

## Plan de actuación y prevención contra el Covid-19

### X TRIATLON DE MENORES CIUDAD DE CEHEGÍN

Cehegín 20/06/2021

La situación deportiva creada con motivo de la pandemia del covid-19, hace que los eventos deportivos tengan la necesidad de cambiar en su configuración con respecto a tiempos anteriores.

Para que estos eventos sean más seguros se hace necesario realiza los cambios oportunos para poder hacer un DEPORTE sin contagios.

El objetivo de este Plan es preparar las medidas de prevención para el entorno de competición en el X TRIATLON DE MENORES CIUDAD DE CEHEGÍN

Se debe de prevenir y actuar sobre las partes principales que intervienen en un evento:

- Personas participantes
- Infraestructura y servicios
- Formato de competición
- Público.

#### 1.- Responsables medidas covid-19

Para velar por el cumplimiento del Protocolo y garantizar que se aplique correctamente, que se cumplan todos los requisitos sanitarios y se revisen adecuadamente sus principios operativos, el Comité Organizador a nombrado:

Delegado de Cumplimiento del Protocolo (DCP): Se responsabilizará de asegurar que se cumplan todos los requisitos de las condiciones preventivas de este Protocolo. En este evento será ejercida dicha función por Tomás Moya de Gea ([moyagea@hotmail.com](mailto:moyagea@hotmail.com)).

Responsable de Higiene (RH): que posea conocimientos específicos y prácticos sobre la instalación o espacio deportivo y su funcionamiento, cuya única responsabilidad será revisar los principios operativos del Protocolo con las autoridades locales pertinentes, y asegurarse de que se apliquen correctamente en la instalación o espacio deportivo todos los principios, recomendaciones y medidas de higiene aquí establecidas. El responsable de higiene para este evento será Juan Carlos Gómez Caparrós ([jcgomezcapparros@yahoo.es](mailto:jcgomezcapparros@yahoo.es)).

## 2.- Personal participante en el evento

El personal que participa en este evento deberá de cumplir las normas y recomendaciones es este plan de actuación y prevención. Los grupos de personas participantes son:

- Deportistas. El total de participantes será como máximo de 200 personas
- Técnicos. Con la presencia de un representante por Club
- Jueces. Se reducirán para cumplir con el mínimo de funciones exigidas. Controlarán las entradas y salidas en la zona de transición
- Organización. Encargada del montaje del evento
- Voluntarios deportivos. Actuarán en la entrega de dorsales, avituallamiento, cruces en el segmento de carrera a pie. Todos ellos con mascarilla, guantes y guardando la distancia de seguridad
- Personal Concejalía de Deportes
- Policía Local. Apertura y cierre del segmento de ciclismo. Control del tráfico en la zona de competición
- Protección Civil. Control de rotondas, giros y cruces del segmento de ciclismo
- Servicios Sanitarios. Un médico y un enfermero. Contará con una zona sanitaria y de primeros auxilios y dos ambulancias. Será los encargados en dar cobertura a la prueba en materia sanitaria y si alguna persona del evento tiene síntomas compatibles con el Covid-19 de atenderlos y activar el protocolo sanitario.
- Federación
- Autoridades

## 3.- Normas y recomendaciones para el personal del evento

- Si tiene fiebre, tos, malestar o cualquier síntoma compatible con el Covid-19, NO ASISTA AL EVENTO DEBE QUEDARSE EN CASA.
- En la medida de lo posible evite venir acompañado.
- El Uso de la Mascarilla es obligatorio siempre, incluso durante la competición (Salvo que las autoridades Sanitarias digan lo contrario).
- Se debe de desinfectar las manos con frecuencia.
- No toque ningún material que no sea necesario.
- Evite las aglomeraciones.
- Mantenga siempre la distancia de seguridad 1,5 m.
- Los Voluntarios deportivos, protección civil y personal de la Concejalía de Deportes deben se llevar siempre guantes y mascarilla.
- Evite los abrazos y cualquier contacto físico con otras personas.
- Evite tocarse la nariz, boca y ojos.

