



NORMAS DE PARTICIPACIÓN NO CARBALLO TRAIL RACE 2022, EN ADAPTACIÓN E APLICACIÓN DO PROTOCOLO FISICOVID - DXT GALEGO DA FEDERACIÓN GALEGA DE ATLETISMO PARTA PROBAS DE TRAIL RUNNING

MOI IMPORTANTE:

1.- APORTAR CERTIFICADO COVID ou equivalente (Páx. 3 recollida de dorsais)

2.- APORTAR DECLARACIÓN (Páx. 4 subida a autobús)

3.- Saídas dos autobuses dende o Mercado Municipal en Carballo (Rúa Gran Vía, 15100 Carballo, A Coruña 6876+7H Carballo) ate o punto de saída da proba. **HORA LÍMITE DE SUBIDA AUTOBÚS 8:30 H.**

4.- O percorrido, incluída a parte que discorre por carreteras e rúas de poboacións non estarán pechados ó resto de usuarios das vías, debendo cumprir os participantes as normas xerais de tráfico para peóns e/ou as indicacións da organización.

5.- Serán responsables de **portar máscara ata o inicio da proba e irán provistos de kit con vaso, máscara de repostos, panos desbotables e xel hidroalcohólico** Aconséllase teléfono móbil.

O resto de normas deben consultarse no regulamento en na web www.carreirasgalegas.com

I. INTRODUCCIÓN.

Comunicamos as medidas adotadas en adaptación á situación epidemiolóxica derivada da Covid-19 para cumprir co Protocolo Físicovid DXT Galego para competicións de Trail-Running vixentes á data de celebración da proba, e que modifican de xeito automático o regulamento do Carballo Trail Race 2022, tal e como se prevé no seu artigo 3.

É obvio que tanto as normas descritas de seguido como as do propio regulamento que non queden modificadas polas mesmas, son de obrigado cumprimento para tódolos participantes.

II. MEDIDAS DIRIXIDAS A DEPORTISTAS DO PROTOCOLO FÍSICOVID DO CARBALLO TRAIL RACE 2022 PARA REDUCIR RISCOS DE CONTAXIO POR COVID-19.

A) MEDIDAS RELATIVAS ÁS CONDICIÓNNS DE PARTICIPACIÓN NO EVENTO.

Para a participación no evento é necesario cumprir todos os seguintes requisitos:

1) Inscribirse correctamente de xeito telemático.

2) Estar en posesión do certificado de vacinación COVID ou a aportación do certificado da realización dun test de antíxenos ou PCR negativo cunha antelación máxima de 72h á celebración da proba ou ben a aportación de certificado médico conforme se superou a infección por COVID-19 nun período comprendido entre os 11 e os 180 días anteriores a celebración da proba. Calquera de unha destas tres condicións deberá ser acreditada á organización no momento da recollida do dorsal.

3) O/a participante comprométese a aceptar que ten lido, entendido, aceptado e se compromete a cumprir o protocolo de prevención COVID-19 desta proba, colaborando en todo o posible coa Organización.

4) Realizar un auto test antes de ir cara a actividade deportiva, para confirmar se pode ter síntomas de COVID-19 (febre, tose ou falta de alento). Ante calquera síntoma ou en caso de sospeita de estar infectado, ou ter estado en contacto con persoas infectadas ou baixo sospeita de estarlo, **debese evitar a asistencia ao evento**, poñéndose en contacto de forma inmediata cos servizos sanitarios. Autotest SERGAS: <https://coronavirus.sergas.gal/autotest/?lang=gl-ES>.

5) Aqueles participantes e acompañantes que proveñan ou estiveran nos últimos catorce días en territorios de alta incidencia epidemiolóxica por COVID-19, inescusablemente deberán comunicarllo de forma veraz ao Servizo Galego de Saúde a través de: <https://www.sergas.es/Saude-publica/benvinda-viaxeirxs> no que ademais se especifican cales son estas zonas. Esta comunicación deberá ser completada por cada un dos viaxeiros/as, que serán responsables de que a información subministrada sexa veraz e precisa. En caso de menores de idade, persoas dependentes ou incapacitadas, a declaración será cuberta polo seu titor, que se fará responsable da veracidade da información subministrada.

B) MEDIDAS XERAIS INDIVIDUAIS DE ASEO PERSOAL, CONDUCTA E COIDADADO PARA EVITAR CONTAXIOS APLICABLES A TÓDOLOS AXENTES DO EVENTO DEPORTIVO: DEPORTISTAS, STAFF, XUÍCES, VOLUNTARIOS, ETC.

