



PROCOLO COVID19
ARRIBES OCULTOS 2022



Este documento ha sido elaborado por la Diputación de Zamora y el Club Deportivo Ultra Sanabria, como organizadores de la prueba deportiva ARribES OCULTOS, en colaboración con la Dirección Técnica, los responsables de las diferentes Áreas y el Responsable de Seguridad.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

PARTE 1.

1.- MEDIDAS GENERALES PARA TODA LA ORGANIZACIÓN.

- 1.1.- A quien incluyen.
- 2.2.- Elementos de protección y acreditaciones.

2.- MEDIDAS A ESTABLECER ANTES Y DURANTE LA COMPETICIÓN.

- 2.1.- Información.
- 2.2.- Inscripciones.
- 2.3.- Entrega de dorsales y bolsa del corredor.
- 2.4.- Reunión técnica (briefing).
- 2.5.- Montaje.
- 2.6.- Área de SALIDA Y LLEGADA.
- 2.7.- Carrera.
- 2.8.- Entrega de premios y maillot de líder.

3.- MEDIDAS A ESTABLECER DURANTE Y DESPUÉS DE LA COMPETICIÓN.

PARTE 2.

- 1.- Establecer el orden y el tipo de salida.
- 2.- Gestión de las zonas de salida y pre-salida.
- 3.- Recomendaciones en carrera.
- 4.- Gestión de los avituallamientos.
- 5.- Duchas y WC.
- 6.- Personal voluntario y espectadores
- 7.- Itinerario de corredores, acompañantes, voluntarios y organización

INTRODUCCIÓN:

Este documento plantea las medidas que se van a llevar a efecto durante la organización de la prueba deportiva ARribES OCULTOS 2022, atendiendo a una “nueva normalidad” y basándose en las directrices marcadas por las diferentes autoridades sanitarias y deportivas en la fecha de su última actualización.

Las medidas expuestas no son, en ningún caso, excluyentes del cumplimiento del Reglamento de la prueba, si no que complementan a este.

En cualquier caso, debemos tener muy presente que es prioritario siempre el concepto de SALUD y que ella debe prevalecer sobre cualquier otro aspecto de la práctica deportiva y las competiciones.

Debemos recordar que, según establece el Real Decreto-ley 21/2020 (9.06.2020), la COVID-19 está considerada formalmente como una enfermedad de declaración obligatoria urgente y que cualquier entidad pública o privada está obligada a dar la información que las autoridades sanitarias le requieran en la búsqueda de posibles contactos de los casos detectados y que todos los ciudadanos deberán adoptar las medidas necesarias para evitar la generación de riesgos de propagación, así como la propia exposición a dichos riesgos. Dichos deberes de cautela y protección serán igualmente exigibles a los participantes en ARribES OCULTOS.

Todos somos conscientes del esfuerzo que esta adaptación requiere, pero estamos ante el reto de un retorno con incertitudes y debemos ser absolutamente respetuosos y rigurosos con las medidas que se vayan aplicando y que han de estar siempre en el marco del máximo respeto para la seguridad sanitaria de todos. Seguro que es también una buena oportunidad para seguir en el camino hacia la mejora constante de las competiciones por montaña.

PARTE 1

1.- MEDIDAS GENERALES PARA TODA LA ORGANIZACIÓN DE ARribES OCULTOS 2021

1.1.- Estas medidas incluyen a:

- Equipo de organización (directivos, voluntarios y staff profesional).
- Deportistas y técnicos.
- Empresas de servicio (montadores, cronometradores, speaker y cualquier otro vinculado).
- Sanitarios y personal médico.
- Autoridades.

1.2.- Elementos de protección y acreditaciones.

Será obligatorio como norma general que todas las personas implicadas dispongan de la correspondiente mascarilla y tengan acceso a suficientes puntos dotados de gel hidroalcohólico o dispongan de algún envase para uso personal, además el personal de avituallamientos o manipulación de bebidas deberá usar guantes estancos.

- Se hará una formación previa de todo el personal y voluntarios, para el correcto uso de los elementos de protección y el conocimiento, en profundidad, de todas las medidas de seguridad sanitarias referidas al COVID 19.
- Se dispondrá de gel higienizante en todas las áreas del evento, así como en los vehículos. Todos los voluntarios llevarán un kit específico compuesto por gel hidroalcohólico, guantes y mascarillas de repuesto.
- Se dispondrán de equipos portátiles provistos de líquido higienizante para los espacios grandes e interiores.
- Se garantizará un procedimiento específico de disposición y adjudicación de credenciales para todas las personas implicadas en la competición.

