


1ª ANDAINA “TEMOS UN CAMIÑO”

08/12/2021 O BARCO DE VALDEORRAS

A Consellería de Turismo de o Concello de O Barco de Valdeorras, en colaboración da Delegación da F.G.A en Valdeorras o Clube ADAS O Barco , organiza a **1ª ANDAINA “TEMOS UN CAMIÑO”**, que se desenrolará o vindeiro **27 de Novembro e o 12 Decembro do 2021** .

Proba incluída no Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo.
Andaina non competitiva.

INSCRICIÓN:

- 1º.- As inscricións para a carreira se realizará a través a web de  (<http://www.carreirasgalegas.com/>) ou na oficina de turismo, situada no edificio multiusos do Concello de O Barco.
- 2º.- As INSCRICIONS deberán estar no poder da Organización:
- “Temos un Camiño” Andaina Curta antes das **23.59 h.do mércores 24 de Novembro.**
 - “Temos un Camiño” Andaina Longa antes das **23.59 h.do mércores 08 de Decembro.**
- 3º.- A inscrición estará limitada a 50 participantes por andaina, sendo a inscrición de balde.
- 4º.- Poderán participar os maiores de idade ou menores con autorización dos seus pais/nais ou titores (na andaina non hai mínimo de idade, sempre que os/as menores vaian acompañados por un/unha titor/a) e sempre que estean inscritas nos prazos e formas establecidos ao efecto pola Organización.
- 5º.- E moi importante que os participantes lean o protocolo AntCovid19 (Anexo I) e que a hora da saída traian asinada a **“Declaración responsable”**.

CIRCUÍTO:

O circuítro transcorrerá polo **“Camiño de Inverno- Camiño de Santiago”**

- **27 de Novembro “Temos un Camiño” Andaina Curta 6 Km.**
saída en Entoma ata O Barco (rematando na igrexa de A Proba)
HORA: 9:45
- **12 de Decembro “Temos un Camiño” Andaina Longa 14 Km.**
saída en Pumares (Concello de Carballeda de Valdeorras) ata O Barco (rematando na igrexa de A Proba)
HORA: 9:00

BUS:

A Consellería de Turismo de o Concello de O Barco pon a dispoñibilidade dos participantes dun bus que os levaran ata a saída da andaina e unha vez rematada voltará os puntos de recollida. Na inscrición deberan sinalar se desexan este servico.

“Temos un Camiño” Andaina Curta

LUGARES DE RECOLLIDA:

9 HORAS: PRAZA DE VILOIRA
9:10 HORAS: PRAZA DO CONCELLO
9:15 HORAS: O CASTRO (PAZO)
9:20 HORAS: OUTARELO (CAPELA)
9:25 HORAS: VILANOVA (ESCOLAS)

REGULAMENTO:

1º.- Faranse control de paso en varios puntos do circuito que a organización establecerá durante o transcurso da andaina polos cales terán que pasar os participantes

2º.- Todos os participantes o fan baixo a súa propia responsabilidade e polo feito de saír acepta o presente regulamento.

3º.- Seguro: todos os participantes estarán amparados por unha póliza de Responsabilidade Civil e accidentes deportivos, excluídos os casos derivados de un padecemento latente, imprudencia o inobservancia das leis, da normativa da competición, etc. Tamén quedan excluídos os casos producidos polo desprazamento; o lugar da competición ou dende o mesmo. Non se permitirá a existencia no percorrido de ningún vehículo axeno a organización, estando estes últimos debidamente identificados.

4º.- A organización dispoñerá de **SERVICIOS MÉDICOS E AMBULANCIA** dende una hora antes do comezo da carreira e ata media hora despois de pechar o acto. Os Servicios médicos, están facultados para retirar da carreira a calquera participante que manifestase un mal estado físico durante o desenvolvemento da mesma. **Así mesmo, recoméndase a todos os inscritos, leven a cabo antes de tomar parte na carreira un recoñecemento de aptitude médico-deportivo que descarte calquera patoloxía que impida a súa participación.**

5º.- O descoñecemento de este regulamento non exime do seu cumprimento.

