



XII CARREIRA POPULAR CONCELLO A POBRA DO CARAMIÑAL

PROTOCOLO ANTI COVID-19

Partindo do protocolo FISICOVID – DXT GALEGO da Federación Galega de Atletismo, certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte o 9 de xuño de 2021.

A continuación, establécense as medidas de seguridade sanitaria a levar a cabo durante este evento. En primeiro lugar descríbense medidas de carácter xeral para todos os/as asistentes, e posteriormente, e de forma máis concreta, establécense medidas específicas clasificadas nos momentos anterior, durante e despois do evento deportivo.

AVALIACIÓN DOS RISCOS DE TRANSMISIÓN DE SARS- COV-2

Este evento cumpre coas recomendación establecidas para eventos e actividades multitudinarias no contexto da nova normalidade por COVID-19 en España, sendo a súa valoración coma nivel de risco baixo.

(en base ao Documento do Ministerio de Sanidade “Recomendacións para eventos e actividades multitudinarias no contexto de nova normalidade por covid-19 en España con data 9 de xuño de 2021”).

Número de asistentes y características:

- Número de asistentes previstos: a inscrición non estará limitada a un máximo de participantes.
- Lugar de procedencia: A procedencia dos participantes é a Comunidade Autónoma Galega.
- Idade dos deportistas: Só poden participar atletas nados ata o 2015.

A distribución de categorías é a seguinte:

SUB 8	2014-2015
SUB 10	2012-2013
SUB 12	2010-2011
SUB 14	2008-2009
SUB 16	2006-2007
SUB 18	2004-2005
SUB 20	2002-2003
SUB 23	1999-2000-2001
SENIOR H/M	de 1998 ata máster
MASTER 1 H/M	de 35 a 39 anos
MASTER 2 H/M	de 40 a 44 anos
MASTER 3 H/M	de 45 a 49 anos
MASTER 4 H/M	de 50 a 54 anos
MASTER5 H/M	de 55 a 59 anos
MÁSTER H/M	Maiores de 60 anos.



- Condicións de saúde: As esixencias físicas da proba esíxense un estado de saúde óptimo descartando sempre síntomas de COVID. Deberán asinar ou aceptar un Documento de Declaración Responsable, que declare a ausencia de contactos, síntomas ou sospeitas de padecer COVID.

Características dos lugares onde se vai desenvolver o evento:

- A actividade desenvólvese totalmente ao aire libre no Concello da Pobra do Caramiñal, nun circuíto urbán de lonxitude máxima de 7 km.

As saídas serán a partir das 10.45 horas desde as proximidades da Praza Alcalde Segundo Durán, e seguirá un circuíto urbán de diferentes distancias nos arredores da praza e paseo marítimo.

- Establecerase unha secretaría pola cal non pasarán os participantes no que entregarán a Declaración Responsable.

CONDICIÓNS DE PARTICIPACIÓN

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.

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.

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, débese evitar a asistencia ao evento, poñéndose en contacto de forma inmediata cos servizos sanitarios. Autotest SERGAS: <https://coronavirus.sergas.gal/autotest/?lang=gl-ES>.

ENTREGA DE DORSAIS E CHIPS

A entrega dos dorsais realizarase na propia praza Alcalde Segundo Durán desde as 08:45 horas no día da proba e ata unha hora do comezo de cada proba.



ZONA DE QUECEMENTO

Respectando aos demais usuarios e cumprindo a normativa en vigor en referencia á máscara, á distancia de seguridade entre deportistas e á hixiene de mans.

Uso de máscara durante o quecemento.

Haberá voluntarios/as da Organización co fin de axudar a cumprir medidas de saúde públicas e resolver as dúbidas que se poidan plantexar.

Non haberá gardarroupa, polo que cada persoa poderá deixar o seu equipamento persoal antes de entrar na zona de presaída.

PÚBLICO.

Evento sen público, con especial importancia de perimetrado da zona de saída e de meta para evitar calquera tipo de aglomeración. A zona de premiación tamén contará con perimetrado que impida o acceso a toda persoa non acreditada allea á organización.

ZONA DE PRESAÍDA

Todos/as os/as deportistas terán que presentarse á porta da Zona de Presaída exactamente á hora indicada antes da súa saída para ser ubicados nun lugar axeitado, e que non se produzan aglomeracións.

Tomarase a temperatura aos atletas antes de entrar na zona de presaída.

Os/as corredores/as deberán presentarse coa máscara correctamente posta, preferiblemente desbotable, na Zona de Presaída e non retirala ata recibir a instrución da organización xusto antes da saída, nese momento antes de saír, a máscara depositarase no lixo, ou no seu defecto, o corredor/a a levará consigo durante a proba.

Aqueles/as atletas que non se presenten puntuais na Zona de Presaída, non poderán participar.

As saídas serán de 10 en 10 en intervalos de 20 segundos.

Os atletas percorreren os primeiros 50 m. por rúas diferenciadas, con separación material para facilitar o desenrolo.

