



**PROTOCOLO FISICOVID – DXT GALEGO POLO
QUE SE ESTABLECEN AS MEDIDAS PARA
FACER FRONTE Á CRISE SANITARIA
OCASIONADA POLA COVID-19 NO ÁMBITO
DO DEPORTE FEDERADO DE GALICIA**



ÍNDICE XERAL

TÍTULO I MEDIDAS XERAIS DE PREVENCIÓN	5
1. INTRODUCCIÓN	6
2. OBXECTO E METODOLOXÍA	7
3. MEDIDAS XERAIS PARA REDUCIR O RISCO DE CONTAXIO DA COVID-19	8
3.1. Medidas de desinfección e limpeza de superficies e material	8
3.2. Medidas de ventilación das instalacións	9
3.3. Uso de vestiarios	9
3.4. Uso de baños	10
3.5. Medidas para os axentes que directamente ou indirectamente na práctica dep.	10
3.6. Outras medidas	11
3.7. Rexistro de asistentes ás actividades deportivas	12
4. PROCEDemento PARA A IDENTIFICAICÓN DE CONTAXIO E MEDIDAS	13
5. PRÁCTICA DEPORTIVA CON CONTACTO FÍSICO E CON MÁSCARA	16
6. CUESTIÓN A TER EN CONTA SOBRE O USO DA MÁSCARA	18
7. COMUNICACIÓN E SEGUIMENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19	18
8. COORDINADOR FISICOVID - DXT GALEGO DE CADA CLUB	19
9. PROCEDEMENTOS DE COMUNICACIÓN DE INCIDENCIAS	20
10. AVALIACIÓN DOS RISCOS PARA EVENTOS MULTITUDINARIOS	21
TÍTULO II PROTOCOLO ADESTRAMENTOS ATLETISMO	22
1. NORMAS XERAIS	23
2. GRUPOS DE ADESTRAMENTO	26
3. NORMAS E RECOMENDACIÓNS POR ESPAZOS	26
4. MATERIAL DEPORTIVO - ARTEFACTOS	27
5. ADESTRAMENTO EN PC - MÓDULO - PAVILLÓN - RECINTO PECHADO	28
6. ENTIDADES DEPORTIVAS - CLUBS	28
TÍTULO III PROTOCOLO COMPETICIÓN ATLETISMO	29
NORMAS XERAIS	30
1. CONSIDERACIÓNS XERAIS	31
1.1. Obxectivos concretos do documento	32
1.2. Cuestións básicas a ter en conta	32
1.3. Responsabilidade individual	34
1.4. Recursos materiais	34
1.5. Medidas informativas	35
1.6. Competicións de especial relevancia	35
1.7. Competicións de atletas con discapacidade	36
2. AVALIACIÓN DE RISCOS E MEDIDAS DE MITIGACIÓN	36
2.1. Avaliación dos riscos de transmisión de SARS COV-2	36
2.2.1. Niveis de risco	36
2.2. Redución de riscos	38
2.3. Medidas preventivas	38
3. CONTROIS DE SAÚDE	39
3.1. Medidas xerais de control	39
4. DISPOSICIÓNS E MEDIDAS SANITARIAS	39
5. COMUNICACIÓN E CONCIENCIACIÓN	40
5.1. Coordinador FISICOVID-DXTGALEGO	40
6. FASES DA ORGANIZACIÓN	41
6.1. FASE I: Pre-Competición	41
6.1.1. Sede de competición	42
6.1.2. Requisitos para atletas participantes	42
6.1.3. Información para o público	42
6.2. FASE II: Competición	43
6.2.1. Sedes e instalacións	43



6.2.2. Zonas técnicas	44
6.3. Acreditación	44
6.3.1. Proceso de acreditación	44
6.3.2. Persoas con acceso a unha pista de atletismo nunha competición	45
6.4. Actos sociais	46
6.5. Persoal e voluntarios	46
6.5.1. Persoal	46
6.5.2. Voluntarios	47
6.6. Espectadores e fluxos de acceso	47
6.7. Medios de comunicación	48
6.8. Xuíces e oficiais técnicos	49
6.9. Atletas	49
6.10. Servizos aos atletas	50
6.10.1. Transporte	50
6.10.2. Aloxamento	50
6.10.3. Instalacións de adestramento	50
6.10.4. Reunións técnicas	50
6.10.5. Inscripcións	51
6.11. Competición	51
6.11.1. Cámara de chamadas	51
6.11.2. Servizos médicos	52
6.11.3. Control antidopaxe	52
6.12. Cerimonias de Premiación	53
6.12.1. Zonas VIP	54
6.12.2. Loxística e montaxes	54
6.12.3. Produción de televisión e/ou streaming	55
6.13. FASE III: Post-Competición	55
7. MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA COMPETICIÓNS DE PISTA	56
7.1. Consideracións xerais	56
7.2. Programa e horario de competición	57
7.3. Protocolo de actuación de xuíces FGA	58
7.3.1. Reunión do Xurado	58
7.3.2. Dirección Técnica de competición	58
7.3.3. Cronometraxe e Foto-Finish	59
7.3.4. Saídas	59
7.3.5. Chegadas	59
7.3.6. Probas de concursos	60
7.3.7. Reclamacións	60
7.3.8. Homologación de artefactos	61
7.4. Transporte e entrega de pértegas	61
7.5. Zona de quecemento	62
7.6. Presentación de atletas	62
7.7. Adestradores / Persoal de organización	62
7.7.1. Probas fóra de pista	63
7.8. Protocolo de actuación	63
7.8.1. Aloxamentos do persoal de organización	63
7.9. Acceso á instalación	63
7.9.1. Medidas preventivas	63
7.9.2. Entrada de atletas	64
7.9.3. Entrada de persoal e espectadores	64
7.10. Distribución de espectadores	64
7.11. Competicións en PC – Módulo – Pavillón – Recinto Pechado	65
8. MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA COMPETICIÓNS DE RUTA, MARCHA EN RUTA,	66



**Federación
Galega de
Atletismo**



Complexo Deportivo de Elviña, Avenida de Glasgow, 13
15008 A Coruña. - T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal
atletismo.gal - carreirasgalegas.com C.I.F. G15103500



TRAIL-RUNNING E CAMPO A TRAVÉS	
8.1. Consideracións xerais	66
8.2. Protocolo de actuación Xuíces FGA	67
8.2.1. Reunións do Xurado	67
8.2.2. Dirección Técnica da competición	67
8.2.3. Cronometraxe e xulgamento	67
8.3. Recollida de dorsais e bolsa do corredor	68
8.3.1. Cita previa	68
8.3.2. Recollida	68
8.3.3. Preparación de espazos e materiais	68
8.4. Quecemento	69
8.5. Servizo de gardarroupa	69
8.6. Zona de saída	70
8.6.1. Área de espera (Pre - Saída)	70
8.6.2. Saída	71
8.6.3. Percorrido	71
8.7. Desenvolvemento da carreira	71
8.7.1. Avituallamentos	72
8.8. Zona de chegada	72
8.9. Zona de penalización probas de marcha	73
8.10. Reclamacións	73
8.11. Presentación de atletas	73
8.12. Adestradores/ Persoal organización	73
8.13. Aloxamento do persoal de organización	74
8.14. Público	74
IV ANEXOS	75
1. MODELO DECLARACIÓN RESPONSABLE	76



I.

MEDIDAS XERAIS DE PREVENCIÓN



1. INTRODUCCIÓN

O deporte como fenómeno social é un sistema complexo, formado por elementos que interaccionan de xeito pluridireccional, de forma que o comportamento de cada un deles recibe influencia dalgún dos outros. “Conduta” e “información” son as claves do bo e eficiente funcionamento dun sistema e un tecido deportivo como o de Galicia. O Deporte Galego ademais está integrado na súa realidade social total, e por elo está influenciado e inflúe de maneira implícita ou explícita nos actuais procesos de cambios necesarios e moi acelerados fronte á pandemia da COVID-19 e os seus efectos. Deste modo a adecuación aos necesarios cambios abórdase desde a necesidade de incidir nas condutas de todos os axentes humanos que participan no Deporte Galego directa ou indirectamente, a partir da lóxica organizativa e funcional, indagando en primeiro lugar sobre todas as potenciais fontes de contaxio, vistas desde todas as perspectivas, e así recoller e dar información precisa, de calidade e válida, para poder aumentar o éxito das decisións do tecido deportivo contra a COVID-19.

O obxectivo primordial é limitar ao máximo posible a capacidade de transmisión do coronavirus desde o primeiro desprazamento cara a instalación, espazo de práctica ou centro deportivo, durante o feito deportivo, e despois do mesmo. A través das condutas idóneas das persoas implicadas no feito deportivo, estas, probablemente poidan ser influíntes nas condutas positivas doutros moitos cidadáns de Galicia, en entornas familiares, locais, profesionais, escolares, etc.

O Deporte Galego leva preparándose no seu conxunto varios meses para respostar como sistema intelixente, informado pluridireccionalmente, próximo ás realidades da actividade da inmensa maioría de deportistas. O modo de coñecer este novo contexto para abordar as mellores solucións requiriu dunha Metodoloxía innovadora no seu proceder á vez que prudente na súa fundamentación, relacionando á administración deportiva autonómica, ás federacións deportivas e ás universidades galegas (transferencia do coñecemento).

Están sendo un proceso intenso e rico, que está proporcionando a todos os elementos estruturais e funcionais a oportunidade de aprender facendo, de concienciarse dos riscos sanitarios, pero tamén dos riscos de diminución da práctica deportiva por parte de persoas e de entidades ante as dificultades para retomar unhas das actividades, as deportivas, máis penalizadas na súa idiosincrasia polo confinamento e a desescalada.

A COVID-19: SÍNTOMAS E FORMA DE CONTAXIO

Segundo o establecido polas autoridades sanitarias, os síntomas máis habituais da COVID-19 son a febre, a tose seca e o cansancio. Pode haber outros síntomas atípicos e pouco frecuentes como pode ser dor de garganta, perda do gusto ou olfato e dores musculares, entre outros.

Unha persoa pode contraer a COVID-19 por contacto con outra que estea infectada polo virus.



A enfermidade propágase principalmente de persoa a persoa a través das gotículas que saen despedidas da nariz ou a boca dunha persoa infectada ao toser, estornudar ou falar. Unha persoa pode contraer a COVID-19 se inhala as gotículas procedentes dunha persoa infectada polo virus.

Cabe salientar tamén, que estas gotículas infectadas polo coronavirus poden manterse estables durante varias horas en pequenas partículas flotantes, coñecidas como aerosoles. Daí a importancia de levar a cabo unha correcta e continua ventilación dos espazos pechados. Por outra banda, é importante sinalar que estas partículas poden caer sobre os obxectos e superficies, como mesas, pomos, varandas, material deportivo, etc. de modo que outras persoas poden infectarse se tocan eses obxectos ou superficies e logo tócanse os ollos, o nariz ou a boca. Por elo é importante lavarse as mans frecuentemente con auga e xabón ou con un desinfectante a base de alcól, evitar tocarse os ollos, a boca ou o nariz.

2. OBXECTO E METODOLOXÍA

O obxecto deste protocolo é establecer a metodoloxía a seguir polas federacións deportivas galegas no establecemento das medidas de prevención necesarias para facer fronte para facer fronte á crise sanitaria ocasionada pola COVID-19 no ámbito do deporte federado de Galicia. Os protocolos federativos serán de obrigada observancia para o conxunto dos estamentos federativos e deberá publicarse na web da respectiva federación.

A Metodoloxía FISICOVID-DXTGALEGO pretende establecer un sistema de traballo que lle facilite ao tecido deportivo galego, particularmente o federativo, a elaboración dos protocolos FISICOVID-DXTGALEGO, que deben considerar os elementos constituíntes do tecido deportivo, tales como as actividades, deportistas, entidades, e recursos (humanos, materiais), para construír as maiores opcións de seguridade hixiénico-sanitaria e de sostibilidade de entidades e practicantes ante a COVID-19. Serán as propias federacións e os seus integrantes naturais quen, despois de avaliar e diagnosticar a información veraz da súa realidade, promovan e realicen o seguimento das medidas e adaptacións que se acorden para o desenvolvemento das actividades deportivas coa maior protección posible ante o risco de contaxio.

Definíronse varias etapas temporais, a primeira para a preparación e elaboración da ferramenta FISICOVID-DXTGALEGO para enfoque, visión e misión da mesma, despois recollida de información para diagnose de obxectivos e detección da necesidade de desenvolvemento propio de ferramentas. Na segunda etapa formalizouse un grupo de traballo con técnicos da Secretaría Xeral para o Deporte y expertos do ámbito universitario. Na terceira etapa desenvolveuse a principal ferramenta de recollida de información, análise e aportación de medidas.

Establecéronse 10 grupos de traballo entre as 58 federacións deportivas galegas, segundo similitudes da práctica deportiva, co obxectivo de favorecer a súa complementación á hora de identificar potenciais situacións de risco de contaxio e determinar as medidas máis eficientes de acordo aos contextos concretos nos que se desenvolve a práctica en cada caso, compartindo a información entre elas.



Tras varias reunións de traballo tanto internas de cada federación como dos 10 grupos de traballo, identificáronse e debatéronse todas aquelas situacións e medidas plantexadas, adaptándoas a cada situación.

En todo caso, este tamén é un proceso de análise flexible, formativo e continuo, que require dunha revisión permanente das situacións de contaxio e das medidas, atendendo á normativa que se vaia establecendo por parte das autoridades sanitarias, así como das situacións que vaian xurdindo en cada contexto deportivo.

Serán as propias federacións e os seus integrantes naturais quen, despois de avaliar e diagnosticar a información veraz da súa realidade, promovan e realicen o seguimento das medidas e adaptacións que se acorden para o desenvolvemento das actividades deportivas coa maior protección posible ante o risco de contaxio.

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

Todos os axentes que participan directa ou indirectamente na realidade deportiva deberán adoptar as medidas necesarias para evitar a xeración de riscos de propagación da enfermidade COVID-19, así como a propia exposición a ditos riscos. Este deber de cautela e protección será igualmente exigible aos titulares de calquera actividade deportiva.

Tralo proceso de recollida de información e análise das potenciais situacións de contaxio e en atención ao sinalado polas autoridades sanitarias, establécense unha serie de recomendacións xerais, que deberán ser concretadas, en todo caso, polas medidas específicas determinadas pola federación deportiva galega no seu protocolo federativo.

3.1 MEDIDAS DE DESINFECCIÓN E LIMPEZA DE SUPERFICIES E MATERIAL

Con carácter xeral, sen prexuízo das medidas específicas establecidas pola federación deportiva ou no protocolo da instalación correspondente, respecto á limpeza e desinfección de espazos, materiais e superficies deberanse ter en conta as seguintes:

- Utilizaranse desinfectantes como dilucións de lixivia (1:50) recentemente preparada en auga a temperatura ambiente ou calquera dos desinfectantes con actividade virucida que se atopan no mercado e debidamente autorizados e rexistrados. No uso dese produto respectaranse as indicacións da etiqueta. Así mesmo, non se deben mesturar produtos diferentes.
- Tras cada limpeza, os materiais empregados e os equipamentos de protección utilizados desbotaranse de xeito seguro, e procederase posteriormente ao lavado de mans.



- Cando existan postos de traballo compartidos por máis dunha persoa do staff, estableceranse os mecanismos e procesos oportunos para garantir a hixienización destes postos.
- Procurarase que os equipamentos ou ferramentas empregados sexan persoais e intransferibles, ou que as partes en contacto directo co corpo da persoa dispoñan de elementos substituíbles. No caso daqueles equipamentos que deban ser manipulados por diferente persoal, procurarase a dispoñibilidade de materiais de protección ou o uso de forma recorrente de xeles hidroalcohólicos ou desinfectantes con carácter previo e posterior ao seu uso.
- Na medida do posible, manter as portas abertas con cuñas e outros sistemas para evitar o contacto das persoas cos pomos, por exemplo.
- Disporase de papeleiras pechadas e con accionamento non manual, para depositar panos e calquera outro material desbotable, que se deberán limpar de forma frecuente, e, polo menos, unha vez ao día. Así mesmo, estas papeleiras deberían contar con bolsa desbotable que se cambie alomenos unha vez ao día.

