

PLAN DE CONTINGENCIA Y PROTOCOLO BÁSICO DE ACTUACIÓN EN EL USO DE LA PISTA CUBIERTA

FUNDACIÓN FEIRAS E EXPOSICIONS DE
OURENSE



CONTIDO

ALCANCE	3
MEDIDAS XERAIS DE PREVENCIÓN	3
1. INTRODUCCIÓN	3
2. MEDIDAS DE DESINFECCIÓN E LIMPIEZA	4
2.1 MEDIDAS DE LIMPIEZA DE LA INSTALACIÓN	4
2.2 MEDIDAS DE VENTILACIÓN DA INSTALACIÓN	5
3. NORMAS XENÉRICAS DE PREVENCIÓN.....	5
4. MEDIDAS EN LOS DESPLAZAMIENTOS AL RECINTO	7
5. PROCEDEMENTO PARA A IDENTIFICACIÓN DE POTENCIAS SITUACIÓNS DE CONTAXIO E MEDIDAS PARTICULARES DE PREVENCIÓN	7
6. PRÁCTICA DEPORTIVA CON CONTACTO FÍSICO E CON MÁSCARA	11
7. COMUNICACIÓN E SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19	12
8. COORDINADOR FISIICOVID-DXTGALEGO	13
9. PROCEDEMENTO DE COMUNICACIÓN DE INCIDENCIAS.....	13
NORMAS GENERALES PARA ENTRENAMIENTOS DE ATLETISMO	14
NORMAS RELATIVAS O EMPREGO DA INSTALACIÓN DEPORTIVA.....	16
1. EMPREGO DO MATERIAL.....	16
2. NORMAS E RECOMENDACIÓNS POR ESPAZOS NA PISTA	17
2.1.- EMPREGO DAS RÚAS:	17
2.2.- USO DE LAS ZONAS DE SALTOS.....	17
2.3.- USO DAS ZONAS DE LANZAMENTOS	18
2.4.-USO DAS ZONAS PERIMETRAIS E CENTRAIS	18
2.5.- USO DE BAÑOS E VESTIARIOS.....	18
2.6.- OUTRAS CONSIDERACIÓNS.....	19
3. OBLIGACIÓNS PARA OS ADESTRADORES	19
LEMBRA:	19
MEDIDAS PARA LA CELEBRACIÓN DE COMPETICIONES DEPORTIVAS.....	21
1. INTRODUCCIÓN	21
1.1 CUESTIÓNS BÁSICAS A TER EN CONTA	21
2. RECEPCIÓN DE VISITANTES	23
3. DESENROLO DA ACTIVIDADE.....	24
4. SAIDA DE VISITANTES	24

ALCANCE

Este documento reúne, sen prexuízo da lexislación vixente, directrices e recomendacións a aplicar pola Fundación de Feiras e Exposicións de Ourense para minimizar os riscos hixiénico-sanitarios provocados pola enfermidade COVID-19 durante o uso das instalacións da Pista de Atletismo Cuberta.

MEDIDAS XERAIS DE PREVENCIÓN

1. INTRODUCCIÓN

O obxectivo primordial é limitar ao máximo posible a capacidade de transmisión do coronavirus desde o primeiro desprazamento cara a instalación, espazo de práctica ou centro deportivo, durante o feito deportivo, e despois do mesmo. A través das condutas idóneas das persoas implicadas no feito deportivo, estas, probablemente poidan ser influíntes nas condutas positivas doutros moitos cidadáns de Galicia, en entornas familiares, locais, profesionais, escolares, etc.

Dende a Fundación Feiras e Exposicións de Ourense lévanse meses aplicando protocolos COVID os diferentes eventos que tiveron lugar no recinto, adaptándose en cada momento a lexislación vixente e garantindo a seguridade de todos os asistentes.

A COVID-19: SÍNTOMAS E FORMA DE CONTAXIO

Segundo o establecido polas autoridades sanitarias, os síntomas máis habituais da COVID-19 son a febre, a tose seca e o cansancio. Pode haber outros síntomas atípicos e pouco frecuentes como pode ser dor de garganta, perda do gusto ou olfato e dores musculares, entre outros.

Unha persoa pode contraer a COVID-19 por contacto con outra que estea infectada polo virus.

A enfermidade propágase principalmente de persoa a persoa a través das gotículas que saen despedidas da nariz ou a boca dunha persoa infectada ao toser, estornudar ou falar. Unha persoa pode contraer a COVID-19 se inhala as gotículas procedentes dunha persoa infectada polo virus. Por eso é importante manterse alomenos a 1,5 metros de distancia dos demais ou uso de máscara se non se pode garantir esa distancia interpersonal de seguridade.

Cabe salientar tamén, que estas gotículas infectadas polo coronavirus poden manterse estables durante varias horas en pequenas partículas flotantes, coñecidas

como aerosoles. Daí a importancia de levar a cabo unha correcta e continua ventilación dos espazos pechados (ver apartado 2.2 de Medidas de ventilación da instalación). Por outra banda, é importante sinalar que estas partículas poden caer sobre os obxectos e superficies, como mesas, pomos, varandas, material deportivo, etc. de modo que outras persoas poden infectarse se tocan eses obxectos ou superficies e logo tócanse os ollos, o nariz ou a boca. Por elo é importante lavarse as mans frecuentemente con auga e xabón ou con un desinfectante a base de alcól, evitar tocarse os ollos, a boca ou o nariz.

2. MEDIDAS DE DESINFECCIÓN E LIMPIEZA

Todos os axentes que participan directa ou indirectamente na realidade deportiva deberán adoptar as medidas necesarias para evitar a xeración de riscos de propagación da enfermidade COVID-19, así como a propia exposición a ditos riscos.