NOTA: Esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante a súa inscrición o corredor consente expresamente que os seus datos básicos sexan cedidos a esta entidade para a tramitación, ante a compañía de seguros, dos seguros obrigatorios de accidentes e Responsabilidade Civil así como a xestión da licenza de día de ranking popular e probas de ruta. En todo caso e tal como establece a lei de Protección de Datos, o interesado pode exercer no futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito ou correo electrónico á Federación Galega de Atletismo. Avda. de Glasgow 13 15008 A Coruña.

HORARIO-DISTANCIA

09.45 H	27 de Novembro	Andaina Curta	6 Km
09.00 H	12 de Decembro	Andaina Longa	14 km

ORGANIZA:



CONCELLO
O BARCO DE VALDEORRAS

COLABORAN:



**Federación
Galega de
Atletismo**





**PROTOCOLO FISICOVID – DXT GALEGO POLO
QUE SE ESTABLECEN AS MEDIDAS PARA
FACER FRONTE Á CRISE SANITARIA
OCASIONADA POLA COVID-19 NO ÁMBITO
DO DEPORTE FEDERADO DE GALICIA**



MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA COMPETICIÓN DE RUTA, MARCHA EN RUTA, CAMPO A TRAVÉS E TRAILRUNNING

A autorización final para poder celebrar unha competición corresponde á FGA amparada polo Protocolo de Actuación da Secretaría Xeral para o Deporte, así como establecer o número de participantes máximo en cada competición. Para iso deberán considerarse todas as medidas de obrigado cumprimento establecidas en cada momento e modalidade deportiva.

Os participantes deben coñecer e asumir o risco inherente á práctica deportiva en canto a un posible contaxio e iso aínda cando as organizacións adopten toda unha serie de medidas para que iso non se produza.

Por outra parte, nalgúns casos a adopción de tales medidas por parte das organizacións deportivas poderá alterar ou modificar a dinámica habitual de desenvolvemento das competicións.

1. CONSIDERACIÓNS XERAIS

- É obrigatorio o uso da máscara en todo momento. Unicamente poderán quitala durante a proba os atletas, segundo o establecido neste protocolo.
- O contacto entre atleta e xuíz en calquera momento da proba realizarase verbalmente e mantendo, polo menos, 1,5 m de distancia, e nese caso nunca cara a cara se o deportista estivera sen máscara por estar dentro da carreira.
- Esta distancia, na secretaría, sinalarase no chan mediante unha marca non permanente.
- Non se poderá saudar con contacto físico en ningún momento da proba, e ao rematar a participación abandonarase inmediatamente a zona de competición.
- 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.
- Ao atleta descualificado, entregaráselle unha máscara e deberá abandonar o circuito. PROTOCOLO FISICOVID – DXT GALEGO ATLETISMO (Act. 03/06/21) Páxina 67 de 76
- O contacto coa secretaría de competición farase por medios telemáticos (telefónico) na medida do posible. En caso de ser necesaria calquera actuación, deberá manterse como mínimo os 1,5 m. de distancia de seguridade.

2. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN XUÍCES FGA

- O uso de máscara será obrigatorio en todo momento.

2.1. Reunións do Xurado

- As reunións do xurado levaranse a cabo de forma telemática, en caso de non ser posible, realizarase mediante convocatoria reducida a postos de máxima responsabilidade (aprox. 5 persoas para evitar aglomeracións). Con máscara en todo momento e mantendo sempre a distancia de seguridade de 1,5 metros.
- Realizaranse ao aire libre ou en espazos de fácil limpeza e ventilación.
- En todas as salas haberá xeles e solucións hidro-alcohólicas para a hixiene de mans.

2.2. Dirección Técnica da Competición

- Desinfectaranse todos os materiais técnicos previa á súa utilización ao inicio e finalización de cada proba.
- Ao finalizar cada proba, procederase a realizar unha desinfección de todos os materiais utilizados.