3.2 MEDIDAS DE VENTILACIÓN DAS INSTALACIÓNS

- 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.
- 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.
- 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.

3.3 USO DE VESTIARIOS

Na medida do posible evitar o uso do vestiario e especialmente da ducha.

- 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.
- 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.
- Organizaranse as quendas que sexan necesarias para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección.



- Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberán levarse á zona designada tal e como se indica nestas táboas.
- 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

3.4 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 hidroalcohólico ao entrar e ao saír.

3.5 MEDIDAS PARA OS AXENTES QUE DIRECTA OU INDIRECTAMENTE PARTICIPEN NA PRÁCTICA DEPORTIVA (Staff, deportistas, acompañantes, público, etc.)

- **XERAIS**
 - Cumprir todas as medidas de prevención que estableza a Entidade deportiva no seu protocolo.
 - Deberase manter a distancia de seguridade interpersoal e utilizar máscara. Cando non se utilice, é importante gardala axeitadamente para evitar que adquira ou transmita o coronavirus.
 - Sempre que sexa posible, os deportistas, durante a práctica deportiva deberán manter a distancia de seguridade interpersoal. A estes efectos, o protocolo federativo deberá establecer as medidas de tratamento de risco de contaxio adaptadas á casuística.
 - 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. Eso significa cubrirse a boca e o nariz co cóbado flexionado ou cun pano desbotable ao toser ou estornudar. 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.
 - Na medida do posible, evitar tocar os ollos, o nariz e a boca e no caso de facelo, prestar atención ao lavado previo de mans.
 - Realizar un auto test antes de ir cara a actividade deportiva, para confirmar se pode ter síntomas de COVID-19: Teño febre, tos ou falta de alento?
- **DESPLAZAMENTOS AOS ADESTRAMENTOS E ÁS COMPETICIÓNS**
 - Non compartir vehículo particular con outras persoas non convivintes, sempre que sexa posible. De non ser así, priorizar formas de desprazamento que favorezan a distancia interpersonal e, en todo caso, utilizar máscara. Ademais é importante un asiduo lavado de mans ou emprego de xel hidroalcohólico antes de entrar e despois de saír do vehículo.
 - **ALIMENTOS, BEBIDAS OU SIMILARES**
 - Non se deben compartir alimentos bebidas ou similares. Recoméndase marcar os envases utilizados para evitar confusións.

3.6 OUTRAS MEDIDAS

- **MEDIDAS ORGANIZATIVAS**
 - A entidade responsable da actividade deberá garantir que os deportistas dispoñan do material de prevención, xa sexa porque o pon a disposición o titular da instalación, a entidade organizadora da actividade ou porque o traen os deportistas, staff, etc.
 - Evitar, na medida do posible, o uso de materiais compartidos durante a actividade. Se isto non fora posible, garantírase consonte o establecido no punto anterior a presenza de elementos de hixiene para o seu uso continuado por parte dos axentes participantes e estableceranse os mecanismos de desinfección correspondentes.
 - Promoverase o pagamento con tarxeta ou outros medios que non supoñan contacto físico entre dispositivos, así como a limpeza e desinfección dos equipamentos precisos para iso.
- **MEDIDAS DE INFORMACIÓN**
 - A Entidade organizadora da actividade informará a todos os axentes que participen directa ou indirectamente na actividade sobre os riscos e medidas



sanitarias e de hixiene que deben cumprir de forma individual. Deberá existir unha comunicación continua con todos os axentes da realidade deportiva.

- Facilitaralle ao Staff, deportistas e outros axentes alleos á práctica deportiva, información sobre as medidas de hixiene e seguridade mediante cartelería en puntos clave dos espazos de práctica e acceso á mesma, na páxina web ou redes sociais da entidade e/ou mediante a entrega de documentos, preferiblemente por vía telemática.
 - Deberase contar cunha sinalización visible sobre as medidas hixiénico-sanitarias e de prevención establecidas no desenvolvemento da actividade.
 - Cando as instalacións onde se desenvolva a práctica deportiva dispoña de ascensor ou montacargas, promoverase a utilización das escaleiras.
- **MEDIDAS DE FORMACIÓN**

Deberase promover a formación, especialmente entre o staff para:

- Adaptar as actividades ás medidas e recomendacións marcadas polas autoridades sanitarias (distanciamento interpersoal, emprego de máscara, etc.). Revisión das actividades a desenvolver, suprimindo aquelas que promoven o contacto físico e primando as que poden levarse a cabo dun xeito máis individual ou con maior distanciamento, intentando non perder a dinámica de grupo, de ser así a especificidade da súa práctica deportiva.
- Formación sobre as medidas hixénico-sanitarias de carácter persoal recomendables, tales como a necesidade dun correcto e asiduo lavado de mans, o emprego de xel hidroalcohólico, a colocación correcta da máscara, etc. Co obxectivo de implementar estas medidas do contexto da práctica deportiva e tamén para trasladarllas aos deportistas e ao seu entorno co obxectivo de que se consoliden estes hábitos hixiénico-sanitarios.
- Recoméndase que antes das primeiras sesións de adestramento, o staff realice algún simulacro para axustar as medidas propostas neste protocolo á súa realidade e espazos concretos.

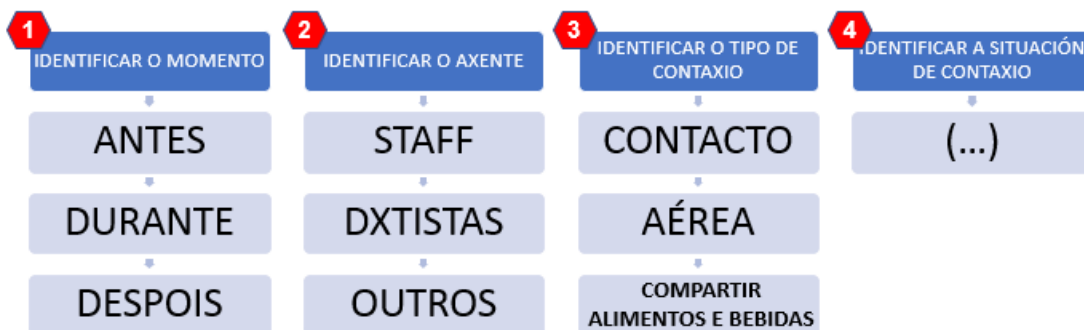
3.7 REXISTRO DE ASISTENTES ÁS ACTIVIDADES DEPORTIVAS (Deportistas, staff, público, etc..)

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.

4. PROCEDIMENTO PARA A IDENTIFICACIÓN DE POTENCIAIS SITUACIÓNS DE CONTAXIO E MEDIDAS PARTICULARES DE PREVENCIÓN

Para a identificación das diferentes situacións potenciais de contaxio, as federacións deportivas galegas deben partir dos mecanismos de transmisión do virus reportados polas autoridades sanitarias, establecéndose para esta ferramenta un sistema de categorías interrelacionadas entre sí, para que o tecido deportivo determine unha a unha as posibles situacións concretas de potencial contaxio que se poideran dar en cada modalidade e especialidade deportiva:

- Atende a tres **momentos**: antes, durante, e despois da práctica.
- Considera aos **axentes** cos que pode haber contaxio: Staff propio, Deportistas, outros alleos.
- Identifica a **vía de contaxio**: Contacto, vía Aérea, compartir alimentos ou bebidas.



Nas táboas seguintes, explícase o significado de cada unha das categorías.

IDENTIFICAR O MOMENTO	Refírese ao Lapso temporal que agrupa unha serie de accións propias da práctica ou da competición.
ANTES DO ADESTRAMENTO/COMPETICIÓN	Recóllense tódalas accións desde que a persoa sae da súa casa, ata o intre antes de comezar a práctica deportiva.
DURANTE O ADESTRAMENTO/COMPETICIÓN	Recóllense tódalas accións desde o inicio do adestramento/competición ata o final do/a mesmo/a.
DESPOIS DO	Recóllense tódalas accións desde o peche do



IDENTIFICAR O MOMENTO	Refírese ao Lapso temporal que agrupa unha serie de accións propias da práctica ou da competición.
ADESTRAMENTO/COMPETICIÓN	adestramento/competición ata que se abandona o lugar onde se desenvolve a práctica.
IDENTIFICAR O AXENTE	Persoas relacionadas coas situacións de potenciais contaxio. Neste caso clasifícanse en persoas da organización non deportistas, os propios deportistas, e as persoas alleas á entidade
STAFF PROPIO	Son as persoas que forman parte do organigrama da entidade organizadora da actividade ou da entidade/deportista participante nas actividades (persoal e colaboradores de federacións, clubs, equipos, tales como directivos, adestradores, preparadores físicos, xuíces/árbitros, asistentes, delegados, etc..) así como persoal do espazo onde se desenvolve a práctica e que pode ter que ver coas situacións que identifiquemos (conserxes, oficinistas, persoal de limpeza, etc..).
DEPORTISTAS	Son os axentes protagonistas do fenómeno deportivo. As persoas que practican, individualmente ou en grupo, calquera tipo de actividade deportiva.
OUTROS ALLEOS	Son as persoas de fóra da organización (público, familiares, visitantes externos, provedores, etc.)

IDENTIFICAR SITUACIÓNS DE CONTAXIO POR CONTACTO	Esta categoría pretende identificar situacións nas que se pode dar un contacto con outras persoas, con materiais ou con superficies.
PERSOA A PERSOA (DIRECTO)	Ten lugar contacto directo con outras persoas. (Ter en conta a análise que se está realizando: staff, deportistas, outros)
MATERIAL DEPORTIVO DE USO SIMULTÁNEO	Contacto directo con equipacións/equipamento individual, accesorios, obxectos, embarcacións, etc. que se levantan e/ou empregan de modo simultáneo (exemplo: cargar piragüas, colchonetas, lonas, etc.) con outra/outras persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)
MATERIAL DEPORTIVO DE USO SECUENCIAL	Contacto directo con equipacións/equipamento individual, accesorios, obxectos, embarcacións, etc. co que logo terá contacto outra/outras persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)



<u>IDENTIFICAR SITUACIÓNS DE CONTAXIO POR CONTACTO</u>	Esta categoría pretende identificar situacións nas que se pode dar un contacto con outras persoas, con materiais ou con superficies.
<i>MATERIAL DEPORTIVO DE USO ALTERNO</i>	Contacto directo con equipacións/equipamento individual, accesorios, obxectos, embarcacións, etc.. de maneira alterna e repetida con outra/outras persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)
<i>SUPERFICIE DE USO SIMULTÁNEO</i>	Contacto directo cunha superficie de forma simultánea con outra/outras persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)
<i>SUPERFICIE DE USO SECUENCIAL</i>	Contacto directo cunha superficie despois de que o tivera con outra/outras persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros).
<i>SUPERFICIE DE USO ALTERNO</i>	Contacto directo cunha superficie de maneira alterna e repetida con outra/outras persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros).

<u>IDENTIFICAR SITUACIÓNS DE CONTAXIO POR VÍA AÉREA</u>	Esta categoría pretende identificar situacións nas que se pode dar contacto con persoas que transitan ou permanecen nun espazo e nun tempo determinado.
<i>ESPAZO DE USO SIMULTÁNEO</i>	Varias persoas ocupan o mesmo espazo, no mesmo momento, cunha distancia menor á recomendada. Por exemplo nos deportes de combate (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)
<i>ESPAZO DE USO SECUENCIAL</i>	Ocúpase un espazo de maneira secuencial despois de que outra persoa o ocupara con anterioridade. Por exemplo os accesos de instalacións e zonas de paso, postas de tiro, etc. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)
<i>ESPAZOS DE USO ALTERNO</i>	Ocúpase un espazo de maneira alterna e repetida entre varias persoas. Por exemplo os terreos de xogo dos deportes colectivos (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)



<p>IDENTIFICAR SITUACIÓNS DE CONTAXIO por USO COMPARTIDO de ALIMENTOS E BEBIDAS</p>	<p>Esta categoría pretende identificar situacións nas que se pode dar contacto con persoas que transitan ou permanecen nun espazo e nun tempo determinado.</p>
<p>USO DE BOTELLAS E VASOS</p>	<p>Consumen, comparten, administran, teñen contacto dalgún xeito con recipientes de alimentos e bebidas que consumira outra/outra persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros).</p>
<p>COMIDA E VÍVERES</p>	<p>Consumen, comparten, administran, teñen contacto dalgún xeito con alimentos e víveres que consumira outra/outra persoas. (Ter en conta sobre que axente se estea realizando a análise: staff, deportistas, outros).</p>

Segundo a metodoloxía FISICOVID-DXTGALEGO, cada federación deportiva ten que identificar as potenciais situacións de contaxio en cada unha das especialidades deportivas da súa modalidade deportiva, establecendo medidas concretas para cada unha desas situacións de risco.

5. PRÁCTICA DEPORTIVA CON CONTACTO FÍSICO E CON MÁSCARA

Sempre que sexa posible, durante a práctica da actividade deportiva deberá manterse a distancia de seguridade interpersonal de 1,5 metros. Ademais, plantéxanse unha serie de medidas que engadan garantías de protección fronte á COVID19, tales como:

1. Establecer grupos de adestramento/competición de composición estables e incrementando nas tarefas o número de membros de forma progresiva (parellas, grupos de parellas, etc.). Tamén será progresiva, controlada e rexistrada a interacción entre compoñentes dos diferentes grupos estables de inicio.
2. Na medida do posible, nos adestramentos axustar a sesión para reducir o tempo no que non se poida manter a distancia de seguridade e no que haxa contacto físico. Incrementar progresivamente este tempo de interacción directa, sen chegar a sobrepasar o umbral determinado segundo número de contactos, frecuencia dos mesmos, intensidade e pausas, para cada idade/categoría.
3. Realización diaria de autotest (temperatura, tos, cansancio..) por parte dos deportistas, staff técnico, auxiliares, etc. Antes de dirixirse cara o lugar da práctica, que interactúen no adestramento/competición.



4. Toma de temperatura en cada adestramento/competición dos deportistas, staff técnico, auxiliares, etc. Que interactúen no adestramento/competición.
5. Regulación e control dos tempos de aproximación e contacto.
6. Hai que tender a non quitar e poñer a máscara durante a práctica no adestramento/competición, excepto para repoñela, corrixir axeitadamente a súa colocación ou en tempos de pausa na zona e na forma que se determine, procurando que estas pausas sexan ao aire libre ou nun espazo axeitadamente ventilado, e sempre a máis de 1,5 metros dos demais.
7. Cando se organizan as sesións ou as competicións cunha combinación e secuencia ben definida e controlada que alterna un tempo de esforzos en proximidade e contacto e outro de esforzos a máis de 1,5 metros do compañeiro/adversario, nesta parte da práctica o recomendable é utilizar a máscara sempre, sobre todo en interiores.
8. No caso da competición, valorar adaptacións que diminúan ao máximo a exposición ao risco en canto a proximidade, intensidade, tempo, duración acumulada, pausas, densidade de persoas nas accións, etc.
9. Na medida do posible, utilizar espazos ao aire libre e/ou coa mellor ventilación posible. Cando a actividade sexa en interiores e se desenvolva con máscara, de ser necesario, facilitaranse pausas de recuperación ao aire libre ou en zona axeitadamente ventilada, sen correntes de aire e mantendo a distancia de seguridade de 1,5 metros.
10. Establecer medidas informativas de concienciación para deportistas, staff, etc. Co obxecto de reducir o risco de contaxio na vida social (insistir en que se deben evitar aglomeracións, zonas con máis risco, incrementar medidas de protección en reunións familiares/sociais, etc...).
11. Control exhaustivo da sintomatoloxía e posible transmisión a través do procedemento de comunicación do club/deportistas/staff/familias coas autoridades sanitarias segundo establece este protocolo.



