

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 facer 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 tócache 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?

Explicámosche todo paso a paso


✓ **Días antes da proba**

- Le os **BOLETÍNS** porque teñen información importantísima.
- Imprime a descrición de controis na casa **[novidade]**
- 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**  1,5




 Non socializar. Evitar saúdar coa man ou con apertas.



 **Acompañantes.** Aínda que non compitan, deben rexistrase 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**  1,5

- As horas de saída non estará expostas **[novidade]**. 
- 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.
- Tes un problema co meu número de tarxeta? Non te preocupes.
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**  3,0

- Colas de espera: respecta as marcas: 3 x 3 metros.
- Tomarán a túa temperatura cun termómetro de infrevermellos. 
- Haberá unha carpa COVID de aillamento para quen amose síntomas. 
- Hidroxel para mans e tarxeta (antes de SIAC battery-test) 
- Exercicios de **QUECEMENTO**... non debo facelos ata ter pasado o filtro da toma de temperaturas da presaída. 








4 Na saída  modo deporte **ON**  3,0

- Colas de espera: respecta as marcas : 3 x 3 metros
- Non hai espazo (-3) **[novidade]**
- 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 [novidade]**  E se chego tarde? Utilizaréi 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**  distancia recomendada 6,0

- Debo cumprir coas **boas prácticas FEGADO se estou a competir:**
Podo correr sen máscara cando estou a competir e a facer esforzo físico.  Evitar acercarse 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 xuntamente, 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 outros corredores.
Recoméndanse as tarxetas SIAC (contactless) cando o sistema AIR+ esté activado.
- E se practico orientación recreativa sen esforzo físico? Outras **boas prácticas FEGADO** :
 Recomendase correr con máscara. Obrigatorio cando non é posible garantir as distancias recomendadas en grupos e con acompañantes. Anta a dúbida, utilizar máscara.
 Recomendase correr cun botiño de hidroxel e limpar a tarxeta antes e despois de rexistrar o paso pola estación.




6 Na meta  modo **RECUPERACION**  distancia recomendada 6,0

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

7 No SPORTident  modo deporte **ON**  3,0

- Colas de espera: respecta as marcas: 3 x 3 metros.
- Hidroxel para mans e tarxeta (antes da descarga) 
- Devolver a tarxeta de aluguer (se é o caso), separando a goma elástica por un lado a parte plástica polo outro. Depositálas nas bandeixas plásticas. 
- Non se entregarán tickets cos resultados parciais. **[novidade]** 
- Podo falar co xuíz/a controlador/a para expoñer unha queixa (respectando 3,0 m de distancia interpersonal).
 As reclamacións debo envialas á conta de correo fegado.xuicescontroladores@gmail.com antes do peche da acta, que na medida do posible o xuíz/a fará no mesmo día da proba. **[novidade]**

8 Marchar  modo deporte **OFF**  1,5

-  Non haberá avituallamento. Non compartir bebidas nin alimentos. **[novidade]**
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 cerimonia e premiación. **[novidade]**
Non se imprimirán os resultados (publicación on-line). **[novidade]**

QUERO SER UN/HA EXPERTO/A

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