- Recoméndase definir zonas limpas onde o acceso só pode ser Dirección Técnica e persoal autorizado, cumprindo estritamente as medidas establecidas e o uso de máscaras.

2.3. Cronometraxe e xulgamento

- Uso de espazo amplo e con separación, suficiente (1,5 m.) para manter a distancia de seguridade.
- Obrigatorio o uso de máscaras.
- Publicación telemática de resultados.
- Control da carreira en coche máximo 3 persoas ou vehículo alternativo (bicicleta persoal ou similar).
Levar sempre a máscara posta, ventilar vehículo antes e despois do seu uso -se se pode durante-, evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.)

PROTOCOLO FISICOVID – DXT GALEGO ATLETISMO (Act. 03/06/21) Páxina 68 de 76

3. RECOLLIDA DE DORSAIS E BOLSAS DO CORREDOR

3.1. Cita previa

- Deben adoptarse todas as medidas de distanciamento, hixiene e protección da saúde no seu lugar para a preparación das bolsas do corredor.
- Recoméndase establecer un sistema de recollida por cita previa escalonada e na medida do posible realizárase envío previo aos participantes.
- Recoméndase incluír só materiais esenciais para a competición dentro da bolsa (por exemplo, non materiais promocionais) mentres se reduce a embalaxe tanto como sexa posible.

3.2. Recollida

O organizador debe establecer un protocolo de recollida acorde coas medidas de seguridade oportunas, establecendo franxas horarias de recollida específica de acordo co número de dorsal ou orde alfabética dos atletas. E na medida do posible recoméndase o envío previo aos participantes.

- O intervalo de tempo debe calcularse de acordo co tamaño da carpa/sala, o número de atletas e o número de puntos de entrega.
- Recoméndase que sexa un espazo aberto (con cuberta pero sen paredes) e o máis amplo posible.
- Non está permitida a recollida de dorsais por unha persoa non inscrita, excepto polo persoal que fose previamente autorizado.
- No caso das competicións de clubs, só se realizará a entrega a un técnico do club previamente acreditado.
- En calquera dos casos, manterase a distancia de seguridade interpersoal recomendada na fila de entrega de dorsais. Se é necesario procederase a facer marcas no chan.
- A ser posible, habilitaranse os sistemas electrónicos no control de entrega de dorsais para minimizar a interacción con papeis.

3.3. Preparación de espazos e materiais

- Á hora de preparar os listados, etc... debe cumprirse con todas as medidas hixiénicas e de seguridade.
- Recoméndase non incluír ningún tipo de folleto ou similar no sobre co material de competición.

PROTOCOLO FISICOVID – DXT GALEGO ATLETISMO (Act. 03/06/21) Páxina 69 de 76

- No caso de que se lles entreguen chips aos atletas, estes deben ser desinfectados de acordo coas indicacións do provedor do servizo/fabricante, recomendándose o uso de chips desbotables.
- Debe respectarse unha distancia de 1,5 metros entre os atletas dentro da carpa/sala de rexistro e na área de espera fóra da carpa/sala. O espazo debe ser marcado no chan polo comité organizador.
- Recoméndase instalar no mostrador mamparas protectoras transparentes de metacrilato ou similar.
- A sala estará equipada con dispensadores de xel ou solución hidro-alcohólica e toallíñas desbotables.

4. QUECEMENTO

- Recoméndase que o organizador estipule un área suficientemente ampla para o quecemento, de modo que se garanta en todo momento a distancia de seguridade mínima de 1,5 metros.
- O quecemento levarase a cabo de forma individual (non en grupos) e respectando a distancia de seguridade mínima de 1,5 metros.

- Recoméndase o uso de máscara durante o quecemento.
- No caso de realizarse un recoñecemento do circuito, só se pode levar a cabo baixo as condicións en que o organizador estableza seguindo as medidas sanitarias establecidas.