Tralo proceso de recollida de información e análise das potenciais situacións de contaxio e en atención ao sinalado polas autoridades sanitarias, establécense unha serie de recomendacións xerais, que deberán ser concretadas, en todo caso, polas medidas específicas determinadas pola federación deportiva galega no seu protocolo federativo.

2.1 Medidas de limpeza de la instalación

Realizarase unha limpeza e desinfección das instalacións previas a cada adestramento e competición e tamén á finalización dos mesmos. Ao mesmo tempo, que no caso de adestramento terase un especial control e coidado en evitar, na medida do posible, o compartir zonas ou obxectos. Sumado a isto, contarase con persoal de limpeza durante o transcurso das competicións para garantir a limpeza e desinfeccións de todas as zonas comúns.

- Realizarase limpeza de zonas de entrada, mesas e cadeiras e zonas comúns en cada sesión de competición. Todas as tarefas do persoal de limpeza realizaranse con máscaras dun só uso.

- Realizarase limpeza de zonas de atención a atletas e secretaría deportiva antes do inicio da xornada, polo menos a metade de xornada e a final de xornada. Sempre con produtos que inactiven o virus

- Realizarase limpeza de zonas comúns e de gran tránsito de persoas (ascensores, salas de reunións, pasamanos, picaportes de portas), previo á apertura do recinto, durante a celebración do evento e ao terminar o mesmo.

- Existen dispensadores de produtos de desinfección en diferentes puntos do recinto ao dispor de todos os usuarios. Asegurando o acceso a devanditos dispensadores en calquera zona do recinto.

- Están repartidos por todo o recinto cartelería con información xeral sobre os Protocolos e Recomendacións de limpeza e desinfección.

- Emitiranse mensaxes lembrando as Recomendacións de Desinfección e os mapas de situación de aseos, dispensadores, etc. durante a celebración dos eventos nas pantallas do recinto.

- Procederáse en todo momento a unha recollida selectiva de residuos en todas as zonas do Recinto.

2.2 Medidas de ventilación da instalación

Procederáse a unha ventilación do recinto durante 30 minutos antes de cada sesión e ao finalizar a mesma. A ventilación realizarase coa apertura de todas as portas perimetrais do recinto.

Durante o desenvolvemento das actividades de competición ou adestramento, activarase o sistema de extracción de aire do Pavillón, para realizar unha ventilación constante do aire. En calquera caso, estudarase a natureza e características de cada competición e/ou adestramento para adoptar as medidas de limpeza e desinfección que sexan necesarias para garantir a seguridade.

Nos vestuarios dos atletas, estará activa en todo momento a instalación de extracción de aire dos mesmos que unido o limitado do aforo, trata de limitar o risco de contaxio.

3. NORMAS XENÉRICAS DE PREVENCIÓN

As medidas xenéricas de protección individual fronte a enfermidades respiratorias inclúen:

- O uso da máscara é obrigatorio, salvo nas excepcións recollidas no Protocolo da Federación Galega de Atletismo.
- Hixiene frecuente de mans (lavado con auga e xabón ou solucións hidroalcohólicas), especialmente ou despois de contacto directo con persoas enfermas ou a súa contorna. O lavado realizarase durante non menos de 40 segundos con auga e xabón ou preparados de base alcohólica.
- Ao toser ou esbirrar, cubrirse a boca e o nariz co cóbado flexionado. Utilizar panos refugables e tiralos tras o seu uso.
- Se se presentan síntomas respiratorios, evitar o contacto próximo mantendo unha distancia mínima dun metro e medio con outras persoas.

- Evitar tocarse os ollos, o nariz e a boca, xa que as mans facilitan a transmisión da enfermidade.
- As uñas deben de levar curtas e coidadas, evitando o uso de adornos como aneis, pulseiras, reloxo.
- No caso de uso de lentes ou lentes de contacto, é recomendable o uso de lentes para evitar o contacto directo das mans cos ollos.
- Ventilar as estancias e instalacións (ver apartado 2.2 Medidas de ventilación da instalación)
- Para o uso dos servizos:
 - a. É obrigatorio o uso de máscara en todo momento.
 - b. É obrigatorio o uso de xeles hidroalcohólico na entrada e a saída
 - c. Hai que respectar os aforos establecidos
 - d. Respectar en todo momento a distancia de seguridade de 1,5 m

USO DE MÁSCARAS E EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Hai que destacar que a mellor forma de previr a transmisión do virus é usar unha combinación de todas as medidas preventivas e equipos de protección.

É obrigatorio máscaras autorizadas polas autoridades sanitarias e as máis adecuadas para a actividade deportiva concreta.

Ademais:

1. É importante insistir na importancia de utilizar máscaras autorizadas polas autoridades sanitarias e as máis axeitadas para a actividade concreta.
2. O deportista/staff deberá levar sempre unha ou varias máscara de reposto.
3. É importante ter en conta tamén a durabilidade da máscara para que cumpra correctamente a súa función, esta é protexer fronte a COVID19.
4. A entidade organizadora do adestramento/competición debería contar sempre con máscaras de reposto.
5. Cada entidade organizadora do adestramento/competición debería desenvolver un proceso formativo práctico básico sobre o uso da máscara na práctica deportiva para o seu staff e deportistas.
6. Incidir na correcta colocación da máscara durante as tarefas de adestramento e na competición.

4. MEDIDAS OS DESPRAZAMENTOS AO RECINTO

Nos desprazamentos debería ter en conta o seguinte:

Non compartir vehículo particular con outras persoas non conviventes, sempre que sexa posible. De non ser así, priorizar formas de desprazamento que favorezan a distancia interpersonal e, en todo caso, utilizar máscara.

Ademáis é importante un asiduo lavado de mans ou o uso de xel hidroalcohólico antes de entrar e despois de saír do vehículo.

Expourense conta con amplos aparcamentos que permiten evitar aglomeracións durante a chegada ao recinto.