2.- MEDIDAS A ESTABLECER ANTES Y DURANTE LA COMPETICIÓN.

2.1.- Información.

- Toda la información sobre el presente PROTOCOLO de actuación ante el COVID19 constará en la página web www.arribesocultos.es, se expondrá en las redes sociales y será enviado vía email a cada participante en la prueba:

- Se habilitan diferentes canales de comunicación (teléfono: +34 650038540, email: info@mountime.es y Redes Sociales) entre organización y participantes para aclarar cualquier duda.
- Se advertirá de todos los procedimientos y normas establecidas en el presente documento con especial atención a los horarios de recogida de dorsales, el orden y horario de pre-salida y salida de cada deportista.
- El documento contendrá toda la información técnica de la competición para evitar al máximo las consultas personales durante los días previos a la competición.

2.2.- Inscripciones.

Con el objetivo de poder realizar todos los procesos necesarios con anticipación:

- Las inscripciones se cerrarán el día 14 de enero de 2022 a las 22:00 horas o al completar el cupo de plazas disponibles.
- Se limitará el número máximo de participantes a lo que las autoridades permitan en el momento.

2.3.- Entrega de dorsales y bolsa del corredor.

- Se habilitará un espacio cerrado en la plaza de Fermoselle al aire libre, con acceso exclusivo para corredores, a los cuales se les efectuará una toma de temperatura antes de acceder (no pueden acceder a este espacio familiares o acompañantes), con la distancia suficiente entre las mesas, con pasillos de acceso y retorno (con la señalización necesaria) y separación de 2 metros entre personas en espera.
- Para recoger el dorsal y la bolsa del corredor deberá ser mostrado el DNI (no entregado) a la persona responsable.
- Se dará la opción de retirada múltiple de dorsales y bolsa del corredor mostrando los documentos físicos o a través de una foto del documento en el terminal móvil.
- La distribución de horarios de recogida de dorsales y bolsa del corredor será la siguiente:
 - En Zamora el jueves 20 de enero en la sede de Corriendo con el Corazón por Hugo, Avda. Víctor Gallego nº 23 de Zamora, entre las 10:30 y las 13:30 horas.
 - En Fermoselle se podrán retirar el sábado 22 en Paseo de Ronda nº5, desde las 15:00 horas y hasta las 17:30 horas.
 - En Fermoselle se podrán retirar el domingo 23 en Paseo de Ronda nº5, desde las 08:30 horas y hasta las 09:30 horas.

2.4.- Charla técnica (briefing).

- El contenido informativo/técnico de la charla técnica se ofrecerá a través de las redes sociales oficiales de la prueba, siendo retransmitidas en directo, habilitándose la opción de realizar preguntas.

2.5.- Montaje.

- La principal infraestructura a montar es la salida y meta, la cual estará situada en la Plaza Mayor de Fermoselle y en Pinilla de Fermoselle en la plaza de la Iglesia.
- En todas las zonas definidas en las que tengan que intervenir equipos de montaje, este se programará con la suficiente antelación, ya que previsiblemente las tareas conllevarán más tiempo de ejecución.
- Se programará el montaje y desmontaje teniendo en cuenta que algunas tareas serán más lentas en su ejecución.
- Todos los materiales de uso compartido serán convenientemente higienizados después de cada uso.

2.6.- Área de SALIDA Y LLEGADA.

- Se habilitarán áreas perfectamente delimitadas para:
 - Zona de pre-salida (llamada, toma de temperatura y revisión de material)
 - Zona de salida
 - Zona de llegada
 - Zona post-llegada (avitallamiento final)

Estas zonas estarán separadas del público en general y en ellas solo podrán estar personas debidamente acreditadas.

- Los deportistas llevarán la correspondiente mascarilla correctamente colocada en todo momento hasta dada la salida y superado el arco de salida.
- Es OBLIGATORIO portar mascarilla encima, en carrera no es obligatorio su uso (deberá de estar guardada durante toda la competición para podérsela poner en cualquier momento o circunstancia que no se pudiera guardar la distancia de seguridad), pero si en la salida y una vez se llega a meta.
- Se le tomará la temperatura a la entrada y, en caso de tener una temperatura corporal superior a 37,5 grados Celsius, se le impedirá acceder a la competición y se le pondrá a disposición del equipo sanitario de la organización.
- Se agilizará el pase de la zona de llegada a la de post-llegada para evitar que se formen aglomeraciones.
- Unos 50 metros antes de entrar en meta será obligatorio ponerse la mascarilla y desinfectarse las manos al llegar.

