

# GUÍA DE BOAS PRÁCTICAS para deportistas na competición

## Raid de orientación

✓ A FEGADO fixo os seus deberes.

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

Por que podemos practicar esta especialidade?

- Porque é ao AIRE LIBRE.
- Porque o RAID NON é un deporte de CONTACTO.
- Porque progresamos individualmente e mantemos as distancias interpersoais.
  - NO TREKKING: 3 metros en ENTRE MEMBROS DO EQUIPO.
  - NA BTT: 6 metros en ENTRE MEMBROS DO EQUIPO.
  - NO KAYAK: distancia < 1,5 m (máscara obrigatoria).
- Porque respectamos as distancias ENTRE EQUIPOS: 6 metros.
- Soamente cando respectes estas distancias... poderás correr sen máscara.
- No medio URBANO deberás usar a máscara obrigatoria.
- No BOX e nas TRANSICIÓNNS tamén deberás usar a máscara obrigatoria.
- NON COMPARTAS ALIMENTOS nin BEBIDAS cos teus compañeiros.
- É OBRIGATORIA a limpeza de mans e tarxeta con HIDROXEL
  - Antes e despois de "fichar" en cada punto de control.
  - Antes e despois de manipular ou compartir materiais.

✓ O teu club traballou moito.

Sabías que todos os clubs da FEGADO teñen un COORDINADOR/A COVID?

- o consulta con el/ela todas as túas dúbidas.
- o te informará sobre que debes facer se tes síntomas ou das positivo nunha proba diagnóstica tras un adestro ou competición. **Trazabilidade e deporte seguro para tod@s**: recorda que tes a obriga de informar disto ao COORDINADOR/A COVID do teu club nos 30 días posteriores a calquera actividade.

✓ Agora tócalle ao teu equipo:

A vosa conducta individual é esencial. Sen contacto. Respectando a distancia interpersoal de seguridade entre vós e cos demais equipos.

- o Evita os contactos estreitos cos teus compañeiros: antes, durante e despois dos adestramentos e da competición. Distancia interpersoal e máscara cando non poidas respectala.
- o Sabes cando debes usar a máscara?
- o Sabes cando debes desinfectar as mans e a tarxeta SPORTident con hidroxel?
- o Que distancias de seguridade debo respectar respecto doutros equipos? E entre os compañeiros de equipo? No aparcadoiro e centro de competición, nas esperas de presaída, saída, nas descargas, etc.
- o Coñeces as novidades que has atopar nos raids? Saídas graduadas (escalonadas), unha única tarxeta por equipo, entrega de mapas en bloque, etc.

## Explicámosche todo paso a paso

✓ Días antes da proba

- o Le os BOLETÍNS porque teñen información importantísima.
- o Imprime o raidbook na casa.
- o Coñeces os requisitos de admisión en tempos de COVID? [\[ler\]](#)

✓ Na casa, antes de saír cara á proba

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

✓ Na viaxe

- o Recorda que se viaxas con non conviventes debes usar máscara. 

✓ No centro de competición

## Chegar, correr e marchar

non socialices

cumpre co protocolo antes, durante e despois


## QUERO SER UN/HA EXPERTO/A


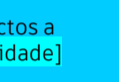
Clica no botón azul [COVID -19](#) da nosa web. Máis info nas seccións:

[PROTOCOLO](#) | [INFOGRAFÍA RAID](#) | [TÁBOAS RISCOS RAID DEPORTISTAS](#) | [TÁBOAS RISCOS ACOMPAÑANTES](#)


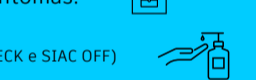
1 No aparcadoiro e no box  modo deporte OFF 

 Non socializar. Evitar saudar coa man ou con apertas.






 **Asistencias (federados) e acompañantes.** Deben rexistrarse e facilitar os seus datos ao COORDINADOR/A COVID do seu club para garantir a trazabilidade.