5. PROCEDEMENTO PARA A IDENTIFICACIÓN DE POTENCIAS SITUACIÓNS DE CONTAXIO E MEDIDAS PARTICULARES DE PREVENCIÓN

Para a identificación das diferentes situacións potenciais de contaxio, partimos dos mecanismos de transmisión do virus reportados polas autoridades sanitarias, establecéndose para esta ferramenta un sistema de categorías interrelacionadas entre sí, para que o tecido deportivo determine unha a unha as posibles situacións concretas de potencial contaxio que se poideran dar en cada modalidade e especialidade deportiva:

- Atende a tres momentos: antes, durante, e despois da práctica.
- Considera aos axentes cos que pode haber contaxio: Personal da instalación ou da Federación, Deportistas, outros alleos.
- Identifica a vía de contaxio: Contacto, vía Aérea, compartir alimentos ou bebidas.



Nas táboas seguintes, explícase o significado de cada unha das categorías

IDENTIFICAR O MOMENTO	Refírese ao Lapso temporal que agrupa unha serie de accións propias da práctica ou da competición.
ANTES DO ADESTRAMENTO/COMPETICIÓN	Recóllense tódalas accións desde que a persoa sae da súa casa, ata o intre antes de comezar a práctica deportiva.
DURANTE O ADESTRAMENTO/COMPETICIÓN	Recóllense tódalas accións desde o inicio do adestramento/competición ata o final do/a mesmo/a.
DESPOIS DO ADESTRAMENTO/COMPETICIÓN	Recóllense tódalas accións desde o peche do adestramento/competición ata que se abandona o lugar onde se desenvolve a práctica.

IDENTIFICAR O AXENTE	Persoas relacionadas coas situacións de potenciais contaxio. Neste caso clasifícanse en persoas da organización non deportistas, os propios deportistas, e as persoas alleas á entidade
STAFF PROPIO	Son as persoas que forman parte do organigrama da entidade organizadora da actividade ou da entidade/deportista participante nas actividades (persoal e colaboradores de federacións, clubs, equipos, tales como directivos, adestradores, preparadores físicos, xuíces/árbitros, asistentes, delegados, etc..) así como persoal do espazo onde se desenvolve a práctica e que pode ter que ver coas situacións que identifiquemos (conserxes, oficinistas, persoal de limpeza, etc..).
DEPORTISTAS	Son os axentes protagonistas do fenómeno deportivo. As persoas que practican, individualmente ou en grupo, calquera tipo de actividade deportiva.
OUTROS ALLEOS	Son as persoas de fóra da organización (público, familiares, visitantes externos, provedores, etc.)

IDENTIFICAR SITUACIONES DE CONTAXIO POR CONTACTO	Esta categoría pretende identificar situaciones nas que se pode dar un contacto con outras persoas, con materiais ou con superficies.
PERSOA A PERSOA (DIRECTO)	Ten lugar contacto directo con outras persoas. (Ter en conta a análise que se está realizando: staff, deportistas, outros)
MATERIAL DEPORTIVO DE USO SIMULTÁNEO	Contacto directo con equipacións/equipamento individual, accesorios, obxectos, embarcacións, etc. que se levantan e/ou empregan de modo simultáneo (exemplo: cargar piragüas, colchonetas, lonas, etc.) con outra/outras persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)
MATERIAL DEPORTIVO DE USO SECUENCIAL	Contacto directo con equipacións/equipamento individual, accesorios, obxectos, embarcacións, etc. co que logo terá contacto outra/outras persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)
MATERIAL DEPORTIVO DE USO ALTERNO	Contacto directo con equipacións/equipamento individual, accesorios, obxectos, embarcacións, etc.. de maneira alterna e repetida con outra/outras persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)

IDENTIFICAR SITUACIONES DE CONTAXIO POR CONTACTO	Esta categoría pretende identificar situaciones nas que se pode dar un contacto con outras persoas, con materiais ou con superficies.
SUPERFICIE DE USO SIMULTÁNEO	Contacto directo cunha superficie de forma simultánea con outra/outras persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)
SUPERFICIE DE USO SECUENCIAL	Contacto directo cunha superficie despois de que o tivera con outra/outras persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros).
SUPERFICIE DE USO ALTERNO	Contacto directo cunha superficie de maneira alterna e repetida con outra/outras persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros).

<u>IDENTIFICAR SITUACIÓNS DE CONTAXIO POR VÍA AÉREA</u>	Esta categoría pretende identificar situacións nas que se pode dar contacto con persoas que transitan ou permanecen nun espazo e nun tempo determinado.
<i>ESPAZO DE USO SIMULTÁNEO</i>	Varias persoas ocupan o mesmo espazo, no mesmo momento, cunha distancia menor á recomendada. Por exemplo nos deportes de combate (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)
<i>ESPAZO DE USO SECUENCIAL</i>	Ocúpase un espazo de maneira secuencial despois de que outra persoa o ocupara con anterioridade. Por exemplo os accesos de instalacións e zonas de paso, postas de tiro, etc. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)
<i>ESPAZOS DE USO ALTERNO</i>	Ocúpase un espazo de maneira alterna e repetida entre varias persoas. Por exemplo os terreos de xogo dos deportes colectivos (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros)

<u>IDENTIFICAR SITUACIÓNS DE CONTAXIO por USO COMPARTIDO de ALIMENTOS E BEBIDAS</u>	Esta categoría pretende identificar situacións nas que se pode dar contacto con persoas que transitan ou permanecen nun espazo e nun tempo determinado.
<i>USO DE BOTELLAS E VASOS</i>	Consumen, comparten, administran, teñen contacto dalgún xeito con recipientes de alimentos e bebidas que consumira outra/outra persoas. (Ter en conta sobre que axente se está realizando a análise: staff, deportistas, outros).
<i>COMIDA E VÍVERES</i>	Consumen, comparten, administran, teñen contacto dalgún xeito con alimentos e víveres que consumira outra/outra persoas. (Ter en conta sobre que axente se estea realizando a análise: staff, deportistas, outros).