6. CUESTIÓNS A TER EN CONTA SOBRE O USO DA MÁSCARA

1. É importante insistir na importancia de utilizar máscaras autorizadas polas autoridades sanitarias e as máis axeitadas para a actividade concreta.
2. O deportista/staff deberá levar sempre unha ou varias máscara de reposto.
3. É importante ter en conta tamén a durabilidade da máscara para que cumpra correctamente a súa función, esta é protexer fronte a COVID19.
4. A entidade organizadora do adestramento/competición debería contar sempre con máscaras de reposto.
5. Cada entidade organizadora do adestramento/competición debería desenvolver un proceso formativo práctico básico sobre o uso da máscara na práctica deportiva para o seu staff e deportistas.
6. Incidir na correcta colocación da máscara durante as tarefas de adestramento e na competición.

7. COMUNICACIÓN E SEGUIMENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19

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 (**900 400 116**)

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. Tamén poden ser síntomas entre outros, a merma do olfato e do gusto, dor de garganta, dores musculares, dor de cabeza e debilidade xeral. Nalgúns casos tamén pode haber síntomas dixestivos, como diarrea, vómitos e dor abdominal.

Debe insistirse na importancia dunha autoavaliación diaria de posible sintomatoloxía por parte dos dirixentes, técnicos, axudantes, deportistas, acompañantes, público e voluntarios, antes de acudir a cada 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 retirárase do grupo e conducirase a outro espazo, facilitándolle unha máscara cirúrxica.



Este espazo deberá ser elixido previamente, e debería contar con ventilación adecuada, e unha 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. Se 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.

8. COORDINADOR FISIICOVID-DXTGALEGO DE CADA CLUB

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.

Co obxecto de manter unha comunicación fluída entre a Federación, a Secretaría Xeral para o Deporte e as entidades deportivas que conforman a federación, é necesario que cada unha destas últimas conte cun/cunha COORDINADOR/A FISICOVID-DXTAGALEGO e llo comunique á Federación. Preténdese definir interlocutores entre os estamentos federativos e a administración deportiva e sanitaria, para poder ter unha comunicación fluída entre todos na loita contra a COVID19 e tamén para colaborar no desenvolvemento de actividades deportivas seguras.

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.



9. PROCEDEMENTO DE COMUNICACIÓN DE INCIDENCIAS (CLUBS, FEDERACIÓN E SECRETARÍA XERAL PARA O DEPORTE)

Establécese o seguinte procedemento de comunicación das incidencias entre a entidade deportiva (Club, SAD...), a Federación Galega e a Secretaría Xeral para o Deporte, co obxectivo de poder apoiar á entidade organizadora da actividade na toma de decisións e de facilitar que flúa a información entre os axentes implicados (clubs, federación e autoridades deportivas e sanitarias):

- No caso de que nun adestramento/competición se identifique que unha ou varias persoas teña sintomatoloxía COVID19, aplicárase o procedemento establecido no apartado COMUNICACIÓN E SEGUIMENTO 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.
- 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.).

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/Contidos/Documents/675/Deportes_15122020.pdf



10. AVALIACIÓN DOS RISCOS DE TRANSMISIÓN DE SARS-COV-2 PARA EVENTOS E ACTIVIDADES MULTITUDINARIAS NO CONTEXTO DE NOVA NORMALIDADE POR COVID-19 NOS PROTOCOLOS FISICOVID-DXTGALEGO ESPECÍFICOS DAS COMPETICIÓNS, EVENTOS E ACTIVIDADES.

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 “Recomendaciones 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.



II.

PROTOCOLO ADESTRAMENTOS ATLETISMO

A Federación Galega de Atletismo elaborou o seguinte documento en base a normativa publicada polos organismos competentes e tendo en conta o uso dos espazos específicos da práctica atlética.

No caso de que as normas das instalacións sexan máis restritivas cas establecidas neste protocolo, os clubs, deportistas, técnicos, etc..., deberán adaptarse e respectar ás normas da instalación.



1. NORMAS XERAIS

- **USO DE MÁSCARA**

É obrigatorio o uso de máscara en todo momento, excepto durante a práctica daquelas actividades e exercicios de alta intensidade e sempre e cando se manteña a distancia de seguridade interpersonal en todo momento. Ver Título I – Apartado 6.

- **DISTANCIA DE SEGURIDADE INTERPERSOAL = MÍNIMO 1,5 M.**

Debe manterse en todo momento a distancia de seguridade en calquera situación, establecida en 1,5 m. arredor, como mínimo, en calquera dirección e ángulo, coa excepción do adestramento de relevos, que deberá realizarse obrigatoriamente con máscara.

- **PROHIBIDO CONTACTO FÍSICO**

Os adestramentos deberán ser sen contacto físico entre deportistas, nin con adestradores, nin sequera para axudas ou correccións.

- **HIXIENE DE MANS**

Deberase manter unha correcta hixiene de mans, mediante lavado con auga e xabón ou solucións hidroalcohólicas.

- **VENTILACIÓN CONSTANTE EN ESPAZOS PECHADOS**

No caso de que o adestramento se realice nun espazo pechado, deberase manter unha continua e adecuada ventilación.

- **TOMA DE TEMPERATURA CORPORAL**

Antes do comezo do adestramento deberase realizar unha toma de temperatura corporal aos atletas.

- **ATENCIÓN AOS SÍNTOMAS PROPIOS DA COVID-19**

Todas as persoas que presenten síntomas propios da COVID-19 (os síntomas máis comúns inclúen febre, calafríos, tose, sensación de falta de aire, diminución do olfacto e do gusto, dor de garganta, dores musculares, dor de cabeza, debilidade xeral) deberán absterse de acudir á instalación deportiva e avisar ás autoridades sanitarias.



- **ACONDICIONAMENTO DA INSTALACIÓN**

En relación á desinfección das instalacións e dos materiais propios desta, atenderase ao establecido en cada momento polas autoridades sanitarias e polo titular da instalación.

- **ACCESO Á INSTALACIÓN DEPORTIVA**

O control de acceso realizarase conforme determine o titular da instalación.

En función das posibilidades da instalación, recoméndase que a entrada se realice por un espazo diferente da saída.

Tomarase a temperatura no acceso á instalación. No caso de que se algunha persoa teña >37,5° aplicarase o establecido no Título I Apartado 7 deste protocolo.

- **PRIORIDADE DOS TRABALLOS DE LIMPEZA E DESINFECCIÓN**

Todos os atletas deberán facilitar o traballo ao persoal de limpeza, abandonando momentaneamente o espazo concreto se fora necesario.

- **USO DE BAÑOS E VESTIARIOS**

- Seguir as indicacións da normativa en vigor e do titular da instalación.
- 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.
- No caso de que se utilice, o uso do vestiario estará limitado ao aforo determinado na normativa e a un numero de persoas que permitan manter sempre a distancia de seguridade (+1,5 metros) entre elas e en todas as direccións.
- Organizaranse os turnos que sexan necesarios para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección.
- Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberán levarse á zona designada tal e como se indica nestas táboas.
- 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. **En todo caso, evitar na medida do posible o uso da ducha.**
- Evitar falar, berrar, celebracións , etc... mentres esteamos no vestiario.
- Os WC deberánse descargar coa tapa baixada para evitar a propagación de



microgotas. Recoméndase, na medida do posible, non utilizar os secadores de pelo e mans.

- Lavado de mans ou utilización de xel hidroalcohólico ao entrar e ao saír.

- **ESPAGO PARA EQUIPAMENTO PERSOAL**

Habilitarase un espazo delimitado para deixar o equipamento persoal. Esta zona debe ser privada e dun tamaño suficiente para poder separar o equipamento de maneira segura, idealmente o aire libre ou ben ventilado. O acceso a esta zona debe ser limitado e controlado en todo momento polo persoal do club ó que se lle asigne esta función.

- **RESPECTO AS NORMAS PROPIAS DE CADA INSTALACIÓN**

Deberanse respectar e asumir os protocolos de seguridade e hixiene que se establezan desde a dirección de cada instalación deportiva.

- **COMPORTEAMENTO NA INSTALACIÓN**

Os atletas deberán ser respectuosos coas normas e cos demais usuarios da instalación.

Todos os usuarios deberán levar os seus obxectos, botellas de auga, lixo, etc... para evitar focos de contaxio. Evitarase utilizar as papeleiras ou contedores.

Recoméndase o uso dunha toalla ou esterilla persoal en calquera superficie da instalación.

Está prohibido cuspir no chan independentemente do tipo de superficie.

Os adestradores deberán ser respectuosos coas normas e encargaranse de transmitir e facelas cumprir aos seus adestrados.

- **ADESTRAMENTOS FÓRA DE INSTALACIÓNS**

En adestramentos realizados fóra das instalacións deportivas, os atletas e adestradores deberán cumprir igualmente coas normas xerais referidas ao uso de máscara, distancia de seguridade interpersonal de mínimo 1,5 m., prohibido contacto físico e a correcta hixiene de mans, toma de temperatura.

Deberase manter unha conduta cívica e especialmente respectuosa co medio ambiente e coas demais persoas e usuarios dos lugares e vías utilizadas.



2. GRUPOS DE ADESTRAMENTO

- **PERSOAS CON ACCESO A INSTALACIÓN**

Á instalación deportiva só poderán acceder os deportistas e o cadro técnico mínimo necesario para o desenvolvemento da actividade. Non será posible o acompañamento de familiares nin no caso de atletas menores de idade.

- **NÚMERO DE GRUPOS**

O número de grupos, e o número de persoas por grupo de adestramento virá determinado polo titular da instalación que regulará o aforo máximo permitido.

Os grupos de adestramento deberán ser estables.

- **NÚMERO DE DEPORTISTAS POR GRUPO**

Como norma xeral, cada grupo non deberá ser superior a 25 usuarios, incluíndo aos adestradores.

3. NORMAS E RECOMENDACIÓNS POR ESPAZOS

- **PISTA**

As rúas deben utilizarse de un en un, respectando a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 m., como mínimo.

Debe evitarse que no retorno á posición de saída os atletas podan cruzarse con outros atletas fronte a fronte.

- **FOSO DE LONXITUDE E TRIPLLO**

Habilitaranse os fosos de saltos. No caso de que a instalación dispoña de máis de un foso, deberán respectarse as medidas de distancia de seguridade entre os atletas dos grupos que adestren en cada foso. Non se recomenda máis de 10 atletas por horario e grupo.



- **COLCHÓNS DE SALTO DE ALTURA E SALTO CON PÉRTEGA**

Os colchóns de salto de altura e salto con pértega utilizaranse realizando saltos de un en un, desinfectarase antes do seu uso e o rematar o adestramento. Non se recomenda máis de 10 atletas por horario e grupo.

- **CÍRCULOS DE LANZAMENTOS E CORREDOR DE XAVELINA**

Os círculos de lanzamentos e os corredores de xavelina poderanse utilizar de un en un. A gaiola de lanzamentos non será manipulada. Non se recomenda máis de 10 atletas por horario e grupo.

- **ZONA DE QUECEMENTO**

Respectarase o aforo máximo establecido polo titular da instalación para o espazo de queceamento. Utilizarase respectando a distancia interpersoal de seguridade de 1,5 m.

4. MATERIAL DEPORTIVO – ARTEFACTOS

- **MATERIAL DEPORTIVO PARA ADESTRAMENTOS**

O material deportivo utilizado nos adestramentos, tanto propiedade do club como da instalación, deberá ser desinfectado antes do seu uso e ao finalizar o adestramento.

Para o uso de tacos de saída e valos, deberán ser desinfectados antes de ser utilizado por un atleta e despois de cada manipulación.

Nos saltos horizontais e verticais, a zona de caídas deberá ser desinfectada antes e despois do adestramento de cada grupo.

- **ARTEFACTOS**

Artefactos: peso – martelo – disco – xavelina.

Na medida do posible, os artefactos deberán ser propiedade do atleta e de uso exclusivamente persoal para evitar contaxios.

Poderase compartir os artefactos, tanto persoais como da instalación, sempre que sexan desinfectado antes de cada uso.



- **RELEVOS – TESTIGO**

Poderán adestrarse os relevos sempre que se realice co uso da máscara e desinfectando o testigo antes do seu uso e ó finalizar o adestramento.

5. ADESTRAMENTOS EN PISTA CUBERTA – MÓDULO DE ATLETISMO – PAVILLÓN – RECINTO PECHADO

Os adestramentos realizados en pista cuberta, módulos de atletismo, pavillóns ou en calquera outro recinto pechado, realizaranse conforme ao estipulado con carácter xeral no presente protocolo e o disposto para cada unha das diferentes especialidades.

Observaranse especialmente as medidas de aforo determinadas polo titular da instalación

Asegurarase unha correcta e continua ventilación do espazo.

6. ENTIDADES DEPORTIVAS – CLUBS

- **RESPONSABILIDADE DAS ENTIDADES DEPORTIVAS**

As entidades deportivas – clubs deberán responsabilizarse de que as persoas dependentes dela, con acceso ás instalacións deportivas, coñezan e cumpran o protocolo establecido, seguindo coa máxima responsabilidade as normas hixiénico sanitarias dispostas polas autoridades sanitarias en cada momento. O persoal da entidade deportiva deberá utilizar os elementos de protección que en cada momento veñan determinados pola normativa vixente.

As entidades deportivas – clubs deben posuír unha relación nominal dos integrantes que conforman os diferentes grupos de adestramento, controlando aos asistentes de cada sesión.



III.

PROTOCOLO DE COMPETICIÓN ATLETISMO



NORMAS XERAIS

O presente documento mostra unha serie de recomendacións para a organización de competicións atléticas de carácter autonómico en Galicia, en calquera das súas disciplinas, conforme á Resolución do 12 de xuño de 2020, da Consellería de Sanidade, pola que se publicita o acordo do Consello da Xunta de Galicia, do 12 de xuño de 2020, sobre medidas de prevención necesarias para facer fronte á crise sanitaria ocasionada pola COVID-19, unha vez superada a fase III do Plan para a transición cara unha nova normalidade e a Resolución do 25 de xuño de 2020 pola que se publicita o acordo do Consello da Xunta de Galicia de 25 de xuño de 2020 polo que se introducen determinadas modificacións nas medidas de prevención anteditas. As recomendacións achegadas neste documento non eximen en ningún caso do estrito cumprimento das medidas establecidas polas autoridades.

Coa súa aplicación preténdese minimizar os riscos de contaxio do virus COVID-19.

A volta á actividade competitiva, conforme ao calendario de competicións que os órganos de Goberno da Federación Galega de Atletismo aproben, implicará necesariamente que a conduta de todas as persoas involucradas na organización de cada unha das mesmas, incluídos os participantes, non poderá ser igual ás pautas de condutas anteriores á pandemia. Para iso a FGA presenta este Protocolo de Competición de Atletismo dentro dos principios de prudencia, responsabilidade e compromiso cívico que están aliñados coas medidas de obrigado cumprimento establecidas para a volta ás competicións federadas, seguindo as Resolucións da Xunta de Galicia do sábado 13 de xuño e do 25 de xuño.

Desde a FGA considérase a conveniencia e necesidade de que toda a actividade atlética, xa sexa realizada ao aire libre ou en instalacións cubertas, tanto competicións como outros eventos, estean dotados de todas as medidas de seguridade para evitar posibles contaxios e propagación do virus, tanto aos atletas, como outros participantes, organizadores e ás persoas que asistan a presenciais.

Durante este período de excepcionalidade débense cumprir estritamente todas as normas e protocolos publicados polas autoridades sanitarias e os titulares das instalacións deportivas. De igual modo, deberase seguir escrupulosamente o procedemento que se determine desde a Secretaría Xeral para o Deporte da Xunta de Galicia.

O Protocolo FISICOVID – DXT GALEGO é un documento que se adaptará en novas versións ás sucesivas ordes ou outras normas, instrucións e recomendacións específicas que poida emitir a Xunta de Galicia e o resto das autoridades competentes para as distintas fases da transición cara a nova normalidade do deporte. As medidas estarán suxeitas ás directrices e novos datos que se vaian achegando por parte da comunidade científica e, polo tanto, suxeitas a cambios e modificacións.



