GUIA DE MEDIDAS COVID-19
MARCHA DE FONDO CMG

NORMAS CONTROLES

CONTROL DE SALIDA

- Se garantizarán áreas perfectamente delimitadas para:
    - Zona de pre-salida (llamada y toma de temperatura)
    - Zona de salida
- Los participantes llevarán la correspondiente mascarilla, correctamente colocada, hasta el pase de la zona de pre-salida a la salida.
- Deberán llevar consigo (guardada) la mascarilla durante toda la prueba para podérsela poner en cualquier momento y circunstancia.
- 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 prueba y se le pondrá a disposición del equipo sanitario de la organización, quien deberá disponer de los protocolos específicos de evacuación y seguimiento.

ENTREGA DE TARJETAS DE CONTROL

- Las tarjetas de control se entregarán el día de la prueba, antes de la salida.
- Se habilitará una zona específica para la entrega de tarjetas, lo más abierto posible, con acceso restringido, que haya distancia de 2 metros entre las mesas.
- Se habrá indicado, con anterioridad, el horario de escalonado de recogida. Esta se hará de forma individual por parte del participante (sin acompañante).

ORDEN DE SALIDA

- Las salidas se darán de forma escalonada, sea en pequeños grupos, el orden de salida se establecerá por número de dorsal y en grupos de 30 participantes situados en 10 hileras de fondo y 3 de frente.

CONTROL DE PASO

- El control de paso se realizará mediante una app en el móvil.
- Es obligatorio ponerse la mascarilla antes de acceder al control.

CONTROL DE LLEGADA

- Se garantizarán áreas perfectamente delimitadas para:
    - Zona de llegada
    - Zona post-llegada (recogida regalo y avituallamiento final)
- Los participantes llevarán la correspondiente mascarilla, correctamente colocada, una vez que lleguen a la zona de meta y siempre antes de acercarse al control de llegada. Deberán llevar consigo (guardada) la mascarilla durante toda la prueba para podérsela poner en cualquier momento y circunstancia.
- Se agilizará el pase de la zona de llegada a la de post-llegada para evitar que se formen aglomeraciones.
- En la zona de llegada se habilitará una mesa para que los participantes puedan pasar el control de llegada y recoger el regalo de la marcha
- El registro de llegada se realizará de uno en uno, con la mascarilla siempre puesta, y manteniendo siempre la distancia de seguridad con el resto de participantes y los voluntarios.

RECOMENDACIONES

Se establecen una serie de recomendaciones para la los participantes de la marcha.

- Mantener distancia de seguridad entre participantes.
- En subidas: 5 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.
- Cumplir todas las normativas estipuladas.

NORMAS AVITUALLAMIENTOS

AVITUALLAMIENTO EN RECORRIDO

- Antes de pasar por la zona de avituallamiento, los/las participantes deberán colocarse la mascarilla y desinfectarse las manos.
- Los/las responsables del avituallamiento serán quienes manipulen los alimentos, rellenando los vasos o botellas de los/as participantes y dándoles el avituallamiento que los/las participantes soliciten. En ningún momento el/la participante podrá realizar autoservicio.
- La permanencia en la zona de avituallamiento será la mínima imprescindible para recoger los alimentos y bebidas y será desalojado/a, hacia un espacio mayor, con la máxima rapidez posible.
- Se dispondrá de recipientes para los residuos.

AVITUALLAMIENTO DE META

- Antes de pasar por la zona de avituallamiento final, los participantes deberán desinfectarse las manos y no podrá pasar nadie sin mascarilla.
- El avituallamiento final será en bolsas individuales manipulado por personal con protección y formación respecto de la manipulación de alimentos, minimizando al máximo la presencia y contacto de personal de organización.
- La permanencia en la zona de avituallamiento final será la mínima imprescindible para recoger los alimentos y bebidas y será desalojado/a, hacia un espacio mayor, con la máxima rapidez posible.

DUCHAS Y WC

- Se aconseja que los deportistas se duchen en sus alojamientos.
- La organización tendrá que valorar si ofrece esta opción en base a su capacidad de realizar una desinfección y saneamiento continuado y el control de distancias en la zona de espera.