5. SERVIZO DE GARDARROUPA

Recoméndase non prestar o servizo de gardarroupa; no caso do seu uso, seguiranse as seguintes recomendacións:

- Ofrecer o servizo en zonas exteriores ou ben ventiladas.
- Os voluntarios e persoal usarán máscara e limparán as mans de forma regular con xel ou solución hidroalcohólica.
- Debe respectarse unha distancia de 1,5 m entre os atletas dentro da carpa/sala e na área de espera fóra da tenda/sala. O espazo debe ser marcado no chan polo organizador.
- O número máximo de atletas (que se manteñen a unha distancia de 1,5 metros) debe predeterminarse/comunicarse na tenda/sala (segundo o seu tamaño). PROTOCOLO FISICOVID – DXT GALEGO ATLETISMO (Act. 03/06/21) Páxina 70 de 76
- O/a atleta deixará unha única bolsa identificada no lugar correspondente, coa identificación en tamaño grande e perfectamente visible.
- O persoal de atención porá a bolsa dos atletas nunha bolsa desbotable e identificada, provista pola organización.
- O/a atleta debe anticipar demoras xa que pode atopar colas.
- Para a recollida, debe amosar o seu número de dorsal e os voluntarios depositarano sobre a mesa evitando todo contacto físico.
- Haberá tempos de entrega e recollida do material por orde de chegada e saída.

8.6. ZONA DE SAÍDA

6.1. Área de Espera (Pre-Saída)

- En todas as competicións de ruta, marcha en ruta, campo a través e trail-running implementarase un sistema de saídas individuais ou ata 10 atletas simultaneamente en formato contrarreloxo e separadas coa provisión dun área de espera para os atletas respectando o distanciamento de seguridade interpersoal.
- A orde e a hora de presentación e inicio deben ser determinadas polo organizador, situando primeiro e de forma progresiva aos atletas con mellor tempo.
- Deberán darse intervalos de tempo exactos a todos os atletas e non se lles permitirá aliñarse fóra deses tempos.
- Na área de espera, poderán colocarse de forma escalada tantos corredores como sexa posible, sempre garantindo a distancia de seguridade, de como mínimo 1,5m entre eles, para o que se colocará unha marca no chan, que só deberán abandonar ás ordes da organización.
- Na área de espera o organizador informará das medidas que se deberán cumprir durante á carreira (a distancia a manter entre os atletas, os posiblesadiantamentos, actuación dos atletas dobrados, etc.)
- Os atletas en espera, deberán manterse afastados da zona de saída, e avanzarán hacia a liña de saída ás ordes do organizador.
- Nos Campionatos de Galicia será necesario establecer unha cámara de chamadas, segundo a normativa establecida.

PROTOCOLO FISICOVID – DXT GALEGO ATLETISMO (Act. 03/06/21) Páxina 71 de 76

6.2. Saída

- Poderanse realizar saídas individuais ou de ata 10 atletas simultaneamente, sempre e cando se poda garantir a distancia de seguridade mínima de 1,5 m. entre eles. Na medida do posible, deberase ampliar a distancia mínima de seguridade na posición de saída.
- A saída individualmente ou en tandas de ata 10, será realizada cunha cadencia mínima de 20 segundos.
- Todos os atletas deberán manter posta a máscara que só poderán quitar no momento en que se atopen na liña de saída e seguindo as indicacións da organización.
- A organización facilitará unha papeleira para os corredor que se atope na liña de saída.
- Os seguintes 50 m. como mínimo despois da saída, deberán estar delimitados.

- Debe existir unha identificación clara das distintas posicións de saída.
- O número máximo de atletas permitidos nunha competición en ruta, campo a través ou trail será regulado pola Xunta de Galicia, se procede.

6.3. Percorrido

- O deseño do percorrido debe respectar sempre os 3 metros de ancho de vía no sentido da carreira. Non se aplicará esta norma nos circuítos de Trail.
- Recoméndase que os circuítos sexan dunha única volta.