Seguindo a metodoloxía FISICOVID-DXTGALEGO, cada federación deportiva ten que identificar as potenciais situacións de contaxio en cada unha das especialidades deportivas da súa modalidade deportiva, establecendo medidas concretas para cada unha desas situacións de risco.

6. PRÁCTICA DEPORTIVA CON CONTACTO FÍSICO E CON MÁSCARA

Sempre que sexa posible, durante a práctica da actividade deportiva deberá manterse a distancia de seguridade interpersonal de 1,5 metros. Ademais, plantéxanse unha serie de medidas que engadan garantías de protección fronte á COVID19, tales como:

1. Establecer grupos de adestramento/competición de composición estables e incrementando nas tarefas o número de membros de forma progresiva (parellas, grupos de parellas, etc.). Tamén será progresiva, controlada e rexistrada a interacción entre compoñentes dos diferentes grupos estables de inicio.

2. Na medida do posible, nos adestramentos axustar a sesión para reducir o tempo no que non se poida manter a distancia de seguridade e no que haxa contacto físico. Incrementar progresivamente este tempo de interacción directa, sen chegar a sobrepasar o umbral determinado segundo número de contactos, frecuencia dos mesmos, intensidade e pausas, para cada idade/categoría.

3. Realización diaria de autotest (temperatura, tos, cansancio..) por parte dos deportistas, staff técnico, auxiliares, etc. Antes de dirixirse cara o lugar da práctica, que interactúen no adestramento/competición.

4. Toma de temperatura en cada adestramento/competición dos deportistas, staff técnico, auxiliares, etc. Que interactúen no adestramento/competición.

5. Regulación e control dos tempos de aproximación e contacto.

6. Hai que tender a non quitar e poñer a máscara durante a práctica no adestramento/competición, excepto para repoñela, corrixi-la axeitadamente a súa colocación ou en tempos de pausa na zona e na forma que se determine, procurando que estas pausas sexan ao aire libre ou nun espazo axeitadamente ventilado, e sempre a máis de 1,5 metros dos demais.

7. Cando se organizan as sesións ou as competicións cunha combinación e secuencia ben definida e controlada que alterna un tempo de esforzos en proximidade e contacto e outro de esforzos a máis de 1,5 metros do compañeiro/adversario, nesta parte da práctica o recomendable é utilizar a máscara sempre, sobre todo en interiores.

8. No caso da competición, valorar adaptacións que diminúan ao máximo a exposición ao risco en canto a proximidade, intensidade, tempo, duración acumulada, pausas, densidade de persoas nas accións, etc.

9. Na medida do posible, utilizar espazos ao aire libre e/ou coa mellor ventilación posible (ver apartado 2.2 de Medidas de Ventilación da instalación). Cando a actividade

sexa en interiores e se desenvolva con máscara, de ser necesario, facilitaranse pausas de recuperación ao aire libre ou en zona axeitadamente ventilada, sen correntes de aire e mantendo a distancia de seguridade de 1,5 metros.

10. Establecer medidas informativas de concienciación para deportistas, staff, etc. Co obxecto de reducir o risco de contaxio na vida social (insistir en que se deben evitar aglomeracións, zonas con máis risco, incrementar medidas de protección en reunións familiares/sociais, etc...).

11. Control exhaustivo da sintomatoloxía e posible transmisión a través do procedemento de comunicación do club/deportistas/staff/familias coas autoridades sanitarias segundo estableza este protocolo.

7. COMUNICACIÓN E SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19

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)

Neste senso, considérase sintomatoloxía do virus COVID-19 un cadro clínico de infección respiratoria aguda (IRA) de aparición súbita e de calquera gravidade, incluíndo febre, tose ou falta de alento. Tamén poden ser síntomas entre outros, a merma do olfato e do gusto, dor de garganta, dores musculares, dor de cabeza e debilidade xeral. Nalgúns casos tamén pode haber síntomas dixestivos, como diarrea, vómitos e dor abdominal.

Debe insistirse na importancia dunha autoavaliación diaria de posible sintomatoloxía por parte dos dirixentes, técnicos, axudantes, deportistas, acompañantes, público e voluntarios, antes de acudir a cada sesión de práctica deportiva.

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 retirárase do grupo e conducírase a unha sala reservada, facilitándolle unha máscara cirúrxica.

Este espazo ten saída independente do recinto para evitar o tránsito de xente durante a evacuación e saída da persoa sospeitosa de COVID-19.

Este espazo ten unha ventilación exclusiva, 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.

Haberá que realizar unha boa ventilación, limpeza e desinfección deste espazo e do resto das estancias onde estivera a persoa, acorde á situación do risco.

Será preciso tamén illar o contedor/papeleira onde se depositaran os panos ou outros produtos usados. Esa bolsa de lixo deberá ser extraída e colocada nunha segunda bolsa de lixo, con peche, para o seu depósito no lugar onde se determine.

En todo caso, seguiranse en todo momento as recomendacións das autoridades sanitarias.

8. COORDINADOR FISICOVID-DXTGALEGO

Co obxecto de manter unha comunicación fluída entre todas as partes que utilizan as instalacións da Pista Cuberta. Dende Expourense nomease a un COORDINADOR/A FISICOVID-DXTGALEGO, para poder ter unha comunicación fluída entre todos os interlocutores na loita contra a COVID19 e tamén para colaborar no desenvolvemento de actividades deportivas seguras.

As funcións dese coordinador serían: implementación nas instalacións da Pista Cuberta das medidas recollidas neste Protocolo e velar polo cumprimento de todas elas; xestionando e comunicando as incidencias que poidan xurdir no entorno da entidade respecto a presenza de sintomatoloxía COVID19 e incluso de casos positivos.