- 1) Deberase manter a distancia de seguridade interpersonal e utilizar máscara.
- 2) Evitar lugares concorridos.
- 3) Evitar en todo momento o saúdo con contacto físico e manter a distancia de seguridade de 1,5 m.
- 4) Utilizar panos desbotables e tiralos á papeleira, tras cada uso.
- 5) 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.
- 6) Lavar con frecuencia as mans con auga e xabón ou con xel hidroalcohólico.
- 7) 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.
- 8) Realizar un auto test antes de ir cara a actividade deportiva, para confirmarse pode ter síntomas de COVID-19: Teño febre, tos ou falta de alento? En caso afirmativo non sepode asitir e debe ponerse en contacto cas autoridades sanitarias.
- 9) Non se deben compartir alimentos bebidas ou similares. Recoméndase marcar os envases utilizados para evitar confusións.
- 10) O deportista/staff deberá levar sempre unha ou varias máscara de reposto.
- 11) Uso de máscara en todo momento no uso dos baños.
- 12) Lavado de mans ou utilización de xel hidroalcohólico ao entrar e ao saír dos baños.
- 13) Ante aparición de sintomatoloxía durante o evento en calquera deportista, xuíz, membro da organización, voluntariado, etc. deberá comunicalo e será dirixido ós servizos sanitarios da proba para seguir o procedemento descrito no presente protocolo.

C) MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA REDUCIR O RISCO DE CONTAXIO NOS SERVIZOS Ó DEPORTISTA.

RECOLLIDA DE DORSAIS.

Os dorsais poderán recollese ó aire libre na Praza do Concello, en Carballo o sábado día 5 de febreiro de 10:00 h. a 13:00 h. e de 16:00 h. a 20:00 h. e o mesmo día de celebración da proba dende as 7:30. Se as condicións meteorolóxicas non permiten a entrega ó aire libre, realizarazana na primeira planta do edificio do mercado municipal (6876+7H Carballo) sito na rúa Gran Vía.

Para a entrega é imprescindible estar en posesión do certificado de vacinación COVID ou a aportación do certificado da realización dun test de antixenos ou PCR negativo cunha antelación máxima de 72h á celebración da proba ou ben a aportación de certificado médico conforme se superou a infección por COVID-19 nun período comprendido entre os 11 e os 180 días anteriores a celebración da proba.

Un deportista poderá recoller varios dorsais, pero debe acreditar a condición do párrafo anterior para o respectivo deportista.

SERVIZO DE VESTIARIOS E DUCHAS.

Non se prestará servizo de vestiarios nen duchas.

SERVIZO DE GARDARROUPA.

O servizo de gardarroupa prestarase exclusivamente ós participantes no Trail Curto tendo en conta o remate da súa proba nun lugar diferente ó de recollida de dorsais e a necesidade de desprazamento ó mesmo.

Os deportistas depositarán as pertenzas imprescindibles para o remate da súa proba nunha bolsa co seu número de dorsal, que depositarán no lugar indicado ó efecto.

O persoal de atención porá a bolsa dos atletas nunha bolsa desbotable e identificada, provista pola organización.

Para a recollida, debe amosar o seu número de dorsal e os voluntarios depositarano sobre a mesa evitando todo contacto físico.

E) MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA REDUCIR O RISCO DE CONTAXIO ANTES DO EVENTO.

Deportistas

- 1) Serán responsables de **portar máscara ata o inicio da proba e irán provistos de kit con vaso, máscara de reposto, panos desbotables e xel hidroalcohólico.**
- 2) Declararán mediante un **consentimento asinado que nos últimos 10 días non tiveron ningún síntoma de COVID-19 (febre, cansazo, tose seca e/ou dificultade para respirar) e que non estiveron en contacto con ningunha persoa positiva en COVID19. Dito documento entregárase cuberto antes de subir ó autobús que os despraza á saída.**
- 3) **ANEXAMOS O MODELO RELATIVO Ó PUNTO ANTERIOR NO MAIL QUE RECIBIDES E ROGAMOS O APORTEDES XA CUBERTO O DÍA DA PROBA.**
- 4) Antes de subir ó autobús de desprazamento á saída tomarase a temperatura por parte da organización a cada deportista.
- 5) Os deportistas subirán ó autobús indicado conforme ó número de dorsal e cumprarán as normas xerais de prevención durante toda a estancia no mesmo aplicando xel hidroalcohólico antes da subida e despois da baixada do mesmo.
- 6) O quencemento realizarase nas zonas habilitadas a tal efecto na explanada da Praia de Razo, de xeito e individual, sen contacto físico mantendo a distancia de seguridade e con mascarilla en caso de non garantirse os 1.5 m. de distanciamento.
- 7) No acceso á Zona de Quencemento os participantes lavarán as mans con hidroxel.
- 8) Para o acceso á Zona de Presaída, deberán portar máscara desbotable.
- 9) Establécense dúas Zonas de Presaída, unha para o Trail Curto e outra para o Trail Longo.
- 10) Dentro do espazo da Zona de Presaída os deportistas deberán situarse nos espazos indicados, respectando a distancia de seguridade e portando máscara.

F) MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA REDUCIR O RISCO DE CONTAXIO DURANTE O EVENTO.

A saída celebrarase escalonada do seguinte xeito:

- 9:30.- Participantes no trail curto, ate un máximo de 300. Participación estimada de un máximo de 250.
- 9:32.- Participantes no trail longo, ate un máximo de 300. Participación estimada de un máximo de 150.

Deportistas

Saída:

- 1) Tódolos deportistas estarán ca máscara posta e non poderán retirala transcurridos os metros que permitan garantir a distancia de seguridade, ca dispersión que provoca o propio avance da proba.
- 2) O atleta gardará a máscara e só poderá tirala nos contenedores que a organización disporá a ese efecto nos puntos de avituallamento.

Carreira:

- 3) Non se poderá saudar con contacto físico en ningún momento da proba.
- 4) 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.
- 5) 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.
- 6) Os adiantamentos realizaranse mantendo a distancia de seguridade de 1,5 m. como mínimo. O corredor adiantado deberá facilitar o adiantamento.
- 7) Os atletas evitarán falar, berrar ou dar ánimos a outros atletas así como interaccionar co público durante a carreira.
 - a. non cumprimento destas normas implicará a descualificación do atleta.
- 8) No caso de ser descualificados, o xuíz que comunique dita descualificación, fará entrega dunha máscara para que o/a corredor/a retire o seu dorsal e abandone o circuito.

Avituallamentos:

- 9) O avituallamento funciona en formato de autoservicio e o deportista non tomará contacto co persoal da organización na entrega/recollida de botellas, vasos e resto de produtos.
- 10) Os deportistas realizarán hixiene de mans con xel hidroalcohólico previa dispensación do material de avituallamento .
- 11) No caso de avituallamento sólido, só se proporcionan envasados.

Meta

- 12) A organización facilitará unha máscara ao corredor que chega á meta o cal abandonará a zona coa máscara posta.
- 13) Os atletas evitarán falar, berrar ou dar ánimos a outros atletas así como interaccionar con calquera persoa ata ter a máscara posta.

G) MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA REDUCIR O RISCO DE CONTAXIO DESPOIS DO EVENTO.

Deportistas

- 1) Ao cruzar a liña de meta, cada participante recibirá unha máscara que deberá colocar tan pronto como sexa posible, e xa non a poderá sacar en ningún momento.
- 2) Unha vez rematada a proba, os/as deportistas, mantendo sempre a distancia de seguridade interpersoal, recollerán o seu avituallamento e abandonarán a zona de competición o antes posible.

H) MEDIDAS RELATIVAS Á ORGANIZACIÓN DOS ESPACIOS DE SAÍDA E META E Ó PÚBLICO.

- 1) Non está permitida a presenza de público no evento, por non ter acceso ás zonas de quencemento, saída ou meta.
- 2) Os espazos de quencemento, pre-saída, saída e meta non terán acceso a público, adestradores nen acompañantes.

I) PROCEDIMENTO DE CONTINXENCIA ANTE A APARICIÓN DE SINTOMATOLOXÍA COMPATIBLE CA COVID-19 NA COMPETICIÓN E COMUNICACIÓN E SEGUIMENTO DA MESMA.



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)

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 retirarse do grupo e conducirse a outro espazo, facilitándolle unha máscara cirúrxica.

Este espazo habilitarase nas dependencias do edificio do Concello de Carballo, con ventilación axeitada 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.

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.).

III.- Ubicacións de puntos de interese:

Oficiña, recollida de dorsais, saída de autobuses e meta:

<https://goo.gl/maps/gbwTSBfFieZiTAsm6>

6876+7H Carballo

Saída

<https://goo.gl/maps/HMPjKLwmd7MQSFU17>

77RW+6Q Arnados

Meta trail curto:

<https://goo.gl/maps/XzTbsiVdxoTDa7y56>

67V3+7GF Cances da Vila

Aparcadoiros

<https://goo.gl/maps/Pte2ukTMc7igQdg39>

<https://goo.gl/maps/UwUYT3s6DPNKz61Z8>

<https://goo.gl/maps/W7YVp8AYqqsZ9u66>

<https://goo.gl/maps/vuLeeKPY7DwhXLdZ6>



Asinado dixitalmente.

O técnico de deportes do Concello de Carballo e director executivo da proba.
Manuel Varela Bardanca