- El avituallamiento final consistirá en una bolsa individual conteniendo fruta y bebidas.

2.8.- Carrera.

- Todos los recorridos de ARribES OCULTOS son en una única dirección. Se vigilará que el público no invada la zona por donde discurren los participantes.
- Los corredores están obligados a mantener la distancia física incluso en carrera.
- Protocolo para adelantamientos a otros corredores durante el recorrido: se debe avisar desde atrás y esperar hasta que sea posible pasar a, por lo menos, 2 metros del otro corredor.
- En los avituallamientos intermedios se minimizará el contacto con el resto de corredores y voluntarios.

2.9.- Entrega de premios y maillot de líder.

- NO se realizará acto de entrega de premios.
- Exclusivamente se entregarán los premios en el podio a los TRES primer@s clasificad@s de la GENERAL (en el momento de llegada) y con la mera intención de realizar la foto de campeones.
- Los ganadores de cada categoría recogerán sus premios de manera individual, en un espacio habilitado junto a la meta entre las 14:00 y las 15:00 horas.
- Los cajones del pódium para la GENERAL estarán separados, entre ellos, por una distancia de 1 metros.
- Las autoridades se podrán situar a los lados para las fotos (sin contacto físico con los deportistas y manteniendo la distancia de seguridad).
- Se habilitará una zona acotada para los medios de comunicación.

3.- MEDIDAS A ESTABLECER DURANTE Y DESPUÉS DE LA COMPETICIÓN.

La organización dispondrá de datos de contacto de todos los inscritos, así como de todas las personas vinculadas al evento, para poderlas poner a disposición de las autoridades competentes en caso de ser requeridas para cualquier seguimiento de posibles contagios.

PARTE 2

1.- Orden de Salida y tipo de Salida.

La salida se hará en masa de todos los corredores los cuales estarán separados 2 metros.

2.- Gestión de las zonas de salida y pre-salida.

- **Zona de pre-salida:**
 - Espacio acotado y muy amplio, en el que se garantiza la correcta separación entre los participantes, a este espacio no pueden acceder familiares, acompañantes, ni corredores que no estén en su turno de salida.
 - Todos los participantes llevarán puesta la mascarilla, que deberán portar encima durante el desarrollo de la prueba.
 - Medición de temperatura y comprobación de material obligatorio para acceder.
 - Acceso a esta zona con 5 minutos de anticipación a la hora fijada de salida.
- **Zona de salida:**
 - Todos los participantes accederán a esta zona y se colocarán en su cono correspondiente.
 - Todos los participantes llevarán puesta la mascarilla.
 - Se dará el pase a la zona de salida 5 minutos antes de la hora fijada para la salida, tiempo suficiente para que los corredores se coloquen en su espacio, previamente comunicado por la organización.
 - Los espacios individuales de la zona de salida estarán marcados con conos separados 2 metros entre uno y otro.

3.- Recomendaciones en carrera.

- Mantener distancia de seguridad entre deportistas.
- En subidas: 10 metros.
- En bajadas: 10 metros.
- En llanos: 10 metros.
- No escupir o sonarse la nariz sin que haya la distancia mínima con otra persona.

- Evitar el contacto físico con otras personas, no estando permitida la asistencia al corredor por parte de terceros.
 - Cumplir todas las normativas estipuladas.
-
- Se favorecerá el paso de corredores más rápidos; para ello el corredor que quiere adelantar, si es zona ancha, lo hará lateralmente y avisando, pidiendo paso con 10 metros de antelación. Ambos corredores han de favorecer la maniobra de paso, ambos han de estar atentos. El corredor que pasa ha de realizar esta maniobra con velocidad.
 - En zonas de difícil paso, sendas técnicas, se avisará igualmente con 10 metros de antelación. El corredor que va a ser pasado debe favorecerlo, se apartará lo suficiente, aminorará su velocidad, si es necesario deberá pararse y ponerse de espaldas al corredor que pasa; es decir, favorecer y lograr el distanciamiento.
 - El corredor que va a ser pasado evitará frenar o impedir el paso.
 - Se evitará correr en grupos, podrá haber ritmos parecidos, pero siempre con una distancia de uno a otro de 10 metros.

4.- Gestión de los avituallamientos.

Los avituallamientos líquidos contendrán agua y bebida isotónica.