9. PROCEDEMENTO DE COMUNICACIÓN DE INCIDENCIAS

Establécese o seguinte procedemento de comunicación das incidencias entre a Fundación Feiras e Exposicións de Ourense, a Federación Galega de Atletismo e a Secretaría Xeral para o Deporte, co obxectivo de poder apoiar á entidade organizadora da actividade na toma de decisións e de facilitar que flúa a información entre os axentes implicados (clubs, federación e autoridades deportivas e sanitarias):

No caso de que nun adestramento/competición se identifique que unha ou varias Persoas teña sintomatoloxía COVID19, aplicarse o procedemento establecido no apartado COMUNICACIÓN E SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19 deste protocolo e a continuación, o COORDINADOR FISICOVID-DXTGALEGO designado pola entidade deberá contactar co seu interlocutor FISICOVID-DXTGALEGO da Fundación Feiras e Exposicións de Ourense para informar telefonicamente 988 36 60 30 ou por correo-e sobre a situación a deportesistemas@expourense.org Neste momento, informarase directamente a Federación Galega de Atletismo que aplicará as accións recollidas no seu protocolo.

NORMAS GENERALES PARA ENTRENAMIENTOS DE ATLETISMO

Establécense distintas medidas co obxectivo de garantir a seguridade dos atletas durante a celebración das xornadas de adestramentos.

A entrada e saída do Recinto realizarase por dúas portas diferencias e marcadas para ese efecto, **asegurando que non se produzan aglomeracións de xente na entrada.**

Previa á entrada ao espazo da Pista Cuberta os atletas e os seus adestradores deberán de pasar un **control de temperatura por parte do persoal da instalación e a desinfección de mans cun xel hidroalcohólico** que estará á súa disposición tanto na entrada como á saída do recinto.

Será obrigatorio que todos os usuarios que traten de acceder á pista **identifíquense ante o persoal da instalación que se atope na entrada ao recinto. Permitindo o rexistro dos seus datos persoais** para que, no caso de que se produza algunha infección poidan ser contactados polas Autoridades Sanitarias.

Nos adestramentos **non se permitirá o acceso de persoas que non sexan atletas federados ou os seus adestradores.** E sempre, **previa comunicación por parte da Federación Galega de Atletismo** nos prazos establecidos no convenio correspondente.

Establécese un **aforo máximo de 50 persoas entre atletas e adestradores**, por quenda de adestramento.

Debe manterse en todo momento unha distancia mínima de seguridade en calquera situación, establecida en 1,5 m ao redor, como mínimo, en calquera dirección ou ángulo.

Como norma xeral farase fincapé nas **ordes emitidas pola Consellería de Sanidade dá Xunta de Galicia e a Secretaría Xeral para o Deporte.** De igual maneira, terase en conta en todo momento os protocolos establecidos pola Federación Galega de Atletismo.

- Recoméndase que todos os usuarios (atletas, adestradores) realicen unha **vixilancia activa dos seus síntomas.** Ante calquera síntoma ou en caso de sospeita de estar infectado, ou estar en contacto con persoas infectadas ou baixo sospeita de estalo, débese evitar calquera actividade, poñéndose en contacto de forma inmediata cos servizos sanitarios e seguir todas as súas indicacións.
- Os atletas, adestradores e resto de persoal han de **manter as pautas estritas de aseo persoal**, conduta e coidado para evitar contagios
- **Uso das máscaras é obrigatorio en todo momento**, salvo naquelas actividades e momentos que se determinen no **Protocolo FISICOVID-DXTGALEGO da**

Federación Galega de Atletismo. A condición de que se manteña a distancia interpersoal en todo momento

- **Antes e despois dos adestramentos é moi importante lavarse as mans con auga e xabón ou xel hidroalcohólico.** Recoméndase o uso de solucións hidroalcohólicas en botes de uso individual, poderán dispoñer dos mesmos nos aseos de pista.
- Hase de **respectar en todo momento o aforo limitado tanto das rúas** na pista de atletismo, como na zona de adestramento como nas zonas técnicas de saltos e lanzamentos.
- Hase de **respectar en todo momento os horarios, quendas e espazos** de adestramento asignados.
- **Os atletas non deben compartir material** (incluíndo cronómetros, pulsómetros, artefactos, ou calquera outro tipo de material), en caso de ser así han de ser desinfectados previamente entre usuario e usuario; do mesmo xeito que bebidas ou alimentos, linimentos ou outros produtos. Así como artefactos (disco, martelos, etc.). Recoméndase desinfectarlo todo ao terminar os adestramentos.
- Durante os adestramentos **manterase en todo momento as distancias de seguridade** establecidas no Protocolo FISICOVID- DXTGALEGO da Federación Galega de Atletismo.
- **Os adestradores han de programar os adestramentos cumprindo todas as normas** de distancias, aforos, horarios establecidos e minimizando, en todo momento, o contacto de maneira rigorosa
- O deportista deberá ter coidado de non tocar no posible obxectos ou equipamento de uso colectivo, nese caso **deberá de desinfectarlo ao acabar o seu uso.**
- **Deberase respectar en todo momento os horarios asignados.**
- Deberase **abandonar a instalación en canto finalícese a práctica deportiva** para evitar calquera contacto físico e evitar riscos innecesarios. Non se poderá permanecer na zona de bancadas nin na zona de entrada ao recinto.

Normas relativas o emprego da instalación deportiva

A continuación, establécense as normas básicas para o uso da pista cuberta e dos diferentes elementos e zonas da pista.