SAÍDA

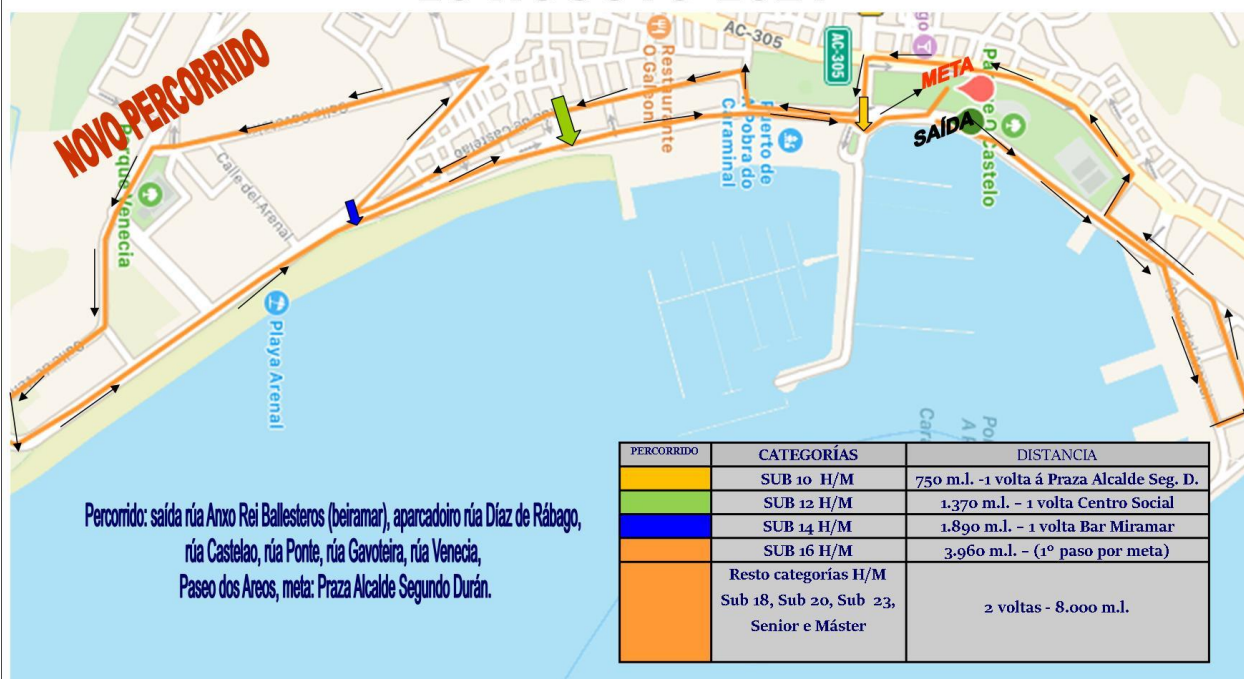
Non está autorizado o público neste punto que estará perimetrado.



PERCORRIDOS

XII CARREIRA POPULAR CONCELLO DA POBRA DO CARAMIÑAL

29 AGOSTO 2021



XULGAMENTO DA COMPETICIÓN

A proba forma parte do calendario oficial da Federación Galega de Atletismo polo que estará cronometrada e controlada polo Comité Galego de Xuíces da FGA.

Ademais, haberá persoal encargado de controlar o cumprimento do protocolo Anti COVID-19 ao longo de todo o percorrido.

DESCUALIFICACIÓNS

Será obrigatorio cumprir o protocolo COVID19 para o desenvolvemento da proba. Todo/a aquel/a que non o cumpra poderá ser desqualificado.

META

Non está autorizado o público neste punto que estará perimetrado.

Unha vez rematada a carreira, os/as deportistas deberán abandonar a zona de competición o antes posible.

Á cerimonia de premiación só accederán os/as atletas premiados e persoal da organización autorizada.



PROTOCOLO ANTI COVID-19

Partindo do protocolo FISICOID – DXT GALEGO, a continuación, establécense as medidas de seguridade sanitaria a levar a cabo durante este evento. En primeiro lugar descríbense medidas de carácter xeral para todos os/as asistentes, e posteriormente, e de forma máis concreta, establécense medidas específicas clasificadas nos momentos anterior, durante e despois do evento deportivo.

MEDIDAS XERAIS PARA REDUCIR O RISCO DE CONTAXIO DA COVID-19

- 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, débese evitar a asistencia ao evento, poñéndose en contacto de forma inmediata cos servizos sanitarios. Autotest SERGAS
- Non compartir vehículo particular con outras persoas non convivintes, sempre que sexa posible, para asistir ao evento. De non ser así, empregar formas de desprazamento que favorezan a distancia interpersonal e, en todo caso, utilizar máscara.
- Manter a distancia de seguridade interpersonal de polo menos 1,5 metros entre todas as persoas antes e durante a proba
- O uso da máscara é obrigatorio, agás no momento específico da práctica deportiva, tras recibir a orde do Xuíz de saídas.
- Cubrir a boca e o nariz co cóbado flexionado ou cun pano desbotable ao toser ou esbirrar.
- Lavar con frecuencia as mans con auga e xabón, ou con xel hidroalcohólico.
- Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca e no caso de facelo, prestar atención ao lavado previo de mans.
- Evitar o saúdo con contacto físico.
- Non compartir alimentos, bebidas ou similares.

MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA REDUCIR O RISCO DE CONTAXIO:

ANTES DO EVENTO

Staff

- Declararán mediante un consentimento asinado que nos últimos 10 días non tiveron ningún síntoma de COVID19 (febre, cansazo, tose seca e/ou dificultade para respirar) e que non estiveron en contacto con ningunha persoa positiva en COVID19 (Declaración Responsable)
- Cada persoa terá a súa función na montaxe da infraestrutura, evitando compartir materiais e espazos. Cando existan postos de traballo ou ferramentas compartidas por máis dunha persoa, estableceranse o lavado de mans e a desinfección das ferramentas antes e despois do uso, como medidas de seguridade.
- Na condución de vehículos de uso da organización, antes de subir ao mesmo, laranse as mans con hidroxel e desinfectarase o volante, panca de cambios, etc. Levar sempre a máscara posta, ventilar o 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.)

Deportistas

- Serán responsables de portar máscara ata o inicio da proba.
- Declararán mediante un consentimento asinado que nos últimos 10 días non tiveron ningún síntoma de COVID-19 (febre, cansanzo, tose seca e/ou dificultade para respirar) e que non estiveron en contacto con ningunha persoa positiva en COVID19. Dito documento entregárase cuberto na entrada da zona de cámara de chamadas.
- O quecemento realizarase nas zonas habilitadas a tal efecto no paseo do Miño respectando sempre as distancias de seguridade. O uso da máscara será obrigatorio se non se pode garantir a distancia de seguridade interpersoal
- No acceso á Zona de Presaída os participantes lavarán as mans con hidroxel.
- Para o acceso á Zona de Presaída, deberán portar máscara desbotable, que se botará ao lixo xusto antes de iniciar a saída.
- Dentro do espazo da Zona de Presaída os deportistas deberán situarse nos espazos indicados, respectando a distancia de seguridade e portando máscara.
- Na Zona de Saída os deportistas colocaranse nas referencias indicadas no chan, e xusto antes de saír botarán a máscara ao lixo.

DURANTE O EVENTO

Staff

- Cada unha das persoas da organización terá unha única función.

Deportistas

- Os adiantamentos deberán realizarse coa separación mínima de 1,5 m. entre deportistas.
- Os participantes non poderán ir correndo un detrás de outro, deberá manterse unha distancia mínima de 5 metros.
- Os participantes deberán transitar polo marxe dereito do carril habilitado para a carreira.
- 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 circuíto.

Público

- Non se permitirá público ao evento, especialmente nas Zonas de Presaída, Saída, Meta e Premiación.
- Os/as espectadores deberán manter a distancia de seguridade interpersoal e usar máscara en todo momento, segundo o establecido polas autoridades competentes.



DESPOIS DO EVENTO

Staff

- Cada persoa terá a súa función na recollida da infraestrutura, evitando compartir materiais e espazos. Cando existan postos de traballo ou ferramentas compartidas por máis dunha persoa, estableceranse o lavado de mans e a desinfección das ferramentas antes e despois do uso, como medidas de seguridade.
- Na condución de vehículos de uso da organización, antes de subir ao mesmo, lavaranse as mans con hidroxel e desinfectarase o volante, panca de cambios, etc. Levar sempre a máscara posta, ventilar o 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.).

Deportistas

- 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.
- 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.



**Federación
Galega de
Atletismo**



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



**XUNTA
DE GALICIA**



**DEPORTE
GALEGO**

DECLARACIÓN RESPONSABLE PARTICIPANTE NA ACTIVIDADE

D/Dª _____

con nº de DNI/NIE _____

Para a actividade: **XII CARREIRA POPULAR CONCELLO A POBRA DO CARAMIÑAL**

Actividade desenvolvida en A Pobra do Caramiñal o Santiago de Compostela o día 29 de agosto de 2021.

SOLICITO:

Que a persoa cuxos datos figuran no encabezamento (o interesado) participe nas actividades da Federación Galega de Atletismo, para o cal, lin 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:

- 1 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.
- 2 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 olfato ou do gusto, dor de garganta, dores musculares, dor de cabeza, debilidade xeral ou febre superior aos 37,5°C.
- 3 Que o interesado non estivo en contacto con ningunha persoa que fora confirmada de COVID-19 nos últimos 14 días.
- 4 Que o interesado non convive con ninguén que sexa grupo de risco, ou que no caso deque así sexa, participa na actividade baixo a súa propia responsabilidade.
- 5 Que lin e acepto os compromisos contidos no protocolo para previr a COVID-19 da Federación Galega de Atletismo, publicados na web desta entidade: atletismo.gal
- 6 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