Apélase, por tanto, á responsabilidade individual de cada un dos participantes e persoas involucradas na organización sendo estes os únicos responsables do cumprimento do protocolo, declinando a FGA calquera tipo de responsabilidade derivada dun uso incorrecto das indicacións contidas neste.

Estas pautas serán aplicables para as competicións e eventos incluídos no calendario oficial da FGA. O principal obxectivo da FGA é priorizar a protección da saúde e a seguridade de todos os atletas, adestradores, xuíces, voluntarios e persoal da organización.

Dentro destas pautas poderanse atopar puntos que se poidan aplicar a calquera competición ou evento que teña lugar inmediatamente despois de que se permita a organización dos mesmos por parte das autoridades competentes e seguindo de forma estrita todas as medidas e recomendacións das autoridades sanitarias, e sempre que o organizador e as autoridades locais o consideren apropiado.

As pautas actualizaranse continuamente de acordo coa información máis recente da Organización Mundial da Saúde (OMS), o Ministerio de Sanidade, Consellería de Sanidade e o resto das autoridades competentes.

1. CONSIDERACIÓNS XERAIS

A COVID-19 continúa causando desafíos significativos na sociedade e tamén no deporte.

O período de transición posterior ao brote presúmese longo e requiriráselles aos organizadores de competicións e eventos deportivos que implementen todas as medidas posibles para que se cumpran todas as directrices de distanciamento social, protección e hixiene esixidas.

Recoméndase que o organizador traballe en todo momento en estreita colaboración coas autoridades locais para tomar as decisións máis oportunas, acordos aos niveis de risco e seguridade que ofrece cada competición ou evento deportivo. Tomarase como referencia para considerar o nivel de risco nunha competición o documento "RECOMENDACIONES PARA EVENTOS Y ACTIVIDADES MULTITUDINARIAS EN EL CONTEXTO DE NUEVA NORMALIDAD POR COVID-19 EN ESPAÑA" do Ministerio de Sanidade.

O atletismo é un deporte complexo, de alta participación nas súas competicións, por iso, o organizador debe buscar formas creativas de organizar as súas competicións de maneira máis segura para os participantes, os organizadores e os espectadores, atendendo á singularidade e especificidade de todas as nosas disciplinas e especialidades.

A FGA considera que durante a evolución do brote de COVID-19, a protección efectiva da saúde e a seguridade dos atletas debe seguir sendo unha prioridade. Por ese motivo, os organizadores da competición ou o evento deben asegurarse de que todos os atletas e



resto de participantes estean cubertos por medidas adecuadas para protexer a súa saúde e que teñan acceso a atención médica inmediata mentres están participando.

Os organizadores deben asegurarse de que calquera atleta ou participante que necesite atención médica inmediata teña acceso a centros sanitarios para que reciba a atención requirida.

A autorización final para poder celebrar unha competición atlética autonómica oficial corresponde á Federación Galega de Atletismo, que se adaptará ao número de participantes e público asistente máximo que en cada momento se estableza a través das disposicións da Xunta de Galicia. Para iso deberanse considerar todas as medidas de obrigado cumprimento establecidas en cada momento.

1.1. OBXECTIVOS CONCRETOS DO DOCUMENTO

Informar e asistir a organizadores, atletas, adestradores e resto de persoas relacionadas coa actividade das medidas recomendadas que, levadas a cabo, permitan a volta á competición, para que adopten as medidas adecuadas que minimicen as posibilidades de infección por COVID-19.

1.2. CUESTIÓNS BÁSICAS A TER EN CONTA

- Os atletas, adestradores, xuíces e resto de persoal de organización han de manter as pautas estritas de aseo persoal, conduta e coidado para evitar contaxios.
- Uso da máscara. Ver Título I. Apartado 6.
- As persoas diagnosticadas por COVID-19, aínda asintomáticas, que non superasen a enfermidade e que non conten coa alta médica, non poderán iniciar a práctica deportiva.
- Separación física (polo menos 1,5 metros) de atletas, adestradores, xuíces, espectadores e persoal de apoio. Os espectadores deben seguir as regras de distanciamento social que solicitan as autoridades de saúde pública competentes.
- Recoméndase que se provexa a todos os participantes de información sobre os protocolos, medidas de prevención e control e sobre onde atopar máis información.
- Débese prestar atención a aqueles grupos de poboación con máis risco. Por ese motivo, recoméndase a non participación de atletas maiores de 65 anos (M/F65 en adiante), revisable atendendo á evolución e modificacións das medidas establecidas. A OMS non recomenda que persoas maiores de 65 anos tomen parte nos eventos considerados como “reunións masivas”.
- Para calquera persoa con historiais sanitarios de risco recoméndaselles extremar as medidas preventivas ou incluso non participar.



- Recoméndase que todos os usuarios (atletas, adestradores, xuíces e resto de persoal) realicen unha vixilancia activa dos seus síntomas e leven a cabo un rexistro da temperatura corporal.
- Ante calquera síntoma ou en caso de sospeita de estar infectado, ou ter estado en contacto con persoas infectadas ou baixo sospeita de estarlo, débese evitar calquera actividade, poñéndose en contacto de forma inmediata cos servizos sanitarios e seguir todas as súas indicacións.
- Antes e despois dos adestramentos e as competicións é moi importante lavar as mans con auga e xabón ou xel hidro-alcohólico. Recoméndase o uso das solucións hidro-alcohólicas en botes de uso individual) (tempo recomendado: 30- 40 segundos), e insistirse no lavado de mans con auga e xabón (tempo recomendado: 40-60 segundos).
- Levar xel hidro-alcohólico e produtos para a limpeza e desinfección do material que se utilice.
- Os atletas han de responsabilizarse individualmente de portar máscara, unha bolsa de desinfección que inclúa toalla, xel hidro-alcohólico, etc.
- Insístese nunha hidratación máis frecuente. Botellas de uso individual e personalizadas.
- Establecerase o uso controlado e limitado dos vestiarios das instalacións, para impedir o uso masificado, atendendo ás recomendacións sanitarias.
- Recoméndase desinfectar o calzado utilizado.
- Débese evitar que as mochilas, bolsas de zapatillas ou bolsas de deporte poidan estar en contacto con superficies non desinfectadas.
- Os atletas non deben compartir material (incluíndo cronómetros, pulsómetros, ou calquera outro tipo de material), salvo que sexa estritamente necesario, en caso de ser así, han de ser desinfectados previamente.
- Non se compartirán bebidas, outros alimentos, linimentos ou outros produtos, incluídos os sanitarios ou de primeiros auxilios. Han de utilizar botellas de uso individual.
- Respectaranse en todo momento os horarios e espazos de quecemento e/ou competición asignados para cada atleta.
- Durante a actividade manteranse en todo momento as distancias de seguridade establecidas polas autoridades sanitarias.
- Dentro do posible priorizarase o adestramento e as fases de quecemento pre-competición ao aire libre e en espazos abertos e mantendo unha distancia mínima de separación de 1,5 m.



- Débese evitar o uso do transporte público para trasladarse ás competicións e adestramentos; priorízase o uso do vehículo particular (coche, moto, bicicleta, etc.) sempre que sexa posible.
- Se é necesario utilizar o transporte público, débense extremar as medidas de protección, hixiene, uso de máscara e distancia social e débense cumprir estritamente as normas e protocolos establecidos polas autoridades sanitarias.
- Débense respectar e cumprir todas as medidas de seguridade indicadas polo Ministerio de Sanidade, Consellería de Sanidade, Secretaría Xeral para o Deporte e as propias do propietario da instalación.

1.3. RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL

A FGA remítese ás recomendacións da OMS e do Ministerio de Sanidade, Consellería de Sanidade, Secretaría Xeral para o Deporte de acordo coas medidas para reducir o risco xeral de transmisión de infeccións respiratorias agudas que se enumeran a continuación:

- Os participantes deben tratar de manter polo menos 1,5 metros de distancia con outras persoas.
- Lavado frecuente de mans por parte dos participantes con xabón e auga quente durante 40-60 segundos ou con base de alcohol (en polo menos 65-70%) frotar as mans durante 30-40 segundos.
- As persoas con síntomas de infección respiratoria aguda deben practicar a etiqueta da tose (manter unha distancia de polo menos dous metros, cubrir a tose e os esbirros con panos desbotables ou ropa e lavar as mans).
- Evitar dar a man ou abrazarse.
- Evitar o uso de salas de vapor ou sauna.
- Evitar tocar a boca, o nariz ou os ollos.
- Calquera persoa que se sinta mal (é dicir, febre, tose, etc...) debe quedar na casa e manterse afastado do traballo, a escola ou as multitudes ata que se resolvan os síntomas. Mantéñase afastado da competición e dos adestramentos cando estea enfermo. Avisar ás autoridades sanitarias.

1.4. RECURSOS MATERIAIS

A organización debe levar a cabo os procedementos necesarios para aprovisionarse dos recursos materiais que sexan necesarios, de acordo co resultado da avaliación de riscos e o plan de continxencia deseñado, e tendo en conta en todo caso as recomendacións das autoridades sanitarias.



A organización debe considerar as restricións que puidesen existir para o aprovisionamento de recursos materiais e as limitacións de servizos que se puidesen derivar das ditas restricións, valorando no seu caso outras posibilidades distintas ás inicialmente postas.

Os voluntarios, persoal da organización, xuíces e resto de persoas acreditadas que estean en contacto cos atletas deben utilizar máscaras de protección.

A organización é responsable de proporcionar máscaras e guantes desbotables, así como material desinfectante e xel hidroalcohólico para o persoal, xuíces e voluntarios xunto cunha cantidade de continxencia para necesidades médicas.

Todos os demais participantes e persoas acreditadas deben traer o seu propio equipo.

1.5. MEDIDAS INFORMATIVAS

A organización debe elaborar un do Protocolo FISICOVID-DXTGALEGO de cada competición.

Así mesmo, a organización debe informar a todas as persoas involucradas das medidas de prevención establecidas para cada competición.

Débense contemplar as seguintes medidas informativas:

- Información in situ. Colocar cartelería con medidas preventivas implantadas e pautas a seguir por cada grupo de usuarios.
- Utilizar a megafonía e as pantallas para informar sobre todas as medidas sanitarias e de protección que se deben seguir.
- Facilitarlles información aos participantes sobre os centros de asistencia sanitaria na zona, con horarios e teléfonos de atención de emerxencia.
- Información a través de todas as plataformas (Web, RRSS, medios asociados)

A organización debe instar a todas as persoas do equipo de organización a colaborar no cumprimento das medidas que se desprendan do Plan de Actuación e debe proporcionar a información necesaria relativa ás medidas preventivas e hixiénicas e para o uso adecuado do material de protección.

En canto aos provedores de servizos externos, debe informarse aos mesmos sobre as medidas en materia de prevención aplicables que se teñan establecido.

1.6. COMPETICIÓN DE ESPECIAL RELEVANCIA

En competicións de especial relevancia e/ou interese para a Federación Galega de Atletismo, debidamente xustificadas, co fin de que a práctica se realice do xeito máis



óptimo, especialmente en probas de medio fondo e fondo, poderanse realizar test de antíxenos a todos/as os atletas participantes o mesmo día da proba.

1.7. COMPETICIÓN DE ATLETAS CON DISCAPACIDADE

Deberá terse en conta as especificidades dos deportistas con algunha discapacidade, tales como a imposibilidade de cumprir a distancia de seguridade para persoas con grandes discapacidades que necesitan apoio ou o tratamento especial, para cadeiras de rodas de competición, etc. Neste sentido, a Federación Galega de Atletismo queda suxeita as indicacións da Secretaría Xeral para o Deporte da Xunta de Galicia para acometer as accións necesarias para o desenvolvemento dos adestramentos e competicións en igualdade de condicións.

2. AVALIACIÓN DE RISCOS E MEDIDAS DE MITIGACIÓN

2.1. AVALIACIÓN DOS RISCOS DE TRANSMISIÓN DE SARS-COV-2 PARA EVENTOS E ACTIVIDADES MULTITUDINARIAS NO CONTEXTO DE NOVA NORMALIDADE POR COVID-19

O protocolo específico FISICOVID-DXTGALEGO de cada competición, deberá partir dunha avaliación do nivel de risco de contaxio, tomando como referencia o documento “Recomendacións para eventos e 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 ou aqueloutros que o desenvolvan, modifiquen ou substitúan.

2.1.1. Niveis de risco

A toma de decisións sobre niveis aceptables de risco debe determinarse principalmente por consideracións sobre a saúde das persoas. Tamén se poderían considerar outros factores (por exemplo, custos económicos, beneficios, factibilidade técnica e preferencias sociais), particularmente ao determinar a xestión de riscos das medidas de mitigación a emprender.

Niveis de risco segundo o documento “RECOMENDACIONES PARA EVENTOS Y ACTIVIDADES MULTITUDINARIAS EN EL CONTEXTO DE NUEVA NORMALIDAD POR COVID-19 EN ESPAÑA” do Ministerio de Sanidade:



Alto Risco	Medio Risco	Baixo Risco
Alto porcentaxe de participantes de outras áreas con maior incidencia	Porcentaxe moderado de participantes de outras áreas con maior incidencia	Baixo porcentaxe de participantes de outras áreas con maior incidencia
Alto porcentaxe de participantes considerados vulnerables	Porcentaxe moderado de participación de vulnerables	Baixo porcentaxe de participantes vulnerables
Alto porcentaxe de participantes realizan actividades de alto risco durante o evento (cantar, contacto físico, compartir materiais, etc.)	Porcentaxe moderado de participantes realizan actividades de alto risco durante o evento (cantar, contacto físico, compartir materiais, etc.)	Non se realizan ou baixo porcentaxe de participantes realizan actividades de alto risco durante o evento (cantar, contacto físico, compartir materiais, etc.)
Non é posible manter a distancia física en ningún momento	Non é posible manter a distancia física en todo momento	É posible manter a distancia física en todo momento
En espazo interior sen ventilación ou con ventilación insuficiente	En espazo interior pero con ventilación suficiente ou ambos (interior e exterior)	En espazo exterior
Alto porcentaxe dos participantes están de pe en movemento durante todo o evento	Alto porcentaxe dos participantes están sentados ou de pe inmóviles durante todo o evento	Alto porcentaxe dos participantes mantéñense sentados durante todo o evento
Número elevado de lugares onde se pode producir un contacto estreito	Número moderado de lugares onde se pode producir un contacto estreito	Número baixo de lugares onde se pode producir un contacto estreito
Alto porcentaxe de consumo de alcohol	Hai consumo minoritario de alcohol	Non hai venta nin consumo de alcohol
Evento de longa duración (>2 horas)	Evento de duración entre 1 - 2 horas	Evento de curta duración (<1 hora)

A FGA recomenda que se realice a competición ou o evento só se se pode obter a categoría de risco baixo ou medio.

A autorización final para poder celebrar unha competición corresponde ás autoridades competentes en cada territorio, así como establecer o número de participantes máximo en cada competición. Para iso deberanse considerar todas as medidas de obrigado cumprimento establecidas en cada momento.

*Todos os documentos mencionados estarán dispoñibles na web oficial da FGA.



2.2. REDUCCIÓN DE RISCOS

- Reducir o número de persoas expostas, limitando a participación ou presenza de público, conforme aos ratios establecidos pola autoridade competente.
- Ter en conta a proximidade dos participantes respecto do lugar de celebración de competición.
- Tomar as medidas de prevención adecuadas.
- Establecer as medidas de hixiene que eviten ou dificulten a dispersión do virus.
- Identificar posibles persoas portadoras para tomar as medidas pertinentes.
- Establecer plans de actuación ante posibles incidencias. (FISICOVID-DXTGALEGO de cada competición)
- Sinalizar posibles zonas de alto risco onde o tempo de permanencia sexa o indispensable.