7. DESENVOLVEMENTO DA CARREIRA

- 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.
- Os adiantamentos realizaranse mantendo a distancia de seguridade de 1,5 m. como mínimo. O corredor adiantado deberá facilitar o adiantamento.
- Os atletas evitarán falar, berrar ou dar ánimos a outros atletas así como interaccionar co público durante a carreira.
- O non cumprimento destas normas implicará a descualificación do atleta.

PROTOCOLO FISICOVID – DXT GALEGO ATLETISMO (Act. 03/06/21) Páxina 72 de 76

7.1. Avituallamentos

- As zonas de avituallamento durante o percorrido deben funcionar de acordo cos plans existentes coa provisión de voluntarios adicionais.
- Recoméndase non dispoñer avituallamentos durante o percorrido en distancias de carreiras menores a 5 km. Na meta haberá, polo menos, avituallamento líquido.
- Todas as zonas de avituallamento no percorrido da carreira deben operar cun formato de autoservizo, evitando o contacto na entrega de botellas, vasos e resto de produtos.
- Debe asignarse un equipo diferente de voluntarios que atende os atletas e un equipo diferente para recoller as botellas/equipos usados.
- Contemplar a posibilidade de utilizar dispensadores e vaporizadores con solucións desinfectantes nos avituallamentos a disposición dos corredores.
- O persoal voluntario debe facer uso de máscara en todo momento e manter a hixiene frecuente de mans.
- Para minimizar o risco de aglomeracións nas zonas de avituallamento a lonxitude da zona de avituallamento debe aumentarse para facilitar que non haxa aglomeracións.
- Para calquera outra distancia, só se deben proporcionar alimentos envasados. A xestión dos alimentos debe seguir as disposicións de hixiene establecidas polas autoridades sanitarias.

8. ZONA DE CHEGADA

- Debe estar separada da zona de saída, non podendo ser compartido o espazo en ningún caso.
 - A organización será a encargada de facilitar unha máscara ao corredor que chega a meta, será obrigatorio que o atleta abandone a zona de meta coa máscara posta.
 - Os atletas evitarán falar, berrar ou dar ánimos a outros atletas así como interaccionar co público ata ter a máscara posta.
 - Recoméndase que non haxa cinta de meta, ou que esta sexa desbotable para cada chegada.
 - Debe incrementarse a 20 metros a distancia entre o arco de meta e a zona de medios de comunicación.
 - Non se permitirá o acceso doutros deportistas que finalizasen á zona de meta.
 - Debe existir un acceso directo á área médica.
- PROTOCOLO FISICOVID – DXT GALEGO ATLETISMO (Act. 03/06/21) Páxina 73 de 76
- Ningún medio de comunicación debe estar fóra da área establecida.
 - Os deportistas abandonarán a zona de meta, recollerán o seu avituallamento e dirixiranse a unha zona aberta.
 - Só o persoal imprescindible debe permanecer nesta zona.

9. ZONA DE PENALIZACIÓN PROBAS DE MARCHA

Estas áreas deben deseñarse de maneira que respecten o distanciamento mínimo entre os atletas penalizados e os oficiais responsables da zona, así como entre outros atletas presentes na zona de penalización.

10. RECLAMACIÓN

- Á hora de realizar reclamacións orais ao xuíz árbitro, manterase en todo momento a distancia de 1,5 m. e o uso de máscaras por ambas partes.
- Xurado de Apelación: Manter criterios de distanciamento (1,5 m.) tanto para reunións como para a situación na zona de competición durante a proba.

11. PRESENTACIÓN DE ATLETAS

Na medida do posible evítanse as presentacións de atletas e, no caso de que se fixesen, recoméndase:

- Manter todas as medidas de prevención e protección da saúde.
- Manter unha distancia mínima de 1,5 metros entre cada atleta.
- Facer só unha presentación unha vez que os atletas estean colocados nas súas posicións de saídas, non permitíndose ningún tipo de contacto ou saúdo entre eles.