- O acceso á pista será o que habitualmente se utilizou, é dicir a través da porta de acceso á Pista de Atletismo.
- **A saída da pista de atletismo realizarase por outra das portas do corredor, sinalada para ese efecto. Marcando claramente a circulación de entrada e saída.**
- **Só poderán acceder á instalación os deportistas e os seus adestradores que teñan reservado o seu uso.** Habilitarase unha zona para deixar as mochilas, bolsas e aveños persoais, onde tamén cambiaremos o calzado para poder empezar a adestrarólo.
- Por motivo do COVID-19 **amplíanse os horarios de acceso á pista, dispoñendo de horarios pola mañá e pola tarde.** O acceso á pista realizarase previa reserva cunha franxa de uso fixa por usuario. Estableceranse quendas de acceso e sempre con **prereserva**.

1. EMPREGO DO MATERIAL

- Na medida do posible **os artefactos deberán ser propiedade do atleta para evitar contagios.** Se isto non fose posible, o centro poderá prestalo mantendo as distancias de seguridade, establecendo un lugar de entrega e recollida, que respecte a normativa de distancia social.
- **A entrega e recollida do material deberase de realizar sempre mantendo a distancia de seguridade, e antes de devolvelo, o usuario deberá haber desinfectado o mesmo, mediante desinfectante.**
- **Para o uso de tacos de saída e valos, o deportista deberá utilizar as súas propias luvas refugables.**
- **O material empregado no lanzamento de peso, deberán de ser na medida do posible propiedade do atleta e de uso exclusivamente persoal para evitar contaxios.** Poderanse compartir os artefactos, tanto persoais como da instalación, sempre que sexan desinfectados antes de cada uso.

- Igualmente, nos saltos horizontais, **os anciños deben manexarse con luvas, así como os listóns de salto de altura e pértega.**
- **Para a Pista de Atletismo (6 rúas), fíxase un aforo máximo de 3 atletas como máximo**
- **Os usos das rúas serán alternos**, deixando sempre unha rúa sen uso no medio, para aumentar a distancia de seguridade entre os atletas.

2. NORMAS E RECOMENDACIÓNS POR ESPAZOS NA PISTA

2.1.- Emprego das rúas:

Recoméndase o uso de rúas de forma individual, e fíxanse os seguintes usos para cada rúa:

- Rúa 1: Pechada
- Rúa 2: Aberta.
- Rúa 3: Pechada.
- Rúa 4: Aberta.
- Rúa 5: Pechada.
- Rúa 6: Aberta.
- Perímetro exterior: Para rodar, pegado ao exterior, sempre no mesmo sentido.

En calquera tipo de adestramento, non colocarse detrás doutros atletas, se isto non fose posible, a distancia mínima de separación nestes casos ha de ser como mínimo de 10 metros. Cambiar de percorrido ou afastarse se o atleta é adiantado, e adiantar deixando polo menos 2 metros de separación lateral.

No retorno á posición de saída os atletas podan cruzarse con outros atletas fronte a fronte.

2.2.- Uso de las zonas de saltos

- Habilitarase o foso de saltos horizontais, que poderá usarse dun nun, mantendo a distancia mínima de seguridade. Non se recomenda máis de 10 atletas por turno
- As zonas e colchóns de salto de altura e pértega, utilizaranse de forma individual ou atletas do mesmo grupo de adestramento, desinfectándola polos atletas que a empreguen despois do seu adestramento. Non se recomenda máis de 10 atletas por turno.

2.3.- Uso da zona de lanzamento

- O círculo de lanzamento só se poderá usar de un en un. Recoméndase utilizar por atletas do mesmo grupo de adestramento, sen intercambiarse o material deportivo entre atletas, e cunha distancia de seguridade entre persoas de 1,5 metros.

2.4.-Uso das zonas perimetrais e centrais

- Exercicios, circuítos ou outro tipo de adestramentos poderán realizarse nos semicírculos da zona sintética, sen ocupar os espazos necesarios para o adestramento de concursos (saltos e lanzamentos).
- A zona de quecemento poderá ser usada polos atletas, mantendo sempre a distancia de seguridade. Cun aforo máximo de 20 persoas

2.5.- Uso de baños e vestiarios

- O uso das duchas dos vestiarios non está permitido durante os adestramentos.
- O uso dos vestiarios está permitido **USANDO SEMPRE A MÁSCARA, MANTENDO DISTANCIA DE SEGURIDADE e DESINFECTANDO**. O aforo máximo está definido en cada vestiario.
- Organizaranse os turnos que sexan necesarios para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e desinfección.
- Despois do seu uso, as mochilas e outro equipamento personal deberá de recollerse e levarse á zona designada.
- Limitar as estancias no vestiario ao tempo mínimo necesario, estando con máscara en todo momento.
- Evitar falar, berrar, celebracións, etc
- Os WC deberanse de descargar coa tapa baixada para evitar a propagación de microgotas.
- Lavado de mans ou utilización de xel hidroalcolico ao entrar e ao saír.

2.6.- Outras consideracións

- Todo deportista ten o dereito e a obrigaón de coñecer o protocolo de prevención do COVID-19 que corresponde á práctica deportiva que desenvolva.
- As reservas de adestramento han de ser realizadas segundo o que indica o convenio publicado na web de Expourense.
- Non está permitido o uso compartido de bebidas
- Recoméndase o cambio de calzado para o adestramento.
- Os positivos por COVID-19, aínda asintomáticos, non poden acudir a instalación de pista cuberta.
- Todos os atletas deberán facilitar o traballo ao persoal de limpeza, abandonando momentáneamente o espazo concreto se fora necesario

3. OBLIGACIÓNS PARA OS ADESTRADORES

- Axudarán e comprobarán que o material foi desinfectado.
- Estarán sempre antes do inicio da actividade.
- Uso obrigatorio da máscara.
- Non entrar en contacto cos atletas e manter a distancia de seguridade en todo momento.
- Controlarán que os seus atletas cumpren todas as normas da pista.
- Tratar de non utilizar zonas comúns sempre que sexa posible.
- Velar porque os atletas non compartan material, na medida do posible.
- Non se poderán utilizar duchas.
- Permítese o uso dos vestiarios cun uso obrigatorio de máscara en todo momento, distancia de 1,5 en todas as direccións e permanecendo no vestiario o tempo imprescindible.