2 Na secretaría  modo deporte OFF 

- o As horas de saída serán graduadas e non estará expostas. [\[novidade\]](#)
- o De verdade que necesitas ir á secretaría? Trae o traballo feito da casa. 
- o Colas de espera: respecta as distancias (ou marcas): 1,5 metros.
- o Soamente se atenderá ao responsable do teu equipo.
- o Recorda que para simplificar as xestións e para reducir os contactos indirectos a través de materiais, cada equipo leva unha única tarxeta SPORTident. [\[novidade\]](#)
- o Tes un problema co meu número de tarxeta? Non te preocupes. Na presaída e na saída tomarán nota e xa o solucionarán os técnicos SPORTident.
- o Comunica calquera incidencia a [fegado.xestionssecretaria@gmail.com](mailto:fegado.xestionssecretaria@gmail.com)




3 Na presaída  entre equipos modo deporte ON 

entre compañeiros de equipo 

- o Nas colas de espera: respecta as distancias (ou marcas): 3 metros.
- o Tomarán a túa temperatura cun termómetro de infravermellos. 
- o Haberá unha carpa COVID de illamento para quen amose síntomas. 
- o Hidroxel para mans e tarxeta (antes de SIAC battery-test, CLEAR, CHECK e SIAC OFF) 
- o Pode ser un punto de entrega dos MAPAS. Consulta o BOLETÍN porque a organización pode habilitar outros puntos de entrega. 
- o Exercicios de **QUECEMENTO** con máscara... Busca espazos que eviten os cruzamentos con outros deportistas. É mellor ter pasado un filtro da toma de temperaturas. 

4 Na saída  entre equipos modo deporte ON 

entre compañeiros de equipo 

- o SAÍDAS GRADUADAS (escalonadas). [\[novidade\]](#) 
- o Colas de espera: respecta as distancias (ou marcas) entre equipos e compañeiros
- Podemos avanzar ata as marcas individuais na liña de saída.
- Podemos retirar as máscaras. Debo gardala por se fixera falta na carreira. 
- Agardo á orde de saída e ás indicacións da organización.
-  Avanzamos con calma ata a baliza START. **Ata que introducimos a tarxeta SPORTident non empeza correr o tempo.** [\[novidade\]](#)








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

5 En carreira  distancia recomendada entre equipos modo EN CARREIRA 

TREKKING entre compañeiros de equipo 



BTT entre compañeiros de equipo 




KAYAK entre compañeiros de equipo 

- o Debo cumprir coas **boas prácticas FEGADO se estou a competir**:
  -  Podo correr sen máscara cando estou a competir e a facer esforzo físico.
  -  Se é necesario agruparse no equipo a menos de 3,0 metros para estudar unha estratexia co mapa, etc. debemos colocarnos tod@s a máscara.
  - 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 adelantamentos e cruzamentos puntuais. Nos adelantamentos, os corredores lentos deben ceder os pasos aos rápidos.
  -  Se me achego a outro equipo a menos de 3,0 metros e non podo evitar progresar con el, entón debo colocarme a máscara durante o tempo en que avancemos conxuntamente, 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+ estea activado.


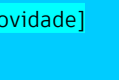
6 Na meta  distancia recomendada modo RECUPERACIÓN 




- o Segundo entro en meta debo afastarme para exhalar e recuperarme lonxe doutros deportistas. Respectar as distancias (ou marcas) mínimas 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 

- o Colas de espera: respecta as distancias (ou marcas): 3 metros.
- o Hidroxel para mans e tarxeta (antes da descarga) 
- o Devolver a tarxeta de aluguer (se é o caso), separando a goma elástica por un lado a parte plástica polo outro. Depositálas nas bandexas plásticas. 
- o Non se entregarán tickets cos resultados parciais. [\[novidade\]](#) 
- o Podo falar co xuíz/a controlador/a para expoñer unha queixa (respectando 3,0 m de distancia interpersoal).

 As reclamacións debo envialas á conta de correo [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. [\[novidade\]](#)

8 Marchar  modo deporte OFF 

-  Non haberá avituallamento. Non compartir bebidas nin alimentos. [\[novidade\]](#)
- Regresar aos vehículos e marchar.
-  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). [\[novidade\]](#)