2.3. MEDIDAS PREVENTIVAS

- Recoméndase elaborar unha base de datos de identificación de riscos e medidas a tomar ao longo de todo o proceso dunha competición de atletismo. (FISICOVID-DXTGALEGO de cada competición)
- No dito documento identificaranse os riscos e as posibles solucións para adoptar medidas preventivas e así poder mitigar os posibles efectos.
- As medidas adoptaranse en base ás áreas detalladas posteriormente neste documento.

Débese designar un Coordinador FISICOVID-DXTGALEGO para cada competición para actuar conforme se establece no Título I - Apartado 8 deste protocolo.



3. CONTROIS DE SAÚDE

3.1. MEDIDAS XERAIS DE CONTROL

- Os atletas que participen nunha competición de atletismo deben controlar o seu estado de saúde de maneira continua (incluíndo tomar a súa temperatura e controlar calquera outro síntoma) desde 14 días antes e durante a competición.
- Recoméndase que o persoal médico do club, ou particularmente de cada atleta que vaia participar nunha competición, controle diariamente o estado de saúde dos seus atletas.
- Recoméndase espaciar o número de participacións en competicións por parte dos atletas entre 7 e 14 días.
- Recoméndase a realización de controis de saúde previos á viaxe e previos á competición para todos os atletas inscritos e o persoal da organización a fin de garantir a identificación daquelas persoas con posibles riscos adicionais.
- O requisito ou non do certificado/informe médico previo á participación ou viaxe dun atleta está vinculado ás normas que as autoridades autonómicas ou organizador puidesen esixir sobre o seu estado de saúde.

Recoméndase a realización de cuestionarios de control para todos os participantes e persoal involucrado na competición.

4. DISPOSICIÓNS E MEDIDAS SANITARIAS

Os desinfectantes e panos de mans a base de alcohol e xabón ou auga deben ser accesibles en todas as áreas comúns e especialmente nas áreas de tratamento médico.

No caso que un organizador localice unha persoa que enferme ou se sospeite que está enferma durante a competición ou o evento deberá actuar conforme ó indicado no Título I – Apartado 7: COMUNICACIÓN E SEGUIMENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19



5. COMUNICACIÓN E CONCIENCIACIÓN

- É importante que se comunique previamente a todo o persoal da organización, participantes e espectadores todas as disposicións vixentes a través das redes sociais, sitios web e as canles de comunicación da organización.
- Comunicarase a través dos regulamentos propios de competición, e nas circulares propias da FGA as medidas propostas a aplicar no caso do incumprimento das normas establecidas.
- Mostrar avisos e advertencias sanitarias na sede de competición, informando e recomendando que se extremen as medidas de hixiene persoal, incluíndo consellos sobre o lavado de mans e minimizando o contacto físico.
- Utilizar as pantallas e a megafonía para a difusión das medidas de obrigado cumprimento e recomendacións.
- Os organizadores deben desenvolver unha estratexia de comunicación de riscos para COVID-19 antes da competición.
- Os organizadores deben designar a a/s persoa/s designada/s para dirixir as actividades dos medios de comunicación e para que se encarguen de administrar todas as comunicacións.
- Designación por parte da Comisión COVID-19 FGA do COORDINADOR FISICOVID-DXTGALEGO da proba.

5.1. COORDINADOR FISICOVID-DXTGALEGO

A Comisión FGA COVID-19 nomeará a unha persoa COORDINADOR FISICOVID-DXTGALEGO da proba, que será responsable da coordinación sanitaria e responsable da aplicación das medidas de mitigación que hai que implantar pola COVID19. Velará en todo momento polo cumprimento do Protocolo Anti COVID-19 da FGA durante a competición.

As indicacións do COORDINADOR FISICOVID-DXTGALEGO da proba relativas ao cumprimento do presente documento son de obrigado cumprimento por parte de todos/as os/as asistentes a unha competición de atletismo.



6. FASES DA ORGANIZACIÓN

A autorización final para poder celebrar unha competición correspóndelles ás autoridades competentes en cada territorio, así como establecer o número de participantes máximo en cada competición. Para iso deberanse considerar todas as medidas de obrigado cumprimento establecidas en cada momento.

A realización das diferentes competicións do calendario da FGA dependerá da autorización da Comisión COVID-19, o CGX e a Dirección Técnica da FGA.

A apertura de competicións do calendario FGA realizarase mediante a primeira das probas organizada pola propia FGA, co fin de comprobar e verificar a operatividade de todas as medidas aplicadas na práctica competitiva.

6.1. FASE I: PRE-COMPETICIÓN

- Facilitar e promocionar o teletraballo para calquera dos ámbitos que rodean a organización dunha competición.
- En caso de existir páxina web oficial debe mostrar información acerca do protocolo preventivo COVID-19 en competición e pautas a seguir antes, durante e despois da competición.
- A páxina web oficial tamén debe mostrar información directa ou derivada dos síntomas COVID-19: os síntomas máis comúns inclúen febre, calafríos, tose, sensación de falta de aire, diminución do olfacto e do gusto, dor de garganta, dores musculares, dor de cabeza, debilidade xeral. Nalgúns casos tamén pode haber síntomas dixestivos, como diarrea, vómitos e dor abdominal. A maioría dos casos presentan síntomas leves. En casos máis graves, a infección pode causar pneumonía, dificultade importante para respirar, fallo renal e incluso a morte. Os casos máis graves xeralmente se dan en persoas de idade avanzada ou que padecen algunha enfermidade crónica, como enfermidades do corazón, do pulmón ou problemas de inmunidade.
- Desde a páxina web oficial da competición indicárase a información sobre as medidas de control.
- Declaración responsable que deberá ser lida e asinado por cada competidor. Anexo I.
- A responsabilidade de cada participante no evento, sendo consciente cada participante das condicións de saúde requiridas no protocolo publicado pola FGA.
- Coñecemento e compromiso de cumprimento do protocolo en competición publicado pola FGA.



- Compromiso de non acudir a competir no caso de sufrir síntomas compatibles con COVID-19, extensivo, igualmente, a aqueles casos en que os síntomas fosen sufridos por terceiros cos que a persoa participante estivese en contacto.
- Asunción de posibles riscos de contaxio, exonerando á FGA dos posibles danos dese contaxio.
- O competidor poderá ser entrevistado en calquera momento polos servizos médicos da competición co fin de realizar un cuestionario de saúde COVID19.

6.1.1. Sede de competición

- Limpeza e desinfección da área: carpas, zonas cubertas en temporada de aire libre, ou zonas cubertas en competicións de cros, ruta, marcha, trail- running (carpas de cámara de chamadas, tendas de Servizos Médicos, xuíces).

6.1.2. Requisitos para atletas participantes

- Declararán que nos últimos 14 días non tiveron ningún síntoma de COVID19 (febre, cansazo, tose seca e/ou dificultade para respirar. Non estar en contacto con persoa ningunha que dese positivo en COVID19.
- Presentación do consentimento informado asinado.
- Levar máscaras de protección persoais.
- Bolsa con panos desbotables e xel hidro-alcohólico.

6.1.3. Información para o público que ten previsto asistir ao evento

- Uso de máscaras de protección persoais.
- Cubrir a boca e nariz co cóbado antes de tusir ou esbirrar. Nunca ao chan. Ou utilizar panos de papel desbotables.
- Evitarase no posible calquera outro tipo de contacto (choques de mans, saúdos, abrazos).
- Manteranse os parámetros de distancia social vixentes (mínimo 1,5 metros de distancia).
- Presentación e rolda de prensa previas ao evento:



- Sempre que se poida realizar, cumprindo medidas de hixiene e distanciamento social vixentes.
- Máscaras.
- Limpeza e desinfección previa do recinto

6.2. FASE II: COMPETICIÓN

6.2.1. Sedes e instalacións

- Todos os espazos de traballo e as instalacións provistas deben organizarse de maneira que se respecte a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros.
- Na entrada de cada sala/espazo deben estar dispoñibles desinfectantes para mans a base de xel hidro-alcohólico.
- En todas as zonas acreditadas clave (área de atletas, VIP, medios, espazos de traballo), débense proporcionar instalacións para o aseo e limpeza de mans.
- Limpeza continua en cámara de chamadas, zona de recollida de dorsais, carpas de médicos, xuíces..., zona de avituallamento, saída e carpas de meta. Cestas desinfectadas continuamente.
- Proporcionarase material de desinfección e aconsellarase ao persoal de limpeza da sede ou instalación que desinfecte as manillas das portas, do inodoro, das billas do baño, etc. en todas as áreas varias veces ao día.
- As portas das salas ou lugares de reunión deben permanecer abertas se é posible e, se non, deben ser manexadas por voluntarios para minimizar o número de persoas que as toquen.
- As zonas de quecemento serán o máis amplas posibles, e distribuídas por zonas e especialidades.
- As salas e carpas de traballo deberanse hixienizar e desinfectar adecuadamente tras cada xornada. Tamén se recomenda a ventilación de espazos pechados, impedindo o acceso de persoas mentres non haxa actividade.
- Disporanse dispensadores de xeles e solucións hidro-alcohólicas.
- Débense proporcionar contedores pechados con apertura de pedal para a eliminación segura de materiais hixiénicos (por exemplo, panos de papel, toallas, produtos sanitarios) en todas as salas.
- Realizaranse marcas no chan que facilite o mantemento das distancias de seguridade.



- Estableceranse dúas zonas:
 - Zona verde/limpa: defínese esta zona como a área onde só ten acceso persoal equipado con EPI's e cumprindo todas as medidas hixiénicas e de desinfección establecidas.
 - Zona vermella: é unha área onde se permite o acceso a persoas sen equipo EPI's, pero cumprindo todas as medidas hixiénicas e de desinfección establecidas.

6.2.2. Zonas técnicas

- Locutor, Cronometraxe, Xestión de Resultados, Xestión de Marcadores.
- Todas as montaxes e desmontaxes das zonas técnicas da competición rexeranse polas mesmas directrices en canto a medidas de hixiene e seguridade.
- Obrigatoriedade de uso de máscaras en todas as zonas.
- Disposición de xeles e solucións hidro-alcohólicas.
- Limpeza e desinfección regular de todas as áreas e zonas técnicas.
- Separación mínima 1,5 metros entre cada posición de traballo.
- Deben ser zonas amplas, a ser posible abertas e de fácil acceso.
- Na medida do posible, a comunicación debe ser telemática ou por teléfono.
- Equipos técnicos individuais (ordenadores, mesas, micrófonos, auriculares...), en caso de non ser posible, serán desinfectados tras o seu uso.

6.3. ACREDITACIÓN

6.3.1. Proceso de acreditación

- Recoméndase restrinxir o número de persoas dentro dunha área acreditada. As persoas con acceso deben limitarse ao mínimo absoluto e débese considerar o distanciamento social en relación co espazo disposto para a recollida de acreditacións e dorsais.
- Establecer un proceso de recollida por cita previa para non exceder dos límites de persoas por espazos.
- A organización deberá realizar marcas visibles no chan para que axuden a respectar as distancias de seguridade ás persoas que están esperando.



- No caso de que as persoas acreditadas non sigan os procedementos de prevención establecidos en torno ao COVID-19, poderáselles retirar a súa acreditación e pediráselles que abandonen o lugar.
- Calquera participante que non cumpra cos procedementos de prevención establecidos en torno ao COVID-19 non poderá participar na competición e pediráselle que abandone o lugar.

6.3.2. Persoas con acceso a unha pista de atletismo nunha competición

So poderán acceder a unha pista de atletismo onde se celebre unha competición as seguintes persoas:

- Atletas
- Xuíces e Oficiais Técnicos.
- Persoal de Servizos Médicos e de Seguridade.
- Persoal de campo, voluntarios e traballadores imprescindibles para o desenvolvemento da competición.
- Os membros do Comité Organizador da Competición. (No caso de ser a propia FGA poderán acceder: o Presidente da FGA e un máximo de 5 membros da Xunta Directiva e Comisión Delegada)
- Delegados e/ou Adestradores dos Clubs con Atletas na competición (sempre que se poda garantir o espazo e a posibilidade de manter a distancia social recomendada):

<10 Atletas - 1 Delegado ou Adestrador (exercerá as funcións de Delegado)

10 a 20 Atletas - 1 Delegado e 1 Adestrador

21 a 30 Atletas - 1 Delegado e 2 Adestradores

31 a 40 Atletas - 1 Delegado e 3 Adestradores

>40 Atletas - 1 Delegado e 5 Adestradores

*Os adestradores deberán contar con licenza en vigor pola FGA/RFEA.

- Periodistas, redactores ou reporteiros gráficos dos medios de comunicación, que acrediten a súa condición e se encontren en exercicio da súa profesión. (O número de medios a acreditar virá determinado en función dos espazos dispoñibles e a posibilidade de manter a distancia social recomendada).



- A Comisión Anti COVID-19 poderá autorizar, de xeito excepcional, o acceso a outras persoas non recollidas neste documento, xustificando o obxecto da súa presenza, e sempre que se poda garantir o espazo e a posibilidade de manter a distancia social recomendada).
- A Comisión poderá establecer criterios máis restritivos para garantir que se manteña a distancia social recomendada.

NON se autorizará o acceso á zona de competición a acompañantes, pais/nais/titores de menores de idade, quedando estes baixo a responsabilidade do Delegado do seu club e do organizador.

6.4. ACTOS SOCIAIS

Recoméndase reducir no posible, ou non realizar presentacións multitudinarias ou cerimoniais para minimizar as oportunidades de reunión masiva en espazos pequenos. Para calquera outra actividade con grupos máis pequenos (presentación do evento a medios de comunicación ou con autoridades), débese avaliar o risco de contaxio, e en base ao resultado da dita valoración tomar a decisión de se celebrar ou non esa actividade.

6.5. PERSOAL E VOLUNTARIOS

6.5.1. Persoal

- As reunións colectivas do equipo de organización e os seus voluntarios deben reducirse ao mínimo ou facerse de forma telemática.
- Todas as sesións de formación ou capacitación deben realizarse a través de plataformas online sempre que sexa posible. En caso contrario, respectarase o distanciamento social esixido.
- As condicións de traballo deben seguir as recomendacións vixentes das autoridades sanitarias.
- Todo o persoal implicado no evento seguirá os criterios estipulados polas autoridades competentes.
- O persoal de montaxe seguirá os criterios estipulados para o persoal de organización os días do evento. Planificaranse as tarefas para non crear aglomeracións inadecuadas nas zonas de traballo.
- Así mesmo, realizaran o seu traballo seguindo as recomendacións da autoridade laboral en Prevención de Riscos Laborais.
- Informar dos riscos de contaxio por COVID-19, para que sexan de aplicación:
 - Atletas
 - Adestradores



- Xuíces e Oficiais Técnicos
- Persoal de organización
- Voluntarios
- Informar das medidas de prevención a adoptar para evitar o contaxio e transmisión do COVID-19.
- Informar da utilización de máscaras.
- Informar das medidas a adoptar en caso de posible accidente por contaxio.

6.5.2. Voluntarios

- Todos os voluntarios deben usar máscaras.
- O número de voluntarios debe revisarse e reducirse ao mínimo necesario.
- O persoal e os voluntarios non deben ter contacto físico na entrega de material, deixarán as bolsas ou os sobres sobre o mostrador ou mesa de recollida.
- As persoas que conformen os equipos de voluntarios deberán ter entre 16 e 65 anos.
- A organización asignará unha función a cada voluntario, evitando en todo momento a rotación de funcións.
- Habilitarase unha zona de voluntarios, onde se establecerán as mesmas medidas de seguridade, hixiene e alimentación que ao resto de persoal.
- Débese informar mediante megafonía e por pantalla a todos e, principalmente, ao público durante o evento.

6.6. ESPECTADORES E FLUXOS DE ACCESO

- Os espectadores deberán permanecer sentados e gardando a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 m. O número de espectadores dependerá en cada momento do establecido pola normativa autonómica.
- Restrínxense os movementos de espectadores durante a celebración do evento.
- Deberase rexistrar ás persoas que accedan como público á instalación.
- Deberase realizar toma de temperatura ás persoas que accedan como público á instalación.
- No caso de estadios con gradas ou que se instalen gradas móbiles, débese realizar un plan de distribución de asentos en base ás recomendacións das autoridades sanitarias.