Lembra:

- Cumprir e respectar todas as normas e protocolos de seguridade e hixiene que se establezan que protexen a túa saúde e a dos demais. Rógase a máxima responsabilidade e prudencia, priorizando sempre en minimizar o risco dun posible contaxio.
- Toda persoa que acceda a unha instalación deberá cumprir os protocolos establecidos polas Autoridades Sanitarias e os Estamentos Deportivos correspondentes, aplicables ao atletismo e a cada especialidade.

- Establécense os seguintes horarios para a utilización da pista de atletismo:

- **De luns a venres.** De 9.30 a 13.30 h e de 15.30 a 21.30 h

Mañás: 9.30 a 11.30 h, 11.30 a 13.30 h

Tardes: 15.30 h a 17.30 h, 17.30 a 19.30 h e de 19.30 h a 21.30 h

- **Sábados e Domingos** de 10 h e de 14 h

Mañás de 10.00 a 12.00 h e de 12.00 a 14.00 h

Todas estas recomendacións en todo momento estarán suxeitas ás indicacións das autoridades sanitarias, podéndose variar sen aviso previo/previo aviso segundo a situación e as ordes definidas polas Autoridades competentes.

MEDIDAS PARA LA CELEBRACIÓN DE COMPETICIONES DEPORTIVAS

1. INTRODUCCIÓN

A presente sección mostra unha serie de recomendación para a organización de competición atléticas nas instalacións da Pista Cuberta de Expourense.

Coa súa aplicación preténdese **minimizar os riscos de contaxio do virus COVID-19**.

Todas estas medidas se complementan as establecidas no Protocolo de Competición de Atletismo presentado pola Federación Galega de Atletismo, dentro dos principios de prudencia, responsabilidade e compromiso cívico de todos os que participan nestas competicións.

Todas as normas recollidas neste documento adaptaranse as normas e protocolos que se vaian publicando polas autoridades sanitarias. De igual modo, deberesa seguir escrupulosamente o procedemento que se determine desde a Secretaría Xeral para o Deporte da Xunta de Galicia.

1.1 CUESTIÓN BÁSICAS A TER EN CONTA

- Os atletas, adestradores, xuíces e resto de persoal de organización han de manter as pautas estritas de aseo persoal, conduta e coidado para evitar contaxios.
- Uso da máscara obligatorio.
- As persoas diagnosticadas por COVID-19, aínda asintomáticas, que non superasen a enfermidade e que non conten coa alta médica, non poden acudir a instalación de pista cuberta.
- Separación física (polo menos 1,5 metros) de atletas, adestradores, xuíces, espectadores e persoal de apoio. Os espectadores deben seguir as regras de distanciamento social que solicitan as autoridades de saúde pública competentes.
- Recoméndase que se provexa a todos os participantes de información sobre os protocolos, medidas de prevención e control e sobre onde atopar máis información.
- Débese prestar atención a aqueles grupos de poboación con máis risco. Por ese motivo, recoméndase a non participación de atletas maiores de 65 anos (M/F65 en adiante), revisable atendendo á evolución e modificacións das medidas establecidas. A OMS non recomenda que persoas maiores de 65 anos tomen parte nos eventos considerados como “reunións masivas”.

- Para calquera persoa con historiais sanitarios de risco recoméndaselles extremar as medidas preventivas ou incluso non participar.
- Recoméndase que todos os usuarios (atletas, adestradores, xuíces e resto de persoal) realicen unha vixilancia activa dos seus síntomas e leven a cabo un rexistro da temperatura corporal.
- Ante calquera síntoma ou en caso de sospeita de estar infectado, ou ter estado en contacto con persoas infectadas ou baixo sospeita de estalo, débese evitar calquera actividade, poñéndose en contacto de forma inmediata cos servizos sanitarios e seguir todas as súas indicacións.
- Antes e despois dos adestramentos e as competicións é moi importante lavar as mans con auga e xabón ou xel hidro-alcohólico. Recoméndase o uso das solucións hidro-alcohólicas en botes de uso individual) (tempo recomendado: 30- 40 segundos), e insistirase no lavado de mans con auga e xabón (tempo recomendado: 40-60 segundos).
- Levar xel hidro-alcohólico e produtos para a limpeza e desinfección do material que se utilice.
- Os atletas han de responsabilizarse individualmente de portar máscara, unha bolsa de desinfección que inclúa toalla, xel hidro-alcohólico, etc.
- Insístese nunha hidratación máis frecuente. Botellas de uso individual e personalizadas.
- Establecerase o uso controlado e limitado dos vestiarios das instalacións, para impedir o uso masificado, atendendo ás recomendacións sanitarias.
- Recoméndase desinfectar o calzado utilizado.
- Débese evitar que as mochilas, bolsas de zapatillas ou bolsas de deporte poidan estar en contacto con superficies non desinfectadas.
- Os atletas non deben compartir material (incluíndo cronómetros, pulsómetros, ou calquera outro tipo de material), salvo que sexa estritamente necesario, en caso de ser así, han de ser desinfectados previamente.
- Non se compartirán bebidas, outros alimentos, linimentos ou outros produtos, incluídos os sanitarios ou de primeiros auxilios. Han de utilizar botellas de uso individual.
- Respectaranse en todo momento os horarios e espazos de quecemento e/ou competición asignados para cada atleta.