12. ADESTRADORES / PERSOAL DE ORGANIZACIÓN INVOLUCRADO NA COMPETICIÓN

- A organización disporá unha área debidamente sinalizada para a localización dos adestradores persoais dos atletas participantes.
- Para poder acceder a esta zona, é necesario estar acreditado previamente pola organización.
- Non se permiten os movementos, excepto ás zonas establecidas e deberase gardar unha distancia mínima de seguridade de 1,5 metros.

PROTOCOLO FISICOVID – DXT GALEGO ATLETISMO (Act. 03/06/21) Páxina 74 de 76

- Será obrigatorio o uso de máscara para acceder á zona de adestradores.
- Vehículos da carreira, en coche, máximo 3 persoas ou vehículo alternativo. Levar sempre a máscara posta, ventilar vehículo antes e despois do seu uso -se se pode durante-, evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.)
- Reunións técnicas telemáticas ou publicadas na web con período de preguntas por mensaxe.

13. ALOXAMENTO DO PERSOAL DE ORGANIZACIÓN

Para o aloxamento do persoal de organización, seguiranse en todo momento as directrices das autoridades competentes. A organización procurará que a localización do aloxamento estea o máis preto posible da sede para simplificar as operacións de transporte.

14. PÚBLICO

- Non se habilitarán zonas para público.
- A organización deberá evitar, que non haxa público nas zonas de presáida, saída, meta e zona de premiacións, mediante barreiras controis ou as medidas necesarias para facer efectiva esta norma.
- Á hora de deseñar o circuíto das probas, deberase procurar evitar zonas onde se poidan producir aglomeracións (cascos urbanos, zonas peatonais, prazas concurridas, etc....) e de ter que utilizar estes espazos, deberanse intensificar as medidas de control.



Complexo Deportivo de Elviña, Avenida de Glasgow, 13
15008 A Coruña. - T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal
atletismo.gal - carreirasgalegas.com C.I.F. G15103500



1. DECLARACIÓN RESPONSABLE DE PARTICIPANTE NA ACTIVIDADE

D/D*

con nº de DNI/NIE

actuando en nome propio ou como pai/nai/titor do interesado/a (menor de idade)

D/D*

con nº de DNI/NIE

Para a actividade:

Organizada pola Federación Galega de Atletismo, desenvolvida en
o día de de 2021.

SOLICITO:

Que a persoa cuxos datos figuran no encabezamento (o interesado) participe nas actividades da Federación Galega de Atletismo, para o cal, lín con detalle a información proporcionada pola propia organización e acepto as condicións de participación e expreso o meu compromiso coas medidas persoais de hixiene e prevención do protocolo da entidade e así mesmo.

DECLARO:

- Que o interesado cumpre os requisitos de admisión establecidos no documento de aceptación de condicións de participación, obriga de información e consentimento informado, non sendo grupo de risco.
- Que o interesado non tivo nos últimos 14 días nin problemas respiratorios (infección respiratoria de aparición súbita e de calquera gravidade, tose ou falta de alento), vómitos, dor abdominal ou diarrea, diminución do olfacto ou do gusto, dor de garganta, dores musculares, dor de cabeza, debilidade xeral ou febre superior aos 37,5°C.
- Que o interesado non estivo en contacto con ningunha persoa que fora confirmada de COVID-19 nos últimos 14 días.
- Que o interesado non convive con ninguén que sexa grupo de risco, ou que no caso de que así sexa, participa na actividade baixo a súa propia responsabilidade.
- Que lín e acepto os compromisos contidos no protocolo para previr a COVID-19 da Federación Galega de Atletismo, publicados na web desta entidade: atletismo.gal
- Que son consciente dos riscos que implica a participación da persoa interesada na actividade no contexto da crise sanitaria provocada pola COVID-19, que asumo baixo a miña propia responsabilidade.

En , a de de 2021

Asinado