- Débese intentar que todos os movementos dos espectadores sexan nun único sentido.
- A distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros debe ser respectada en todas as áreas onde se encontran os espectadores. Neste sentido, recoméndaselle ao organizador deseñar e exhibir planos ou infografías en zonas visibles da sede, onde se poida dar información sobre os fluxos de espectadores e situar diferentes zonas de espectadores onde se poida ver o evento e que faciliten o distanciamento.
- Todos os fluxos dentro da sede ou a instalación deben ser unidireccionais. Aconséllaselles aos espectadores que non se deteñan en seccións estreitas dos corredores ou dos percorridos de circulación.
- Nas gradas ou en tribunas para competicións no exterior, débese considerar unha distancia de 1,5 m entre os asentos. En calquera caso, recoméndase deseñar un Plan de Ocupación en relación coas medidas establecidas polas autoridades competentes en cada momento.

6.7. MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- O número de representantes dos medios de comunicación acreditados debe ser limitado, tendo en conta a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros e o espazo dispoñible.
- O número de medios a acreditar virá determinado en función dos espazos dispoñibles e a posibilidade de manter a distancia social recomendada.
- Non se entregará ningunha acreditación de prensa sen solicitude previa nos prazos establecidos.
- O Centro de Prensa debe estar preparado con polo menos 1,5m entre cada asento e cada fila de asentos.
- Uso obrigatorio de máscaras.
- Na zona para fotógrafos, débese manter unha distancia de 1,5m entre os fotógrafos e todas as posicións dispoñibles deben marcarse previamente.
- Esta zona estará situada a unha distancia mínima de 20 m da zona de chegada, determinarase un responsable da organización para o control dos movementos dos medios acreditados durante a celebración da competición.
- Na Zona Mixta, os representantes dos medios deben manter unha distancia de 1,5 m. cos atletas en todo momento. É moi recomendable colocar marcas no chan que lles sirvan de orientación aos profesionais.
- Os representantes dos medios de comunicación deben pasar polo mesmo proceso de avaliación de saúde que o resto dos grupos acreditados.



6.8. XUÍCES E OFICIAIS TÉCNICOS

- A FGA revisará e, se é posible, optimizará o tamaño do equipo de xuíces e oficiais técnicos e a cantidade de persoal que viaxa a cada competición.
- As reservas de aloxamento deben considerar a distancia social e a FGA é partidaria de organizar aloxamentos cunha ocupación individual cando sexa posible.
- O uso de máscara será obrigatorio.
- Distancia de, polo menos, 1,5 m entre xuíces antes, durante e despois da proba na medida do posible.

Os criterios dos nomeamentos realizaranse en base a:

- Recoméndase que os xuíces maiores de 65 anos e os pertencentes a grupos de risco non tomen parte das competicións.
- Seguiranse as directrices das autoridades competentes e as normas vixentes en cada momento para o aloxamento deste colectivo.
- Todas as comunicacións previas entre membros do xurado realizaranse de forma telemática.
- Redución de xuíces en pista/circuíto mediante implementación de medios tecnolóxicos.
- Evitarase na medida do posible, realizar reunións de membros do xurado na zona de competición.
- Os xuíces non rotarán os seus postos no xurado oficial en ningún momento, agás aprobación e rexistro do dito cambio por parte do director de reunión.

6.9. ATLETAS

- Os/as atletas deben levar máscaras persoais.
- É obrigatorio o uso de máscaras ata chegar da zona de quecemento, e ao saír da pista de competición para corredores, en concursos tamén é recomendable o uso de máscara entre cada intento.
- En zona de quecemento, cámara de chamadas e desenvolvemento da competición, deberanse extremar as medidas de distanciamento.
- Recoméndase bolsa con panos desbotables e xel hidro-alcohólico.
- É obrigatorio seguir todas as normas de hixiene: Cubrir a boca e nariz co cóbado antes de tusir ou esbirrar. Nunca ao chan. Ou utilizar panos de papel desbotables.



- Insístese nunha hidratación máis frecuente. Botellas de uso individual.
- Evitarase no posible calquera outro tipo de contacto (choques de mans, saúdos, abrazos)
- Manteranse os parámetros de distancia social vixentes (mínimo 1,5 metros de distancia).

6.10. SERVIZOS AOS ATLETAS

O organizador debe buscar formas alternativas para levar a cabo as sesións informativas das competicións ou carreiras, a entrega de dorsais, chips e o resto de material, a fin de reducir a interacción social previa á competición.

6.10.1. Transporte

Cumprir estritamente todas as medidas adoptadas polas autoridades competentes sobre o transporte público e privado.

6.10.2. Aloxamento

Cumprir estritamente todas as medidas adoptadas polas autoridades sanitarias competentes.

6.10.3. Instalacións de adestramento

É obrigatorio seguir as directrices do Protocolo de Adestramentos para un adestramento responsable.

6.10.4. Reunións técnicas

- Na medida do posible, non organizar reunións técnicas previas á competición, ou facelo de maneira telemática.
- Nos días previos ao evento, o organizador, en caso de programar, presentará a reunión técnica por videoconferencia.
- Débeselles proporcionar aos atletas toda a información da competición vía online.
- Especificamente, para os Campionatos de Galicia:
- A Dirección Técnica debe estar dispoñible para calquera aclaración técnica ou operativa.



- Os datos de contacto da Dirección Técnica anunciaranse a todos os atletas a través da páxina web da competición.

6.10.5 Inscripcións

- Todas as inscricións débense facer de forma telemática seguindo as directrices regulamentarias.
- Informar aos deportistas das posibles medidas a tomar sobre toma de temperatura, probas de diagnóstico e posible comunicación de datos persoais ás autoridades competentes se se detectasen infectados.
- Informar aos deportistas de máis de 65 anos da maior probabilidade de consecuencias graves en caso de contaxio, recomendando a súa non participación ou a súa maior toma de medidas preventivas.

6.11. COMPETICIÓN

6.11.1. Cámara de chamadas

- Todos os procesos deben simplificarse e manterse ao mínimo co obxectivo de que os atletas pasen o menor tempo posible no lugar.
- É obrigatorio o uso de máscaras e a frecuente hixiene de mans.
- Débese respectar unha distancia de 1,5 m entre os atletas dentro da cámara de chamadas e na área de espera previo á cámara (se existise). Recoméndase que os organizadores poñan marcas no chan para definir os espazos e distancias.
- O número máximo de atletas (que se manteñen a unha distancia de 1,5 metros) debe predeterminarse / comunicarse na sala (en función do seu tamaño).
- Todos os controis de uniformidade e equipamento deben realizarse de forma visual mantendo unha distancia de polo menos 1,5 metros.
- A cámara de chamadas deseñarase de maneira que só haxa un fluxo de circulación e nunha soa dirección. Deberase sinalizar de forma adecuada a entrada e saída.
- Débese situar nun espazo amplo e aberto e con moi boa ventilación (na medida do posible ao aire libre).
- Programaranse e axustaranse os horarios de cámara de chamadas para evitar aglomeracións.
- Nas zonas de espera ou cambio, colocaranse cadeiras a unha distancia de 1,5 metros entre cada unha delas.



- A identificación de atletas realizarase mediante a presentación do documento acreditativo, sen que haxa contacto físico mantendo unha distancia de 1,5 metros entre atletas e xuíces.
- Deben realizarse desinfeccións da área programada frecuentemente
- A publicación das listas de saída realizarase mediante dispositivos electrónicos (evitar en todo momento o uso e intercambio de papel).
- Na cámara de chamadas haberá dispensadores hidro-alcohólicos para a hixiene de mans.
- Fomentarase que os atletas accedan á cámara de chamadas só coa roupa de competición, evitando a necesidade de recollida e traslado de roupa nas saídas.
- Tamén se disporá de material para a desinfección e hixiene de materiais (mochilas, artefactos, metros, sinais de talonamento, etc.)
- Para as probas de concurso e probas combinadas permitirase unha soa bolsa personalizada.

6.11.2. Servizos médicos

- As zonas de atención médica deben cumprir todas as normativas vixentes.
- Debe estar situada cerca da zona de competición.
- Débese extremar, aínda máis, a limpeza e desinfección continua.
- Zona de desinfección con solucións hidro-alcohólicas ou lavado de mans con xabón e dispensadores de papel con papeleira de pedal.
- É obrigatorio o uso de bata ou EPIs por parte do persoal médico.
- Uso de máscara apropiada, con protocolo adecuado de posta e retirada.
- Débese considerar o posible uso de pantallas, gorros, polainas desbotables.
- As padiolas deben estar recubertas con papel desbotable, que se remprazará en cada uso.

6.11.3. Control antidopaxe

- O organizador deberá cumprir todas as indicacións e protocolos establecidos pola AEPSAD para a recollida de mostras.
- Será obrigatorio que todas as persoas que accedan a esta zona o fagan con máscara.



- Disporase dun maior número de aseos por xénero para a recollida de mostras.
- Evitaranse aglomeracións dentro da zona de Antidopaxe, polo que se deberá coordinar cos Servizos Médicos e equipo de asistente.
- A zona de recollida de mostras debe ser ampla, estar ventilada e apartada dos fluxos de circulación máis utilizados.
- Na zona de espera colocaranse cadeiras individuais separadas cunha distancia mínima de 1,5 metros, procurando en todo momento que haxa o menor número de persoas que sexa posible.
- Os postos de recollida de información terán unha separación mínima de 1,5 metros. Recoméndase instalar mamparas de separación entre os mesmos.
- Disporanse dispensadores de solucións hidro-alcohólicas e toallas desbotables.

6.12. CERIMONIAS DE PREMIACIÓN

Na medida do posible, débense evitar as cerimonia de premiación. Se se considera necesaria, solicítase considerar as seguintes recomendacións:

- O podio debe proporcionar unha distancia de 1,5 m entre os medallistas.
- Os atletas subirán ao podio e recollerán eles mesmos a súa medalla da bandexa.
- Non se recomenda a entrega de flores e outros obsequios.
- É obrigatorio o uso de máscaras durante a premiación.
- Só se permitirá un VIP no escenario para cada cerimonia e pediráselle que non teña contacto físico cos atletas.
- Marcaranse no chan as zonas de espera, cunha distancia de 1,5 metros.
- Só un voluntario participa nas cerimonia 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.
- Disporanse dispensadores de solucións hidro-alcohólicas e toallas desbotables.
- Deben evitarse os saúdos de mans ou os abrazos entre os atletas en todo momento.



6.12.1. Zonas VIP

- Recoméndase que mentres se establezan medidas extraordinarias de prevención do COVID-19 por parte das autoridades competentes, considerar a posibilidade de non establecer estas zonas.
- En calquera caso, se se decide ter unha Zona VIP, deberán establecerse todas as medidas segundo a normativa vixente nese momento, incluíndo no referente a manipulación, distribución e servizo de alimentos e bebidas.
- Todo o persoal de servizo deberá cumprir a normativa vixente de usos de EPI's e sistemas de protección.
- Será obrigatorio que se acceda a esta zona con máscara, así como manter unha distancia de seguridade mínima de 1,5 metros.
- É recomendable que se instalen en espazos abertos, ou moi ventilados.
- Debe haber un so fluxo de entrada e saída á zona.
- A organización será a responsable do cumprimento de todas as medidas nesta área.
- Recoméndase colocar soportes informativos sobre as medidas a cumprir nesta zona.

6.12.2. Loxística e montaxes

- A organización é a responsable de que se cumpran todas as medidas tanto no ámbito sanitario como o laboral de todas as persoas que conforman o equipo de organización.
- O organizador desenvolverá un plan de montaxe e desmontaxe, establecendo horarios escalados e priorizando en todo momento que haxa o menor número posible de persoas na instalación.
- Deberase desinfectar todo o material ao inicio e finalización de cada xornada de traballo.
- Da mesma maneira, cada dúas horas, procurarase hixienizar os espazos e materiais utilizados mediante o uso de dispensadores de presión con solucións hidroalcohólicas ou deterxentes.
- Se se prove comida ou bebida, esta debe servirse en envases individualizados e pechados.



6.12.3. Producción de televisión e/ou streaming

- A organización coordinará o plan de montaxe coa empresa produtora do sinal.
- Todas as reunións de coordinación faranse de forma telemática.
- Reducirase ao mínimo o persoal necesario.
- A zona de comentaristas (se se aplicase) debe de cumprir todas as medidas de hixiene e seguridade establecidas para as zonas técnicas.
- Obrigatorio o uso de máscara para todo o persoal involucrado na produción do sinal.
- Deberase desinfectar todo o material e cableado con pulverizadores.
- As reunións presenciais de coordinación na sede con outros provedores e a organización procuraranse facer ao aire libre e mantendo a distancia mínima de seguridade exixida.

6.13. FASE III. POST COMPETICIÓN

- A saída de espectadores e grupos de acreditados farase de forma escalonada.
- Anunciarase por megafonía e pantallas como debe facerse a saída e lembraranse todas as medidas de protección.
- Os voluntarios asignados deben asistir ao público na operación de saída da instalación.
- O plan de actuación debe prever unha ou varias saídas, pero cun fluxo de circulación dun so sentido.
- Manter todas as medidas de protección á saída.
- Manter as distancias de protección 1,5 metros na saída.
- Unha vez acabada a competición procederase á desinfección e limpeza da instalación.
- Saída por zonas nunha ou varias direccións, pero nun so sentido.
- O plan de desmontaxe farase coas mesmas medidas e parámetros que o plan de montaxe.

7. MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA COMPETICIÓN DE PISTA

Os participantes deben coñecer e asumir o risco inherente á práctica deportiva en canto a un posible contaxio e iso aínda cando as organizacións adopten toda unha serie de medidas para que iso non se produza.

Nalgúns casos a adopción de tales medidas por parte das organizacións deportivas poderá alterar ou modificar a dinámica habitual de desenvolvemento das competicións.

7.1. CONSIDERACIÓNS XERAIS

- É necesario o uso de máscaras antes e despois de cada proba.
- Nas probas de 500 m. e superior distancia, os atletas deberán gardar a distancia de seguridade e realizarán os adiantamentos por unha rúa diferente.
- O contacto entre atleta e xuíz en calquera momento da proba realizarase verbalmente e mantendo, polo menos, 1,5 m de distancia.
- Na Secretaría sinalarase esta distancia no chan mediante unha marca non permanente.
- Non se poderá saudar fisicamente ao finalizar a proba e abandonarase inmediatamente a zona de competición.
- Recoméndase o contacto coa Secretaría de competición mediante o uso de medios telemáticos (telefónico) na medida do posible.
- Limitación de participantes en función aos seguintes cadros.

Competicións Aire Libre		
Probas	Nº máximo de atletas	Modelo
Velocidade e valos	8	Por carreira e 1 por rúa
Ata 1.500 m.	8	Por carreira e 1 por rúa, con rúa libre
Desde 2.000 ata 10.000 m.	12	Saída partida
Obstáculos	8	
Relevos	8 Equipos	
Marcha	10	Saída partida
Concursos	16	-
Combinadas	Seguirán normas descritas para cada proba	

* En pistas de menos de 8 rúas autorizaranse 8 corredores en probas de fondo e medio fondo e sempre gardando a distancia de seguridade.



Competicións Pista Cuberta		
Probas	Nº máximo de atletas	Modelo
Ata 60 m. e valos	8	Por carreira e 1 por rúa
200 m. e 300 m.	6	Por carreira e 1 por rúa, sen rúa libre
400 m.	6	Pendente
800 m.	6	Pendente
1.500 m. e 3000 m	6	Pendente
Relevos	6 Equipos	Pendente
Concursos	8	-
Combinadas	Seguirán normas descritas para cada proba	

A organización deberá considerar en todo momento a normativa vixente en cada territorio en canto ao aforo de uso máximo permitido por instalación para a práctica deportiva e o aforo para espectadores.