Los avituallamientos sólidos y líquidos, además de los líquidos, contendrán únicamente productos perecederos (frutas: plátano, naranja, sandía y melón), ya que el resto de productos que habitualmente se ofrecen en los avituallamientos sólidos (chocolates, barritas de diferentes formatos, gominolas, frutos secos, etc) se considera que pueden ser sustituidos por productos que pueden ser transportados por el corredor en carrera.

Como norma general será obligatorio que el corredor comience cada una de las etapas con un útil porta-líquidos de capacidad al menos 250 ml.

Zonas de avituallamiento sólido y líquido en el recorrido.

- Cada zona de avituallamiento sólido y líquido estará delimitada y cerrada. No podrán acceder a ella nada más que corredores y personal acreditado, se gestionará por parte la organización y/o voluntarios el acceso a los mismos.
- Habrá señales que indiquen el avituallamiento con el aviso "inicio avituallamiento" y "final de avituallamiento".
- En la zona de avituallamiento solo podrá haber un máximo de un corredor como norma general, estando regulado el acceso mediante una persona de la organización que irá deteniendo a los

corredores por orden de llegada. Cuando haya un corredor en el interior del avituallamiento los que vayan llegando deben detenerse, esperar, ponerse la mascarilla, colocarse en la fila marcada, respetar la distancia de seguridad de 2 metros y solo acceder al avituallamiento cuando los que estaban en el interior se hayan ido. (*en función de número de corredores se habilitarán avituallamientos dobles, es decir, dos avituallamientos como el descrito juntos para dar cobertura a el doble de corredores)

- La zona de avituallamiento será dividida en dos sub-zonas con dos accesos diferentes, para que el corredor que solo quiera avituallar líquidos lo haga lo más rápido posible y continúe la carrera:
 - Zona 1: será exclusivamente solo para líquidos. En el interior de esta zona solo puede permanecer UN corredor, el resto tienen que esperar a que salga. El corredor no deberá tocar los contenedores de líquidos que habrá expuestos, deberá abrir su bidón porta-líquidos y una vez abierto ofrecerlo al voluntario que se lo rellenará, una vez relleno podrá seguir la marcha. Se intentará permanecer el tiempo mínimo imprescindible en la Zona 1 de avituallamiento.
 - Zona 2: compuesta por productos líquidos y sólidos dispuestos en línea. Primero los productos sólidos presentados en platos de papel individuales y a continuación los líquidos. El corredor no deberá tocar las mesas de los avituallamientos, cogerá el plato del producto que desee y este será arrojado por el mismo a los contenedores para residuos habilitados a su espalda, sin depositarlo en la mesa, cada plato que toque deberá ser desecho. Continuará más adelante y le servirán los líquidos ofreciendo al voluntario su recipiente abierto. Permanecerá en el interior del avituallamiento el tiempo mínimo imprescindible.
 - Los voluntarios dispondrán de líquido desinfectante para limpiar periódicamente las mesas y los depósitos de líquidos.

Zonas de avituallamiento líquido en el recorrido.

- Uno o dos voluntarios servirán a los corredores el líquido que soliciten.

Presentación de productos sólidos y líquidos.

- Los productos sólidos serán presentados en raciones individuales mediante platos de papel desechables.
- Los líquidos en botellas o garrafas que solo debe tocar el personal que lo sirve.

5.- Duchas y WC.

- Se aconseja que los deportistas se duchen en sus alojamientos, por lo que no se dispondrá de duchas comunitarias.

6.- Personal voluntario y espectadores.

Los voluntarios de ARribES OCULTOS recibirán una formación específica sobre las medidas a adoptar durante el transcurso del evento. Le será entregado diariamente un set compuesto por gel desinfectante, varias mascarillas y guantes.

7.- Itinerario de corredores, acompañantes, voluntarios y organización de ARribES OCULTOS

En función de la situación concreta en el momento de la prueba, se puede solicitar el itinerario seguido durante su estancia en la comarca de Sayago de forma diaria por los participantes y familiares o acompañantes, así como voluntarios y miembros de la organización, durante el desarrollo de ARribES OCULTOS, con el objetivo de favorecer el rastreo de brotes o rebrotes de la covid-19 en el caso de desarrollarse durante el transcurso del evento. Teniendo que indicar en un formulario entregado al efecto el itinerario seguido cada día del 22 y 23 de enero, con nombre y apellidos, lugar, horario, número de acompañantes, unidad o no familiar, lugar de procedencia.