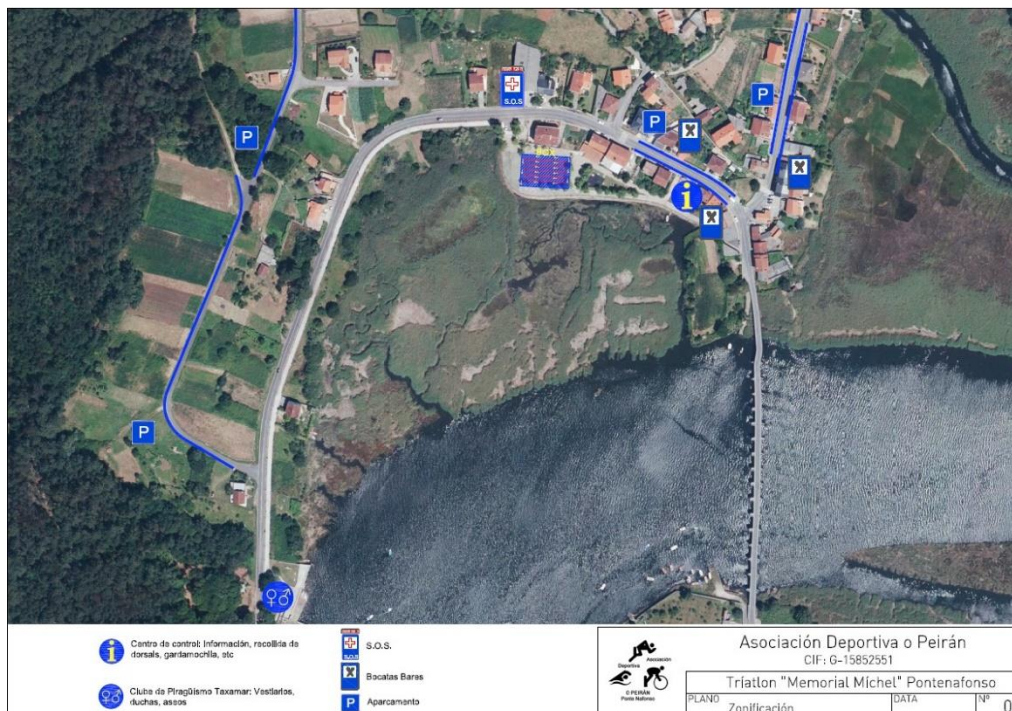
dentro desta ZDD o deportista atopará o seu lugar asignado correspondente ó número do seu dorsal. E alí terá nunha bolsa plástica o seu dorsal, gorro e chip.



En cor rosa a "Zona de Deportistas"

4.1. Chegada participantes ó parking

O número de participantes está reducido a 120 (habitualmente 350 deportistas). Teñen o seu propio parking a 100 metros da "ZONA de DEPORTISTA". Os deportistas deberán dirixirse á ZDD e presentar ó seu DNI ós organizadores. Desinfectar mans con xel hidroalcohólico a disposición dos deportistas an entrada á ZDD.



4.2. Preparación de material e posta de neopreno:

Os deportistas deberán usar sempre mascarilla e manter o distanciamento de 2 metros con respecto ós seus compañeiros.

4.3. Cámara chamadas participantes:

A reunión técnica será dixital e enviada por mail a tódolos participantes. Os participantes serán chamados por orden de dorsal e seguirán un pasillo de 150 metros balizado a ta a zona de saída de natación, mantendo a distancia de seguridade entre eles e portando sempre a mascarilla.

A proba constará de 3 segmentos diferenciados, coa súa propia saída e meta en formato contrareloxo. NON permitido drafting nin no ciclismo nin na carreira a pé. NON permitido ir a pés na natación.

Común ós 3 segmentos: Advertencia e sanción para os deportistas que non respeten os 2 metros de distancia. Mascarillas obrigatoria ata antes de tomar a saída (contenedor habilitado para tirala). Mascarilla obrigatoria nada máis cruzar a meta (mascarillas dispoñibles na liña de meta).

Os/as deportistas colocaranse diante da bicicleta Farase chamada 1 a 1 por orde de dorsal para entrar ao corredor delimitado que levará á liña de presaída. Os organizadores controlarán o fluxo dende a transición á liña de presaída onde se colocarán conos ou marcas de separación que delimiten a distancia de 1,5 m.. De infrinxir a distancia interpersoal aplicaríase a sanción establecida. Advertencia á 1ª infracción e Descualificación á 2ª

Cada dorsal terá a súa hora de saída establecida e deberá estar diante da súa bicicleta 10 minutos antes da mesma.

Incumplir, en calquera momento, a norma de manter a distancia de seguridade levará consigo unha penalización de advertencia e corrección á primeira infracción e descualificación á segunda.

4.4. Saída Segmento 1: Natación

Saída de 8 deportistas separados 3 metros por corcheiras cada 20 segundos.

1ª saída 16h30. **15 saídas consecutivas de 8 participantes** separados máis de 2 metros **cada 20 segundos**. Saída último grupo: 16h35.

Orden de saída por sorteo. NON está permitido nadar a pés.

Mascarilla ata entrada na auga. Contenedor para tirar mascarilla na liña de Pre-saída.

4.5. Chegada Segmento 1: Natación

Chegada de participantes de forma individual, con parada de crono individual. Xusto despois da liña de entrada voluntario organización entregando mascarillas. Pasillo vallado de 150 metros ata chegar á Zona de Deportistas (ZDD).

4.6. Transición T1:

Transición non competitiva, co crono parado na ZDD. Distancia de seguridade e mascarilla.

Anúlense as transicións entre Natación e Ciclismo (T1) e entre ciclismo e carreira a pé (T2). Deste xeito evitase concentración de deportistas e cruces de deportistas nas áreas de transición.

4.7. Saída Segmento 2: Ciclismo

O sector de ciclismo será en formato "prohibido drafting/ir a roda". A distancia de separación entre bicicletas, será a establecida de acordo ao regulamento oficial de competición de 10m-12m lineais por 3 metros laterais para realizar adiantamentos.

A penalización por incumplir, en calquera momento, a norma da distancia de separación neste sector levará consigo unha penalización de advertencia e corrección á primeira infracción e descualificación á segunda. O circuito de 5 km permite ós 120 deportistas a suficiente distancia e o ancho permite o adiantamento cómodo mantendo a distancia de seguridade.

Chamada individual de cada participante dende a a ZDD. Acceso a rampa de saída con mascarilla e mantendo distancia seguridade. Quitarase a mascarilla inmediatamente antes da saída a depositar en contenedor.

1ª saída **17h00**. Saída dun participante cada **10 segundos**. Drafting NON permitido. Saída último participante: **17h20**. Orden de saída por sorteo.

4.8. Chegada Segmento 2: Ciclismo

Chegada de participantes de forma individual, con parada de crono individual. Xusto despois da liña de entrada voluntario organización entregando mascarillas. Pasillo vallado de 50 metros ata chegar á Zona de Deportistas (ZDD).

4.9. Transición T2:

Transición non competitiva, co crono parado na ZDD. Distancia de seguridade e mascarilla.

Anúlense as transicións entre Natación e Ciclismo (T1) e entre ciclismo e carreira a pé (T2). Deste xeito evitase concentración de deportistas e cruces de deportistas nas áreas de transición.

4.10. Saída Segmento 2: Carreira a pé

Contrareloxo Persecución carreira a pé: 1ª saída 18h10. Primeir@ deportista en tomar a saída será o que menos tempo acumulado leve entre a suma de natación e ciclismo. Os seguintes participantes sairán co retraso de tempo acumulado con respecto ó primeiro clasificado. Saída aproximada último participante: 18h30.

Está prohibido correr xuntos, é obrigatorio deixar unha separación de 4 metros en todo momento, no caso de que non se poida gardar exactamente a distancia correrase en ángulo de 45º mentres se adianta.

Incumprir, en calquera momento, a norma de manter a distancia de seguridade levará consigo unha penalización de advertencia e corrección á primeira infracción e descalificación á segunda.

4.11. Chegada Segmento 2: Carreira a pé

Fin da proba e meta. Chegada de participantes de forma individual, con parada de crono individual. Xusto despois da liña de entrada voluntario organización entregando mascarillas. Pasillo vallado de 50 metros ata chegar á Zona de Deportistas (ZDD).

4.12. Avituallamento.

Habilitaranse mesas nas que haberá avituallamento sólido e/ou líquido. Dous voluntarios irán colocando o avituallamento na mesa que será autoservicio, só se encargarán da reposición sen entrar en contacto co/a deportista.

Habilitaranse mesas onde os deportistas poderán coller o avituallamento que estimen oportuno, cunha separación entre elas de 10-15m.. Sendo obrigatorio que depositen os residuos nos contedores situados na zona establecida a carón das mesas.

4.13. Zona de meta:

Só poderán acceder a esta zona os/as deportistas que finalizan a competición. Establecerase un fluxo de saída á pos meta e recuperación e non haberá posibilidade de retorno de deportistas finalizados.

A partir da pos meta establecerase un fluxo a través dun pasillo pechado onde os deportistas manterán a distancia de 4 metros ata chegar á zona onde se lles entregará avituallamento e máscara hixiénica na ZDD.

Nesta zona haberá xel hidroalcohólico a disposición do deportista e staff.

O staff/voluntarios estarán con máscara.

Protocolo de entrega de trofeos:

Un voluntario/a prepara os trofeos/ medallas nunha bandexa. Debe levar máscara e usar xel hidroalcohólico frecuentemente e entre cada entrega.

Os trofeos/ medallas poranse sobre unha bandexa. A autoridade collerá a bandexa e ofreceralla para que cada deportista colla o seu trofeo ou medalla.

Unha soa autoridade por cada podio que se entrega (Ex. Unha autoridade entrega 3 Absolutos, outra entrega ás tres Absolutas) . Deberán levar máscara e desinfectar as mans con xel hidroalcohólico que estará a disposición nesta zona.

As autoridades estarán a un lado do podio e manterán a distancia interpersoal de 1,5 en todo momento. Esta distancia marcarase no chan.

A bandexa desinfectarase entre cada entrega

No podio, os caixóns estarán colocados de xeito que deberá haber 2 metros entre deportistas.

Os deportistas seguirán as medidas xerais do protocolo, levarán máscara e manterán distancia de 1,5m. en todo momento.

En caso de realizar foto oficial marcarase no chan a distancia e colocación das autoridades mantendo a distancia de 1,5 m-

A zona estará valada no total do perímetro e separada da zona de espectadores que tamén estará delimitada e onde se deberá controlar que se manteña a distancia interpersoal de 1,5 m.

4.14. Recollida de material e partida:

Recollida de material de ZDD con mascarilla e distancia interpersoal. Acceso a parking deportistas e partida.

5. SERVIZOS

Servizo de Fisioterapia:

Non se facilitará.

Duchas e Vestiarios:

Non se habilitarán

6. CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO DE APLICACIÓN DO PROTOCOLO NO "XII TRIATLON PONTENAFONSO MEMORAIL MICHEL 2020"

A crise sanitaria do COVID-19 fai necesaria a adopción dunha serie de medidas de prevención tendentes a cumprir os protocolos marcados polas autoridades sanitarias, que eviten o contaxio e reduzan os riscos para as persoas de cara a frear a pandemia e sendo coñecedores de que o COVID 19 é un axente biolóxico que pode causar unha enfermidade grave, supón un serio perigo para a colectividade, ten alta probabilidade de propagación e non existe a data de hoxe un tratamento ou profilaxe real para o mesmo.

O establecemento e cumprimento das citadas medidas require dunha serie de compromisos e formas de actuación por parte, fundamentalmente, de organizadores e participantes. A lectura e aceptación do presente documento é condición indispensable para tomar parte neste evento deportivo.

Todo/a deportista, coa formalización da súa inscrición, asina e acepta as presentes medidas e as que se puidesen tomar para evitar a propagación da pandemia, así como o seguinte Descargo de Responsabilidade

DESCARGO DE RESPONSABILIDADE COVID19

A crise sanitaria do COVID-19 fai necesaria a adopción dunha serie de medidas tendentes a cumprir os protocolos marcados polas autoridades sanitarias. O establecemento e cumprimento das citadas medidas require dunha serie de compromisos e formas de actuación por parte, fundamentalmente, de organizadores e participantes. A lectura e aceptación do presente documento é condición indispensable para tomar parte nesta competición.

1.-Que é coñecedor/a do protocolo "COVID-19 do XII TRIATLON PONTENAFONSO MEMORAIL MICHEL 2020" xerado con ocasión da crise sanitaria do COVID 19.

2.- Que se compromete a cumprir todas as esixencias ou simples recomendacións que conteña tal protocolo ou guía así coma as instrucións que sexan dadas polas autoridades deportivas ou persoal de organización presentes na competición en relación coas medidas para evitar contaxios por COVID 19

3.- Que se compromete a non acudir nin tomar parte no evento ou competición no caso de que padecese síntomas que puidesen ser compatibles co contaxio do COVID-19. O anterior resultará extensivo, igualmente, aos casos en que os síntomas fosen sufridos por terceiros con quen a persoa participante teña ou tivera un contacto do que obxectivamente puidese derivarse un contaxio.

4.- Que no caso de estar ou ter estado contaxiado polo virus do COVID-19, se compromete a non acudir nin tomar parte no evento ou competición en tanto en canto as autoridades sanitarias non manifesten que a participación non entraña un risco, ben para a súa persoa, ben para o resto de asistentes cos que puidese ter un contacto .

5.- Que cos medios ao seu alcance, e en todo caso cando se tivesen dado circunstancias que o aconsellen, se someteu aos test existentes para comprobar se está ou estivo contaxiado polo COVID-19

6.- Que é coñecedor/a e acepta e asume que , no actual estado, existe un obxectivo de risco de contaxio de COVID-19 coas consecuencias que disto se puideran derivar para a súa persoa en termos de saúde ou problemas que, incluso, puidesen ocasionarlle a morte.

7.- Que acepta que a organización adopte as medidas que se indican no protocolo e guía que publicados en aras a establecer un razoable escenario de seguridade na competición. En tal sentido, faise constar que a Organización, no curso da competición, poderá adoptar as medidas e decisións que sexan precisas en relación co establecemento ou aplicación das medidas e decisións que sexan precisas en relación co establecemento ou aplicación das medidas que se conteñen no seu protocolo ou cales queira outras que tivesen por finalidade dotar á proba dun entorno seguro en termos de evitar o contaxio por COVID 19

8.-Que en caso de resultar contaxiado por COVID-19, o/a participante exonera á Asociación Deportiva O Peirán e organización de calquera responsabilidade en relación cos posibles danos ou prexuízos que puidesen derivarse para a súa persoa.

9.- Que o/a participante acepta que cando se chegase a adoptar medidas e decisións por parte da Organización co obxectivo de preservar a saúde das persoas no curso da competición non se poderán considerar incumpridas as obrigas esenciais do organizador, polo que non se poderá esixir o pagamento de cantidades, indemnizacións, ou devolución de prezos ou importes en concepto de inscrición ou dereitos de participación ou custes nos que tivese incorrido o/a deportista e /ou o seu club.

10.- Que o/a participante acepta que si se amosase pola súa parte unha conduta ou comportamento de inobservancia ou incumprimento das ordes e instrucións do persoal de organización en relación coas medidas de seguridade para evitar contaxios por COVID-19, poderá ser excluído/a ou descalificado/a do evento por decisión de quen actúe como autoridade deportiva.

11.- Que o/a participante acepta que as medidas de carácter deportivo expostas no apartado anterior se entenden sen prexuízo doutras responsabilidades que aquel ou aquela puidese chegar a asumir ante as autoridades competentes como consecuencia dunha conduta ou comportamento de inobservancia ou incumprimento das ordes e instrucións que sexan de aplicación, ben no ámbito deportivo, ben noutros ámbitos diferentes.

ANEXO 2

DECLARACIÓN RESPONSABLE DEPORTISTAS MAIORES DE IDADE

D/Dª . _____

con DNI/NIE _____ . teléfono de contacto _____

EN RELACIÓN Á SÚA PARTICIPACIÓN

No XII Triatlón Pontenafonso Memorial "Michel" - organizada pola Asociación Deportiva O Peirán que se desenvolve en Noia/Outes - o día 19 de Setembro de 2020.

DECLARA:

- *Que coñece o protocolo da proba deportiva e comprométese ao seu cumprimento de forma exhaustiva.*

- *Que a pesar da existencia dun protocolo da proba deportiva, son consciente dos riscos que entraña a práctica deportiva nunha situación pandémica como a actual.*

- *Que non padecín síntomas do Covid-19 nos últimos 15 días:*

o Cadro clínico de infección respiratoria aguda (IRA) de aparición súbita e de calquera gravidade, incluíndo febre, tose ou falta de alento, entre outros.

o Ante a presenza doutros síntomas atípicos como a odinofaxa, anosmia, ageusia, dores musculares, entre outros, é importante buscar outros indicios adicionais que apoién a sospeita da infección. Será o xuízo clínico do profesional o que determine a realización de probas complementarias.

- Que non estiven en contacto con ningunha persoa que dera positivo en Covid-19 nos últimos 14 días.

- Que avisarei, de forma inmediata, ao Servizo Galego de Saúde se algunha das circunstancias anteriores sucedesen ou dese positivo en covid-19, para que se poidan tomar as medidas oportunas.

A sinatura acredita estar conforme, e a aceptación das normas e medidas establecidas no protocolo da proba deportiva fronte a Covid-19

En _____, _____ de _____ de 2020.

Asdo. _____

ANEXO 2.1

DECLARACIÓN RESPONSABLE DO TITOR/A DEPORTISTAS MENORES DE IDADE

D/Dª .con DNI/NIE _____ . en calidade de pai/nai/titor-a do/a deportista interesado/a

(menor de idade) _____ ,

con DNI/NIE nº _____ ,

DECLARO baixo a miña responsabilidade que solicito que o neno ou nena cuxos datos figuran no encabezamento participe na actividade , para o cal lin con detalle a información proporcionada pola propia organización e acepto as condicións de participación, expreso o meu compromiso coas medidas de hixiene e prevención obrigatorias e asumo toda a responsabilidade fronte á posibilidade de contaxio por Covid-19.

(Marque cun X no que proceda.)

Declaración de ter lido e aceptada a información proporcionada pola organización sobre a adaptación da actividade á Covid-19

<input type="checkbox"/>	Declaro que lin o protocolo de adecuación da actividade á Covid-19 da entidade responsable da actividade e que por tanto teño coñecemento pleno e estou de acordo coas medidas e procedementos que propón.
<input type="checkbox"/>	Declaro que lin o Protocolo de prevención e de actuación en caso de risco de contaxio ou contaxio positivo da entidade responsable da actividade.

Consentimento informado sobre Covid-19

<input type="checkbox"/>	Declaro que, tras ter recibido e lido atentamente a información contida nos documentos anteriores das bases de participación, son consciente dos riscos que implica a participación da persoa interesada na actividade no contexto da crise sanitaria provocada pola Covid-19, que asumo baixo a miña propia responsabilidade
--------------------------	---

En _____ , _____ de _____ de 2020.

Asdo. _____

En Outes a 10 de Setembro do 2020

A handwritten signature in purple ink, consisting of several fluid, overlapping strokes that form a stylized name.

Pablo Dosil Rosende

Director da carreira e Presidente da Asociación Deportiva o Peirán