7.2. PROGRAMA E HORARIO DE COMPETICIÓN

Atendendo ás excepcionais circunstancias que acontecen e á complexidade da competición en pista, o organizador deberá deseñar o seu programa e horario de competición co obxectivo de reducir o número de persoas que están na zona de competición de forma simultánea.

Para iso seguiranse as seguintes recomendacións:

- Recoméndase a ampliación do horario para aumentar o espazo entre a celebración das probas.
- O programa e horario de competición publicarase con antelación na web do organizador.
- Recomendaráselles aos participantes que axusten os seus horarios de chegada e saída da instalación ás necesidades da súa proba. Non chegar con demasiada antelación e abandonar a instalación unha vez finalizada a proba.
- Distribuiranse os horarios para reducir ao máximo o número de participantes, xuíces e persoal de organización en cada zona da pista.
- Deberase ter en conta o tempo requirido para limpeza e desinfección de zonas de caída, artefactos e material de competición.
- Seleccionaranse as zonas de saltos e lanzamentos co criterio de aumentar a distancia entre probas.
- As listas de inscrición reduciranse como se indica nos cadros anteriores, para evitar o risco de contaxio.



- Non se realizarán máis de 2 probas en cada media lúa da pista de forma simultánea, respectando a distancia interpersoal (1,5 m), en función das capacidades da instalación deportiva.
- Distribuiranse as probas por franxas horarias e especialidades deportivas.
- Débense reducir os tempos en pista para os quecementos previos, especialmente nos concursos.

7.3. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN DE XUÍCES FGA

- Declararán que nos últimos 14 días non tiveron ningún síntoma de COVID19 (febre, cansazo, tose seca e/ou dificultade para respirar. Non estar en contacto con persoa ningunha que dese positivo en COVID19.
- Presentación do consentimento informado asinado.
- Levar máscaras de protección persoais.
- Evitarase no posible calquera outro tipo de contacto (choques de mans, saúdos, abrazos).
- Manteranse os parámetros de distancia social vixentes (mínimo 1,5 metros de distancia).

7.3.1. Reunións do Xurado

- As reunións do xurado levaranse a cabo de forma telemática, e en caso de non ser posible, realizaranse mediante convocatoria reducida a postos de máxima responsabilidade (aprox. 5 persoas para evitar aglomeracións).
- Realizaranse ao aire libre ou en espazos de fácil limpeza e/ou ventilación.
- En todas as salas haberá xeles e solucións hidro-alcohólicas para a hixiene de mans.

7.3.2 Dirección Técnica da Competición

- Desinfectaranse todos os materiais técnicos previa á súa utilización ao inicio e finalización de cada proba.
- Recoméndase a utilización dos artefactos persoais de cada atleta (previa homologación). Se non fose posible, disporanse produtos e materiais desinfectantes para aplicalos despois de cada intento.
- Ao finalizar cada proba, procederase a realizar unha desinfección de todos os artefactos e todos os materiais utilizados (táboas, angazos, metros, artefactos...).



- Recoméndase definir zonas limpas onde o acceso só estea permitido á Dirección Técnica e persoal autorizado, cumprindo estritamente as medidas establecidas e o uso de máscaras.

7.3.3. Cronometraxe e Foto-Finish

- Todos os xuíces ou persoas da organización que estean nesta zona deberán utilizar de forma obrigatoria máscara.
- Deberase adecuar á dispoñibilidade de cada instalación intentando que nela se sitúen o menor número posible de persoas e que manteñan unha distancia de seguridade de máis de 1,5 metros.
- É recomendable a publicación de Foto-finish dixitalmente para facilitar visualización e evitar posibles reclamacións.
- A zona de Foto-finish estará equipada con xeles e solucións hidro-alcohólicas para a hixiene de mans.

7.3.4. Saídas

- Non se poderá compartir material de saídas sen previa desinfección (pistola/micrófono).
- As indicacións aos atletas nas saídas realizaranse mantendo unha distancia de seguridade mínima de 1,5 m.
- Calquera reclamación ao xuíz de saídas ou ao xuíz árbitro en pista, realizaranse cunha separación mínima de 1,5 m entre atleta e xuíz.
- Recoméndase manter unha distancia mínima de 1,5 metros durante o transcurso das probas, incluíndo a finalización das mesmas.
- O equipo de saídas será provisto de material para a desinfección do equipamento de saídas.

7.3.5. Chegadas

- Cada xuíz utilizará de forma individual e intransferible todo o material necesario para realizar o seu labor (cronómetros, bolígrafo, carpetas,...).
- Manterase unha distancia de seguridade de 1,5 metros entre xuíces en todo momento na medida do posible.
- A comunicación entre membros do xurado e outras áreas da organización levarase a cabo por medios electrónicos na medida do posible.



- A evacuación e saída dos atletas da pista (recollida de roupa), deberá realizarse de forma áxil e rápida, sen que haxa contacto físico e cunha distancia mínima de 1,5 metros.

7.3.6. Probas de Concursos

- Todos os xuíces deberán usar máscaras.
- A distribución das posicións dos xuíces no concurso realizarase respectando a distancia de 1,5m na medida do posible.
- Os atletas deberán manter en todo momento unha distancia de seguridade que minimize o risco de contaxio.
- Recoméndase activamente o uso de máscaras polos atletas entre cada intento.
- Recoméndase o uso de elementos individuais de cada membro do xurado durante toda a xornada (bandeiras, cinta, picos, EDM), non modificando postos do xurado durante a xornada. Se non fose viable, débense limpar e desinfectar adecuadamente á finalización de cada proba.
- Limpeza de mans e artefactos despois de cada intento, a organización debe prover xeles e solucións hidro-alcohólicas na zona de competición.
- Nas zonas de espera en concursos colocaranse cadeiras individuais e distanciadas ente si a unha distancia mínima de 1,5 m.
- Non está permitido que os atletas se acerquen á mesa a unha distancia inferior a 1,5 metros.
- Os membros do xurado velarán en todo momento para que atletas e resto de persoas acreditadas cumpran todas as medidas establecidas.

7.3.7. Reclamacións

- Á hora de realizar reclamacións orais ao xuíz árbitro, manterase en todo momento a distancia de 1,5m e mediante o uso de máscaras por ambas partes.
- Xurado de Apelación: Manter criterios de distanciamento (1,5 m) tanto para reunións como para a situación no estadio durante a proba.



7.3.8. Homologación de artefactos

- A sala ou carpa de homologación de artefactos deberá ser o suficientemente ampla e ventilada.
- Deberase manter unha distancia mínima de 1,5 metros entre os atletas e o persoal de atención. Se se considera necesario, pódense poñer marcas no chan.
- Os atletas en espera deberán manter unha distancia de 1,5 m, evitando en todo momento os saúdos e o contacto físico con outros atletas.
- O atleta, provisto de máscara, depositará de forma individual o seu artefacto ou artefactos nunha mesa, sen mediar contacto físico cos xuíces ou voluntarios.
- Os xuíces ou voluntarios, equipados con máscara e guantes (ou hixiene de mans frecuente) procederán á limpeza e desinfección do artefacto antes de proceder á homologación do mesmo.
- Unha vez que remate a competición, devolveráselle ao atleta colocándoo enriba da mesa, limpo e desinfectado, para que o/a atleta poida recollelo e abandone á maior brevidade posible a zona de homologación.
- Limpeza e desinfección periódica de todos os elementos utilizados para a homologación (básculas, metros, calibres...).

7.4. TRANSPORTE E ENTREGA DE PÉRTEGAS

- O transporte de pértegas será responsabilidade de cada atleta.
- O atleta, ao chegar á pista, depositará as pértegas no lugar indicado pola organización, sen que se produza contacto con xuíces, voluntarios ou resto de persoal de apoio.
- Recoméndase que os xuíces eviten tocar as pértegas durante a competición.
- O atleta desinfectará as bolsas ou embalaxes con solucións desinfectantes antes de proceder ao seu traslado á zona de competición.
- Os xuíces da competición deberán usar máscaras e manter unha hixiene de mans frecuente. Disporanse de dispensadores e produtos de limpeza na zona de competición.
- Recoméndase limpar a pértega despois de cada intento.
- Unha vez finalizada a competición, o atleta recollerá as súas pértegas ou depositaralas na zona que lle indique a organización para proceder á limpeza e desinfección das bolsas ou embalaxes.



7.5. ZONA DE QUECEMENTO

- Estableceranse zonas amplas e a ser posible en espazos abertos para o queceamento dos deportistas
- O queceamento realizarase de forma individual en espazos abertos e respectando as distancias (1,5 m).
- A organización regulará o acceso de atletas acorde ao calendario establecido, non permitindo a entrada a outros atletas.
- É obrigatorio o uso de máscara, agás na carreira de queceamento.
- Será necesaria a limpeza e desinfección periódica de todo o equipamento deportivo (valos, tacos de saída, artefactos, obstáculos...).
- Reducirase ao mínimo a presenza de xuíces, voluntarios e resto do persoal de organización.
- O fluxo de circulación entre a zona de queceamento e a cámara de chamadas deberá ter un so sentido.
- O organizador deseñará un horario de competición que evite aglomeracións nas zonas de queceamento.

7.6. PRESENTACIÓN DE ATLETAS

- Na medida do posible evitanse as presentacións de atletas, de calquera forma, é obrigatorio manter todas as medidas de prevención e protección da saúde. Manter unha distancia mínima de 1,5 metros entre cada deportista.
- Nas probas de carreiras recoméndase facer só unha presentación, unha vez os atletas estean colocados nas súas posicións de saída, non permitíndose ningún tipo de contacto ou saúdo entre eles.
- As probas de concurso faranse na zona de competición e cunha separación mínima de 1,5 metros entre cada atleta, non permitíndose ningún contacto ou saúdo entre eles.

7.7. ADESTRADORES / PERSOAL DE ORGANIZACIÓN INVOLUCRADO NA COMPETICIÓN

- Débese gardar unha distancia mínima de seguridade de 1,5 metros.
- Non se recomenda o intercambio de dispositivos dixitais durante a proba.



7.7.1. Probas fóra de pista

- Aplicaranse os mesmos criterios que en pista e as probas de ruta (Apartado 8)

7.8. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN

A organización nomeará un COORDINADOR FISICOVID-DXTGALEGO responsable da coordinación sanitaria e responsable da aplicación das medidas de mitigación que haxa que implantar polo COVID-19 que deberá coordinarse e estar en contacto coas autoridades sanitarias competentes en cada lugar.

Seguiranse as recomendacións da Autoridade laboral competente en prevención de riscos laborais, seguindo as recomendacións das autoridades sanitarias competentes.

7.8.1. Aloxamentos do persoal de organización

- Para o aloxamento do persoal de organización, seguiranse en todo momento as directrices das autoridades competentes.
- A organización procurará que a localización do aloxamento estea o máis preto posible da sede para simplificar as operacións de transporte á sede.

7.9. ACCESO Á INSTALACIÓN

7.9.1. Medidas preventivas

- O organizador deberá deseñar un Plan operativo de accesos á instalación e fluxos internos de mobilidade para os distintos grupos de usuarios.
- Para facilitar os accesos, a organización, sempre que sexa posible, disporá diferentes puntos de acceso para os diferentes grupos de acreditados.
- Especialmente priorizarase en prover unha entrada individualizada para os atletas.
- Serán de aplicación todas as medidas de obrigado cumprimento nese momento ditadas polas autoridades competentes e os donos/xestores da instalación.
- Procuraranse minimizar ao máximo os riscos de contaxio e o mantemento das distancias de seguridade.
- O organizador comunicará e informará a través de todos os medios ao seu alcance do Plan de Accesos e Fluxos, incluíndo a colocación de sinalética na propia sede.
- Recoméndase establecer puntos de control de toma de temperatura en cada entrada.
- Recoméndase colocar cartelería informativa con todas as medidas de protección.



- É recomendable ter máscaras de reserva (o público deberá levar as súas propias máscaras).
- Haberá puntos con dispensadores de xel ou solucións hidro-alcohólicas.
- Considerar o uso de pulverizacións desinfectantes.
- Non tocar mobiliario de maneira innecesaria.

7.9.2. Entrada de Atletas

- Control de uso de máscaras persoais.
- Non se permite entrada sen máscara ou no caso de febre ou ter síntomas compatibles co COVID-19.

7.9.3. Entrada de persoal e espectadores

- O organizador velará polo estrito cumprimento das normas sobre aforo de instalacións vixente en cada momento.
- Os espectadores estarán obrigados a respectar as distancias de seguridade e o aforo permitido. Deberán seguir en todo momento as directrices da organización.
- Para evitar aglomeracións nos accesos ampliarase o horario de acceso á instalación. Se é necesario, poderíanse poñer marcas no chan que faciliten o mantemento da distancia de seguridade. (1,5 m).
- Deberase informar previamente pola megafonía da instalación a todos os espectadores durante a competición.
- Cubrir a boca e nariz co cóbado antes de tusir ou esberrar. Nunca ao chan. Ou utilizar panos de papel desbotables.
- Evitarase no posible calquera outro tipo de contacto (choques de mans, saúdos, abrazos).

7.10. DISTRIBUCIÓN DE ESPECTADORES

- Seguir todas as normativas vixentes sobre aforo permitido en cada momento.
- A organización definirá un plan de localización de espectadores en base á capacidade da instalación, o aforo permitido, os espazos e os fluxos de circulación.
- Debe manterse a distancia de seguridade nos espectadores, planificando distancias ou non ocupación de asentos entre cada espectador.



- Se a instalación o permite, debe haber un fluxo ou fluxos de circulación para o público nun so sentido, co fin de evitar cruzamentos e aglomeracións.
- Se existisen fontes na instalación, deben ser precintadas.
- Baños e vestiarios con medidas de prevención, hixiene e distanciamento social segundo normativa vixente en cada momento. Limpeza continua no caso de estar abertos.
- No caso de aseos abertos (segundo normativa vixente) débese dispor de desinfectante de mans e solucións alcohólicas/xeles antibacteriano, panos de papel, dispensadores de xabón nos aseos e papeleiras de pedal pechadas para a eliminación segura do material hixiénico (p. ex., panos de papel, toallíñas, produtos sanitarios).
- Os puntos de venda ou restauración deberán cumprir as medidas segundo a normativa vixente, respectando en todo momento a distancia de seguridade e as medidas hixiénicas.

7.11. COMPETICIÓN EN PISTA CUBERTA – MÓDULO DE ATLETISMO – PAVILLÓN – RECINTO PECHADO

As competicións realizadas en pista cuberta, módulos de atletismo, pavillóns ou en calquera outro recinto pechado, realizaranse conforme ao estipulado con carácter xeral no presente protocolo e o disposto para cada unha das diferentes especialidades.

Observaranse especialmente as medidas de aforo determinadas polo titular da instalación

Asegurarase unha correcta e continua ventilación do espazo.



8. MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA COMPETICIÓN DE RUTA, MARCHA EN RUTA, CAMPO A TRAVÉS E TRAIL-RUNNING

A autorización final para poder celebrar unha competición corresponde á FGA amparada polo Protocolo de Actuación da Secretaría Xeral para o Deporte, así como establecer o número de participantes máximo en cada competición. Para iso deberán considerarse todas as medidas de obrigado cumprimento establecidas en cada momento e modalidade deportiva.

Os participantes deben coñecer e asumir o risco inherente á práctica deportiva en canto a un posible contaxio e iso aínda cando as organizacións adopten toda unha serie de medidas para que iso non se produza.

Por outra parte, nalgúns casos a adopción de tales medidas por parte das organizacións deportivas poderá alterar ou modificar a dinámica habitual de desenvolvemento das competicións.