- Durante a actividade manteranse en todo momento as distancias de seguridade establecidas polas autoridades sanitarias.
- Dentro do posible priorizarase o adestramento e as fases de quecemento pre-competición ao aire libre e en espazos abertos e mantendo unha distancia mínima de separación de 1,5 m
- Débese evitar o uso do transporte público para trasladarse ás competicións e adestramentos; priorizarase o uso do vehículo particular (coche, moto, bicicleta, etc.) sempre que sexa posible.
- Se é necesario utilizar o transporte público, débense extremar as medidas de protección, hixiene, uso de máscara e distancia social e débense cumprir estritamente as normas e protocolos establecidos polas autoridades sanitarias.
- Débense respectar e cumprir todas as medidas de seguridade indicadas polo Ministerio de Sanidade, Consellería de Sanidade, Secretaría Xeral para o Deporte e as definidas no Protocolo aprobado pola Federación Galega de Atletismo

2. RECEPCIÓN DE VISITANTES

- Realizarase unha **ampliación de horarios de entrada para o rexistro** de todos os asistentes á competición, sempre segundo os horarios da proba.
- Adaptación das zonas de aparcadoiro para establecer circuítos de movemento dos asistentes.
- Será **obligatorio o uso da máscara** en todo momento, tendo en conta as excepcións recollidas no protocolo federativo.
- Para a entrada ao recinto, tamén será **obligatorio a desinfección de mans** con xel hidroalcohólico que estará dispoñible na entrada ao recinto, á saída do mesmo, e en distintos puntos do recinto.
- **Estableceranse controis de temperatura nos accesos**, para prohibir a entrada a todas aquelas persoas que superen os 37,5º. Habilitarase unha zona especial de confinamento por se se detectase algún caso.
- **Realizarase o rexistro dos datos de contacto da persoa** que acceda ao recinto para que vayan de contacto no caso de que se produza algunha infección. Se realizará una ampliación de horarios de entrada para el registro de todos los asistentes a la competición, siempre según los horarios de la prueba.

3. DESENROLO DA ACTIVIDADE

- A entrada no recinto realizarase por unha entrada habilitada para ese efecto, reorganizarse fisicamente a circulación dos asistentes para determinar percorridos e accesos a través de sinalización vertical e horizontal, controlando a circulación das persoas e os aforos máximos permitidos.
- Nas secretarías técnicas e a zona de rexistro de atletas, **utilizaranse biombos de protección e separación** entre os atletas, adestradores e o persoal que atenda os postos.
- **Estableceranse aforos máximos nos baños, vestiarios, e zonas comúns** para asegurar o mantemento da distancia de seguridade.
- **Nas bancadas quedarán marcados aqueles asentos que poden ser utilizados** polo público, atletas e adestradores. Será o organizador da competición o responsable do control de acceso ao recinto e o rexistro das persoas que poidan acceder.
- É obrigatorio o uso de máscaras por parte de toda persoa que asista á competición: atletas, adestradores, asistentes, xuíces, persoal tanto da FGA como do Recinto,.... Ademais, de esixir un comportamento responsable durante todo o desenvolvemento da competición, adoptando tamén medidas para minimizar o contacto entre os asistentes.
- Dependendo dos horarios das competicións, estableceranse horarios para a ventilación completa do recinto, a través das portas de carga que se atopan en todo o perímetro.
- Durante a celebración do evento, activarase os sistemas de extracción mecánica do edificio para garantir unha renovación de aire constante.

4. SAIDA DE VISITANTES

- La salida del recinto se realizará de forma ordenada por los caminos definidos a tal efecto.

A efectos de protocolos durante as competicións deportivas, remitímonos o protocolo FISIICOVID – DXT GALEGO POLO QUE SE ESTABLECEN AS MEDIDAS PARA FACER FRONTE Á CRISE SANITARIA OCACIONADA POLA COVID-19 NO ÁMBITO DO DEPORTE FEDERADO DE GALICIA da FEDERACIÓN GALEGA DE ATLETISMO

DECLARACIÓN RESPONSABLE PARTICIPANTE NA ACTIVIDADE

D/Dª

con nº de DNI/NIE.....

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

D/Dª.....

con nº de DNI/NIE

Para a actividade: Entrenamiento en Pista Cubierta de Expourense

SOLICITO:

Que a persoa cuxos datos figuran no encabezamento (o interesado) participe nas actividades celebradas nestas instalacións, 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:

- 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 lin e acepto os compromisos contidos no protocolo para previr a COVID-19 da Pista Cubierta e da Federación Galega de Atletismo, publicados nas webs das entidade: atletismo.gal, expourense.org
- 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 Ourense, a de de

Asinado

Que debes saber do novo coronavirus?

Os coronavirus son virus que circulan entre os animais. Porén, estes virus tamén poden afectar os humanos.

O novo coronavirus identificouse na China a finais de 2019 e é unha nova cepa que non se vira antes nos seres humanos.



Os **síntomas** máis comúns da enfermidade provocada polo coronavirus (COVID-19) son:

FEBRE



TOSE



SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE



Medidas para protexernos do coronavirus



Lavar as mans frecuentemente.



Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca.



Ao tusir, **cubrir a boca** cun pano desbotable ou contra o brazo co cóbado flexionado.



En caso de ter síntomas respiratorios, **evitar o contacto próximo** con outras persoas.

SE NOS 14 DÍAS DE CHEGAR DUNHA ÁREA DE RISCO OU DE TER UN CONTACTO ESTREITO CUN CASO CONFIRMADO



ÁREAS DE RISCO



NON ACUDIR directamente ao hospital nin ao c. de saúde

PARA INFORMACIÓN E SÍNTOMAS LEVES

CHAMAR AO 900 400 116

CONTACTAR SÓ TELEFONICAMENTE CO 061 NAS EMERXENCIAS E CASOS GRAVES

Desinfección das mans



Aplicar dúas doses do produto na palma da man



**Friccionar as dúas mans cubrindo todas as superficies
Esperar a que se sequen**

**NON É PRECISO LAVARSE AS MANS NIN ANTES
NIN DESPOIS DE USAR A SOLUCIÓN
ALCOHÓLICA**

EJEMPLOS DE FLUJO DE ENTRADA SALIDA:

