



GUÍA DE BOAS PRÁCTICAS para deportistas na competición

Orientación a pé

- ✓ A FEGADO fixo os seus deberes.

Ten un PROTOCOLO FISICOVID-DXT GALEGO validado pola Secretaría Xeral para o Deporte.

- ✓ O teu club traballou moito.

Sabías que tes un COORDINADOR/A COVID no teu club?

consulta con él/ela todas as túas dúbidas. Te pode axudar a:

- solicitar prioridade de saída se pertences a un grupo de risco.
- solicitar agrupar as saídas se viaxas con outras persoas.
- conciliar as túas horas de saída coas dos teus nenos/as.
- saber qué debo fazer se teño síntomas ou din positivo nunha proba diagnóstica tras un adestro ou competición. **Recorda que tes a obriga de informar ao teu COORDINADOR/A COVID do teu club nos 30 días posteriores a calquera actividade.**

- ✓ Agora tócate a ti: a túa conducta individual é esencial

- Sabes cando debes usar a máscara?
- Onde podo desinfectar as mans e tarxeta SPORTident con hidroxel?
- Que distancias de seguridade debo respectar...
 no aparcadoiro e centro de competición?
 nas filas das esperas da presaída, saída, descargas, etc.?
 durante a carreira no bosque?
- Coñeces as novidades que has atopar nas carreiras?

Explicámose todo paso a paso

- ✓ Días antes da proba

- Le os BOLETÍNS porque teñen información importantísima.
- Imprime a descripción de contros na casa [novedade]
- De verdade liches os requisitos de admisión? [ler de novo]

- ✓ Na casa, antes de saír cara á proba

- Fai un AUTOTEST. Teño febre? Teño tose? Noto a falta de alento?
- Ante a dúbida, queda na casa. Protexe aos teu compeñeir@s

- ✓ Na viaxe

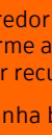
- Recomendamos viaxar con conviventes.
- Se estivera permitido viaxar con non conviventes debes usar máscara.

- ✓ No centro de competición

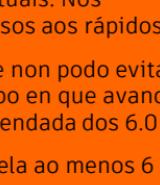
Chegar, correr e marchar

non socialices, respecta as distancias
antes, durante e despois

- 1 No aparcadoiro



modo deporte OFF



Non socializar. Evitar saúdar coa man ou con aperturas.

Acompañantes. Aínda que non compitan, deben rexistrarse e facilitar os seus datos ao COORDINADOR/A COVID do seu club. Non deben acceder ás zonas de presaída e saída salvo que acompañen a menores de idade.

- 2 Na secretaría



modo deporte OFF



- As horas de saída non estarán expostas [novedade].
- De verdade que necesitas ir á secretaría? Non se entregarán dorsais.

- Colas de espera: respecta as marcas: 1,5 x 1,5 metros.

- Somentes se atenderá ao responsable do teu club.

- Tres un problema co meu número de tarxeta? Non te preocipes.

Na presaída e na saída tomarán nota e o solucionará os técnicos SPORTident.

Comunica calquera a incidencia a fegado.xestionssecretaria@gmail.com

- 3 Na presaída



modo deporte ON



- Colas de espera: respecta as marcas: 3 x 3 metros .

- Tomarán a túa temperatura cun termómetro de infravermellos.

- Haberá unha carpeta COVID de aillamento para quen amose síntomas.

- Hidroxel para mans e tarxeta (antes de SIAC battery-test)



- Exercicios de **QUECIMENTO**... non debo facelos ata ter pasado o filtro da toma de temperaturas da presaída.

- 4 Na saída



modo deporte ON



- Colas de espera: respecta as marcas : 3 x 3 metros

- Non hai espazo (-3) [novedade]

- Entro no espazo (-2)

Hidroxel para mans e tarxeta (antes de CLEAR, CHECK e TEST ou SIAC OFF)

- Entro no espazo (-1)

Coas mans limpas collo o mapa da bandeixa.



Podo avanzar ata a liña de saída.

Podo retirar a máscara. Debo gardala por se fixera falta na carreira.

Agardo á orde de saída e ás indicacións da organización.

Avanzo con calma. A saída é con baliza START [novedade].

E se chego tarde? Utilizaré o pasillo de saída tarde sen pasar pola baliza START (salvo autorización polo xuíz controlador por conciliación, retrasos imputables á organización, etc.)

- 5 En carreira

modo EN CARREIRA

- Debo cumplir coas **boas prácticas FEGADO** se estou a competir:

Podo correr sen máscara cando estou a competir e a facer esforzo físico.

Evitar acercar a tarxeta SPORTident á boca, nariz ou ollos.

- Debo manter, na medida do posible, a distancia recomendada. Non debo correr inmediatamente detrás doutro corredor, así que debo variar a miña elección de ruta e se non fora posible, colocarme na diagonal.

- Están permitidos os adiantamentos e cruzamentos puntuais. Nos adiantamentos, os corredores lentos deben ceder os pasos aos rápidos.

- Se me achego a outro corredor a menos de 3,0 metros e non podo evitar progresar con el, entón debo colocarme a máscara durante o tempo en que avancemos conjuntamente, ata volver recuperar a distancia recomendada dos 6,0 metros.

- Tras rexistrar o paso por unha baliza, debo afastarme dela ao menos 6 metros para permitir o acceso a otros corredores.

- Recoméndanse as tarxetas SIAC (contactless) cando o sistema AIR+ esté activado.

- E se practico orientación recreativa sen esforzo físico? Outras **boas prácticas FEGADO**:

Recoméndase correr con máscara. Obrigatorio cando non é posible garantir as distancias recomendadas en grupos e con acompañantes.

Anta a dúbida, utilizar máscara.

- Recoméndase correr cun botón de hidroxel e limpar a tarxeta antes e despóis de rexistar o paso pola estación.

- 6 Na meta

modo RECUPERACIÓN

- Segundo entro en meta debo afastarme para exhalar e recuperarme lonxe doutros deportistas. Respetar as marxes de 6 x 6 metros.

- Inmediatamente, en tanto estea recuperado, debo poñerme a máscara que levo gardada.

- Gardo o mapa (contaminado de exhalar sobre el) e non o volvo sacar ata chegar á casa.

- Non me deteño a comentar a carreira con outros deportistas.

- Avanzo ata o punto de desinfección de mans e entrega de máscara nova.

- Hidroxel para mans e tarxeta antes de recoller a nova máscara.

- Coas mans limpas, retiro a máscara usada e coloco a nova máscara cirúrxica.

- Avanzo con máscara ata o espazo de descarga SPORTident.

Non se imprimirán os resultados (publicación on-line). [novedade]

- 7 No SPORTident

modo deporte ON

- Colas de espera: respecta as marcas: 3 x 3 metros .

- Hidroxel para mans e tarxeta (antes de descarga)

- Devolver a tarxeta de alugar (se é o caso), separando a goma elástica por un lado a parte plástica polo outro. Depositalas nas bandeixas plásticas.

- Non se entregará tickets cos resultados parciais. [novedade]

As reclamacións devo enviarlas á conta de correo fegado.xucescontroladores@gmail.com antes do peche da acta, que na medida do posible o xuíz/a fará no mesmo día da proba. [novedade]

- Podo falar co xuíz/a controlador/a para expoñer unha queixa (respectando 3,0 m de distancia interpersonal).

- Recoméndase correr con máscara. Obrigatorio cando non é posible garantir as distancias recomendadas en grupos e con acompañantes.

- Recoméndase correr cun botón de hidroxel e limpar a tarxeta antes e despóis de rexistar o paso pola estación.

- 8 Marchar

modo deporte OFF

- Non haberá avituallamento. Non compartir bebidas nin alimentos. [novedade]

Regresar aos vehículos e marchar sen pasar polo espazo de reunión (arena).

- Non socializar. Non saturar nin aglomerarse nos locais de hostalaría. Conductas individuais que protexan aos veciños dos lugares que visitamos.

- Non hai entrega de trofeos nin ceremonia e premiación. [novedade]

Non se imprimirán os resultados (publicación on-line). [novedade]

QUERO SER UN/HA EXPERTO/A

Clica no botón azul **COVID -19** da nosa web. Máis info nas seccións:

[PROTOCOLO](#) | [INFOGRAFÍA O-PÉ](#) | [TÁBOAS O-PÉ COMPETICIÓN DEPORTISTAS](#) | [TÁBOAS O-PÉ COMPETICIÓN ACOMPAÑANTES](#)