8.1. CONSIDERACIÓNS XERAIS

- É obrigatorio o uso da máscara en todo momento. Unicamente poderán quitala durante a proba os atletas, segundo o establecido neste protocolo.
- O contacto entre atleta e xuíz en calquera momento da proba realizarase verbalmente e mantendo, polo menos, 1,5 m de distancia, e nese caso nunca cara a cara se o deportista estivera sen máscara por estar dentro da carreira.
- Esta distancia, na secretaría, sinalarase no chan mediante unha marca non permanente.
- Non se poderá saudar con contacto físico en ningún momento da proba, e ao rematar a participación abandonarase inmediatamente a zona de competición.
- Durante a competición os atletas deberán gardar en todo momento na medida do posible a distancia de seguridade de 1,5 m. entre eles. Os atletas que non respecten esta norma serán advertidos nunha única ocasión polo organizador, e no caso de persistir na súa conduta serán descualificados e propostos para unha posible sanción.
- Ao atleta descualificado, entregaráselle unha máscara e deberá abandonar o circuíto.



- O contacto coa secretaría de competición farase por medios telemáticos (telefónico) na medida do posible. En caso de ser necesaria calquera actuación, deberá manterse como mínimo os 1,5 m. de distancia de seguridade.

8.2. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN XUÍCES FGA

- O uso de máscara será obrigatorio en todo momento.

8.2.1. Reunións do Xurado

- As reunións do xurado levaranse a cabo de forma telemática, en caso de non ser posible, realizarase mediante convocatoria reducida a postos de máxima responsabilidade (aprox. 5 persoas para evitar aglomeracións). Con máscara en todo momento e mantendo sempre a distancia de seguridade de 1,5 metros.
- Realizaranse ao aire libre ou en espazos de fácil limpeza e ventilación.
- En todas as salas haberá xeles e solucións hidro-alcohólicas para a hixiene de mans.

8.2.2. Dirección Técnica da Competición

- Desinfectaranse todos os materiais técnicos previa á súa utilización ao inicio e finalización de cada proba.
- Ao finalizar cada proba, procederase a realizar unha desinfección de todos os materiais utilizados.
- Recoméndase definir zonas limpas onde o acceso só pode ser Dirección Técnica e persoal autorizado, cumprindo estritamente as medidas establecidas e o uso de máscaras.

8.2.3. Cronometraxe e xulgamento

- Uso de espazo amplo e con separación, suficiente (1,5 m.) para manter a distancia de seguridade.
- Obrigatorio o uso de máscaras.
- Publicación telemática de resultados.
- Control da carreira en coche máximo 3 persoas ou vehículo alternativo (bicicleta persoal ou similar). Levar sempre a máscara posta, ventilar 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.)



8.3. RECOLLIDA DE DORSAIS E BOLSAS DO CORREDOR

8.3.1. Cita previa

- Deben adoptarse todas as medidas de distanciamento, hixiene e protección da saúde no seu lugar para a preparación das bolsas do corredor.
- Recoméndase establecer un sistema de recollida por cita previa escalonada e na medida do posible realizárase envío previo aos participantes.
- Recoméndase incluír só materiais esenciais para a competición dentro da bolsa (por exemplo, non materiais promocionais) mentres se reduce a embalaxe tanto como sexa posible.

8.3.2. Recollida

O organizador debe establecer un protocolo de recollida acorde coas medidas de seguridade oportunas, establecendo franxas horarias de recollida específica de acordo co número de dorsal ou orde alfabética dos atletas. E na medida do posible recoméndase o envío previo aos participantes.

- O intervalo de tempo debe calcularse de acordo co tamaño da carpa/sala, o número de atletas e o número de puntos de entrega.
- Recoméndase que sexa un espazo aberto (con cuberta pero sen paredes) e o máis amplo posible.
- Non está permitida a recollida de dorsais por unha persoa non inscrita, excepto polo persoal que fose previamente autorizado.
- No caso das competicións de clubs, só se realizará a entrega a un técnico do club previamente acreditado.
- En calquera dos casos, manterase a distancia de seguridade interpersoal recomendada na fila de entrega de dorsais. Se é necesario procederáse a facer marcas no chan.
- A ser posible, habilitaranse os sistemas electrónicos no control de entrega de dorsais para minimizar a interacción con papeis.

8.3.3. Preparación de espazos e materiais

- Á hora de preparar os listados, etc... debe cumprirse con todas as medidas hixiénicas e de seguridade.
- Recoméndase non incluír ningún tipo de folleto ou similar no sobre co material de competición.



- No caso de que se lles entreguen chips aos atletas, estes deben ser desinfectados de acordo coas indicacións do provedor do servizo/fabricante, recomendándose o uso de chips desbotables.
- Debe respectarse unha distancia de 1,5 metros entre os atletas dentro da carpa/sala de rexistro e na área de espera fóra da carpa/sala. O espazo debe ser marcado no chan polo comité organizador.
- Recoméndase instalar no mostrador mamparas protectoras transparentes de metacrilato ou similar.
- A sala estará equipada con dispensadores de xel ou solución hidro-alcohólica e toallíñas desbotables.

8.4. QUECEMENTO

- Recoméndase que o organizador estipule un área suficientemente ampla para o quecemento, de modo que se garanta en todo momento a distancia de seguridade mínima de 1,5 metros.
- O quecemento levarase a cabo de forma individual (non en grupos) e respectando a distancia de seguridade mínima de 1,5 metros.
- Recoméndase o uso de máscara durante o quecemento.
- No caso de realizarse un recoñecemento do circuíto, só se pode levar a cabo baixo as condicións en que o organizador estableza seguindo as medidas sanitarias establecidas.

8.5. SERVIZO DE GARDARROUPA

Recoméndase non prestar o servizo de gardarroupa; no caso do seu uso, seguiranse as seguintes recomendacións:

- Ofrecer o servizo en zonas exteriores ou ben ventiladas.
- Os voluntarios e persoal usarán máscara e limparán as mans de forma regular con xel ou solución hidro-alcohólica.
- Debe respectarse unha distancia de 1,5 m entre os atletas dentro da carpa/sala e na área de espera fóra da tenda/sala. O espazo debe ser marcado no chan polo organizador.
- O número máximo de atletas (que se manteñen a unha distancia de 1,5 metros) debe predeterminarse/comunicarse na tenda/sala (segundo o seu tamaño).



- O/a atleta deixará unha única bolsa identificada no lugar correspondente, coa identificación en tamaño grande e perfectamente visible.
- O persoal de atención porá a bolsa dos atletas nunha bolsa desbotable e identificada, provista pola organización.
- O/a atleta debe anticipar demoras xa que pode atopar colas.
- Para a recollida, debe amosar o seu número de dorsal e os voluntarios depositarano sobre a mesa evitando todo contacto físico.
- Haberá tempos de entrega e recollida do material por orde de chegada e saída.

8.6. ZONA DE SAÍDA

8.6.1. Área de Espera (Pre-Saída)

- En todas as competicións de ruta, marcha en ruta, campo a través e trail-running implementarase un sistema de saídas individuais ou ata 10 atletas simultaneamente en formato contrarreloxo e separadas coa provisión dun área de espera para os atletas respectando o distanciamento de seguridade interpersoal.
- A orde e a hora de presentación e inicio deben ser determinadas polo organizador, situando primeiro e de forma progresiva aos atletas con mellor tempo.
- Deberán darse intervalos de tempo exactos a todos os atletas e non se lles permitirá aliñarse fóra deses tempos.
- Na área de espera, poderán colocarse de forma escalada tantos corredores como sexa posible, sempre garantindo a distancia de seguridade, de como mínimo 1,5m entre eles, para o que se colocará unha marca no chan, que só deberán abandonar ás ordes da organización.
- Na área de espera o organizador informará das medidas que se deberán cumprir durante á carreira (a distancia a manter entre os atletas, os posibles adiantamentos, actuación dos atletas dobrados, etc.)
- Os atletas en espera, deberán manterse afastados da zona de saída, e avanzarán hacia a liña de saída ás ordes do organizador.
- Nos Campionatos de Galicia será necesario establecer unha cámara de chamadas, segundo a normativa establecida.



8.6.2. Saída

- Poderanse realizar saídas individuais ou de ata 10 atletas simultaneamente, sempre e cando se poda garantir a distancia de seguridade mínima de 1,5 m. entre eles. Na medida do posible, deberase ampliar a distancia mínima de seguridade na posición de saída.
- A saída individualmente ou en tandas de ata 10, será realizada cunha cadencia mínima de 20 segundos.
- Todos os atletas deberán manter posta a máscara que só poderán quitar no momento en que se atopen na liña de saída e seguindo as indicacións da organización.
- A organización facilitará unha papeleira para os corredor que se atope na liña de saída.
- Os seguintes 50 m. como mínimo despois da saída, deberán estar delimitados.
- Debe existir unha identificación clara das distintas posicións de saída.
- O número máximo de atletas permitidos nunha competición en ruta, campo a través ou trail será regulado pola Xunta de Galicia, se procede.

8.6.3. Percorrido

- O deseño do percorrido debe respectar sempre os 3 metros de ancho de vía no sentido da carreira. Non se aplicará esta norma nos circuitos de Trail.
- Recoméndase que os circuitos sexan dunha única volta.

8.7. DESENVOLVEMENTO DA CARREIRA

- Os participantes non poderán ir correndo un detrás de outro "a roda", e deberán gardar en todo momento a distancia de seguridade mínima de 1,5 m. Recoméndase que a distancia entre atletas en carreira sexa superior aos 5 m.
- Os adiantamentos realizaranse mantendo a distancia de seguridade de 1,5 m. como mínimo. O corredor adiantado deberá facilitar o adiantamento.
- Os atletas evitarán falar, berrar ou dar ánimos a outros atletas así como interaccionar co público durante a carreira.
- O non cumprimento destas normas implicará a descualificación do atleta.



8.7.1. Avituallamentos

- As zonas de avituallamento durante o percorrido deben funcionar de acordo cos plans existentes coa provisión de voluntarios adicionais.
- Recoméndase non dispoñer avituallamentos durante o percorrido en distancias de carreiras menores a 5 km. Na meta haberá, polo menos, avituallamento líquido.
- Todas as zonas de avituallamento no percorrido da carreira deben operar cun formato de autoservizo, evitando o contacto na entrega de botellas, vasos e resto de produtos.
- Debe asignarse un equipo diferente de voluntarios que atende os atletas e un equipo diferente para recoller as botellas/equipos usados.
- Contemplan a posibilidade de utilizar dispensadores e vaporizadores con solucións desinfectantes nos avituallamentos a disposición dos corredores.
- O persoal voluntario debe facer uso de máscara en todo momento e manter a hixiene frecuente de mans.
- Para minimizar o risco de aglomeracións nas zonas de avituallamento a lonxitude da zona de avituallamento debe aumentarse para facilitar que non haxa aglomeracións.
- Para calquera outra distancia, só se deben proporcionar alimentos envasados. A xestión dos alimentos debe seguir as disposicións de hixiene establecidas polas autoridades sanitarias.

8.8. ZONA DE CHEGADA

- Debe estar separada da zona de saída, non podendo ser compartido o espazo en ningún caso.
- A organización será a encargada de facilitar unha máscara ao corredor que chega a meta, será obrigatorio que o atleta abandone a zona de meta coa máscara posta.
- Os atletas evitarán falar, berrar ou dar ánimos a outros atletas así como interaccionar co público ata ter a máscara posta.
- Recoméndase que non haxa cinta de meta, ou que esta sexa desbotable para cada chegada.
- Debe incrementarse a 20 metros a distancia entre o arco de meta e a zona de medios de comunicación.
- Non se permitirá o acceso doutros deportistas que finalizasen á zona de meta.
- Debe existir un acceso directo á área médica.



- Ningún medio de comunicación debe estar fóra da área establecida.
- Os deportistas abandonarán a zona de meta, recollerán o seu avituallamento e dirixiranse a unha zona aberta.
- Só o persoal imprescindible debe permanecer nesta zona.

8.9. ZONA DE PENALIZACIÓN PRBAS DE MARCHA

Estas áreas deben deseñarse de maneira que respecten o distanciamento mínimo entre os atletas penalizados e os oficiais responsables da zona, así como entre outros atletas presentes na zona de penalización.

8.10. RECLAMACIÓN

- Á hora de realizar reclamacións orais ao xuíz árbitro, manterase en todo momento a distancia de 1,5 m. e o uso de máscaras por ambas partes.
- Xurado de Apelación: Manter criterios de distanciamento (1,5 m.) tanto para reunións como para a situación na zona de competición durante a proba.

8.11. PRESENTACIÓN DE ATLETAS

Na medida do posible evítanse as presentacións de atletas e, no caso de que se fixesen, recoméndase:

- Manter todas as medidas de prevención e protección da saúde.
- Manter unha distancia mínima de 1,5 metros entre cada atleta.
- Facer só unha presentación unha vez que os atletas estean colocados nas súas posicións de saídas, non permitíndose ningún tipo de contacto ou saúdo entre eles.

8.12. ADESTRADORES / PERSOAL DE ORGANIZACIÓN INVOLUCRADO NA COMPETICIÓN

- A organización disporá unha área debidamente sinalizada para a localización dos adestradores persoais dos atletas participantes.
- Para poder acceder a esta zona, é necesario estar acreditado previamente pola organización.
- Non se permiten os movementos, excepto ás zonas establecidas e deberase gardar unha distancia mínima de seguridade de 1,5 metros.



- Será obrigatorio o uso de máscara para acceder á zona de adestradores.
- Vehículos da carreira, en coche, máximo 3 persoas ou vehículo alternativo. Levar sempre a máscara posta, ventilar 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.)
- Reunións técnicas telemáticas ou publicadas na web con período de preguntas por mensaxe.

8.13. ALOXAMENTO DO PERSOAL DE ORGANIZACIÓN

Para o aloxamento do persoal de organización, seguiranse en todo momento as directrices das autoridades competentes. A organización procurará que a localización do aloxamento estea o máis preto posible da sede para simplificar as operacións de transporte.

8.14. PÚBLICO

- Non se habilitarán zonas para público.
- A organización deberá evitar, que non haxa público nas zonas de pre saída, saída, meta e zona de premiacións, mediante barreiras controis ou as medidas necesarias para facer efectiva esta norma.
- Á hora de deseñar o circuíto das probas, deberase procurar evitar zonas onde se poidan producir aglomeracións (cascos urbanos, zonas peatonais, prazas concurridas, etc....) e de ter que utilizar estes espazos, deberanse intensificar as medidas de control.



IV. ANEXOS



1. DECLARACIÓN RESPONSABLE DE PARTICIPANTE NA ACTIVIDADE

D/D^a

con n^o de DNI/NIE

actuando en nome propio ou como pai/nai/titor do interesado/a (menor de idade)

D/D^a

con n^o de DNI/NIE

Para a actividade:

Organizada pola Federación Galega de Atletismo, desenvolvida en

o día de de 2021.

SOLICITO:

Que a persoa cuxos datos figuran no encabezamento (o interesado) participe nas actividades da Federación Galega de Atletismo, para o cal, lin con detalle a información proporcionada pola propia organización e acepto as condicións de participación e expreso o meu compromiso coas medidas persoais de hixiene e prevención do protocolo da entidade e así mesmo,

DECLARO:

- Que o interesado cumpre os requisitos de admisión establecidos no documento de aceptación de condicións de participación, obriga de información e consentimento informado, non sendo grupo de risco.
- Que o interesado non tivo nos últimos 14 días nin problemas respiratorios (infección respiratoria de aparición súbita e de calquera gravidade, tose ou falta de alento), vómitos, dor abdominal ou diarrea, diminución do olfacto ou do gusto, dor de garganta, dores musculares, dor de cabeza, debilidade xeral ou febre superior aos 37,5°C.
- Que o interesado non estivo en contacto con ningunha persoa que fora confirmada de COVID-19 nos últimos 14 días.
- Que o interesado non convive con ninguén que sexa grupo de risco, ou que no caso de que así sexa, participa na actividade baixo a súa propia responsabilidade.
- Que lin e acepto os compromisos contidos no protocolo para previr a COVID-19 da Federación Galega de Atletismo, publicados na web desta entidade: atletismo.gal
- Que 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 , a de de 2021

Asinado