



**fegado**

# GUÍA DE BOAS PRÁCTICAS

## para deportistas na competición

### MTBO

- ✓ 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 el/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 que debo facer se teño síntomas ou din positivo nunha proba diagnóstica tras un adestro ou competición. **Trazabilidade e deporte seguro para tod@s:** Recorda que tes a obriga de informar ao 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?

### Explicámosche todo paso a paso

- ✓ Días antes da proba

- Le os BOLETÍNS porque teñen información importantísima.
- Imprime a descripción de controis 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 compañoir@s

- ✓ Na viaxe

- Recomendamos viaxar con conviventes.
- Se as autoridades sanitarias autorizan as viaxes con non conviventes debes usar máscara.

- ✓ No centro de competición

### Chegar, correr e marchar

non socialices, respecta as distancias  
cumpre co protocolo antes, durante e despois

### QUERO SER UN/HА EXPERTO/A

Clica no botón azul [COVID -19](#) da nosa web. Máis info nas seccións:

[PROTOCOLO](#) | [INFOGRAFÍA MTBO](#) | [TÁBOAS RISCOS MTBO DEPORTISTAS](#)  
[TÁBOAS RISCOS MTBO ORGANIZADORES](#)

#### 1 No aparcadoiro

modo deporte **OFF**

Non socializar. Evitar saudar 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].

Levás a túa descripción de controis? Recorda que está impresa no mapa, pero non se entregará en papel na saída.

De verdade que necesitas ir á secretaría? Non se entregarán dorsais.

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

Soamente se atenderá ao responsable do teu club (aluguer de tarxetas SIAC, etc.).

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

Na [presaída e na saída](#) tomarán nota e o solucionarán os técnicos SPORTident.

Comunica calquera a incidencia a [fegado.xestionssecretaria@gmail.com](mailto:fegado.xestionssecretaria@gmail.com)

#### 3 Na presaída

modo deporte **ON**

Lembra que a TARXETA SIAC é obligatoria. O sistema AIR+ estará activado.

Tamén é obligatorio levar un botiño de hidroxel se existe a posibilidade de que durante a túa carreira exista algúen contacto con materiais (ferramentas, bicicleta, materiais, etc. doutro/a deportista).

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

Tomarán a túa temperatura cun termómetro de infravermellos.

Haberá unha carpeta COVID de illamento para quen amose síntomas.

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

Exercicios de **QUECIMENTO con máscara**... é máis seguro para todos ter pasado o filtro da toma de temperaturas da presaída. Quecer ordenadamente.

#### 4 Na saída

modo deporte **ON**

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

Non hai espazo (-3) [novedade]

Entró no espazo (-2)

Mellor sen luvas para garantir a hixiene.

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

Entró no espazo (-1)

Coas mans limpas collo o mapa da bandexa.

Agora si que me coloco as luvas.

Podo avanzar ata a liña ou marca 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? Utilizarei o corredor (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 deporte **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. Coidado ao comprobar o asubío da tarxeta ou a luz que confirman que o rexistro de paso é correcto.

Coidado ao secarse o suor da fronte.

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, noutro extremo do camiño, etc.

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 conciuentemente, ata volver recuperar a distancia recomendada dos 6,0 metros.

Tras rexistrar o paso por unha baliza, debo afastarme dela canda menos 6,0 metros para permitir o acceso doutros corredores.

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.

#### 6 Na meta

modo deporte **RECUPERACIÓN**

Segundo entro en meta debo afastarme para exhalar e recuperarme lonxe doutros deportistas. Respectar as marcaxes 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 nova ata o espazo de descarga SPORTident.

#### 7 No SPORIdent

modo deporte **ON**

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

Hidroxel para mans e tarxeta (antes da descarga)

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

Non se entregarán tickets cos resultados parciais. [novedade]

As reclamacións devo enviarlas á conta de correo (ou formulario habilitado) [fegado.xuicescontroladores@gmail.com](mailto:fegado.xuicescontroladores@gmail.com) antes do peche da acta, que na medida do posible o xuíz/a fará no mesmo día da proba. [novedade]

#### 8 Marchar

modo deporte **OFF**

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

Regresar aos vehículos e marchar. Descargaches a tarxeta? Recorda que é obligatorio, aínda que non completaras a carreira. Se non o fixeches, a organización podería estar preocupada por ti, e os servizo de ambulancia estaría alertado.

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

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

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