- Está prohibido ingerir alimentos dentro del perímetro de la capsula.
- Siga siempre las indicaciones de los jueces y personal de la organización.
- Sea puntual a la hora de retirar el dorsal.
- Cuando termine su participación abandone la capsula con su material y pertenencias.
- Una vez fuera de la capsula debe de abonador la zona lo más rápido posible con el fin de evitar aglomeraciones ya que este evento es sin público.

**Debe entregar el cuestionario médico en el espacio habilitado para la recogida de dorsales dentro de la zona burbuja en el Complejo Deportivo Almarjal “Javier Miñano Espín”**

4.- Infraestructura y servicios

- Todo el material usado será desinfectado después de ser colocado, antes de comenzar la competición y antes de ser guardado
- La desinfección se realizará pulverizando el material y dejando que actúe el desinfectante.
- Los productos desinfectantes que se usarán son:
  - I. OXYBAC 5, desinfectante, fungicida, esporicida y virucida en una proporción de 7,5 ml por litro de agua.
  - II. TECNOL HIGIENIZANTE SUPERFICIES, en una proporción de 1:1, un litro de producto por un litro de agua.

Material	Ubicación
Valla	Cierre perimetral de las capsulas
Valla	Meta, postmeta, Transición y continuación valla carrera y ciclismo.
Carpas	Control de material, megafonía, avituallamiento final .
Mesas y Sillas	Control de material, avituallamiento final.
Material de Hierro	Áreas de Transición
Moqueta	Áreas de Transición, meta y pasillo ciclismo
Arco de meta	Meta
Señales	Capsulas y circuitos
Dispensadores de gel desinfectante	Entradas, meta y repartidos por la capsula

Papeleras	Entrada, meta y repartidas por la capsulas.
-----------	---

## 5.- Cápsulas

- Con el fin de evitar la presencia de público, así como circulación y aglomeraciones del personal del evento, se ha diseñado un perímetro cerrado, que será la cápsula
- La cápsula solo tiene una entrada y una salida. Ubicada en el Complejo Deportivo Almarjal "Javier Miñano Espín"
- En la cápsula se encuentran lo necesario para competir, área de transición, salida y meta, avituallamiento, servicios médicos, WC etc.
- A la cápsula solo se accederá por la zona de entrada, si está acreditado y su temperatura no es mayor de 37,5.
- La entrada y salida de la cápsula estará controlada por personal de la organización
- Una vez que se esté dentro de la cápsula no se puede salir hasta que termina su competición.
- El personal que se encuentre dentro de la cápsula será el necesario para el desarrollo de la competición.
- Dentro de la cápsula solo podrá haber un técnico por escuela, que deberá de acreditarse.
- En toda la cápsula se colocarán señales indicativas para recordar las medidas anticovid-19.
- Se colocará en diversos puntos gel hidroalcohólico

## 6.- Entrega de dorsales

- La entrega de dorsales se realizará antes de entrar a la capsula situada en el Complejo Deportivo Almarjal "Javier Miñano Espín"
- En la fila para recoger el dorsal se debe de usar mascarilla y guardar la distancia de seguridad 1,5 m.
- Se tomará la temperatura a cada deportista, si esta es mayor de 37,5º no se puede acceder a la capsula.
- Los deportistas deben presentar su licencia, DNI o pasaporte para retirar el dorsal.
- La retirada de dorsal es personal (no se puede retirar el dorsal de otro participante).
- La comprobación de los datos será visual.
- En la zona de entrega se pondrán mesas. El personal de entrega llevara mascarilla y guantes.

## 7.- Control de material

- Estará ubicada en el Complejo Deportivo Almarjal "Javier Miñano Espín"
- No debe haber aglomeraciones y se debe guardar la distancia de seguridad 1,5 m.
- Al principio del mismo se colocará un oficial que realizará la revisión visual de la bicicleta
- Al final del pasillo (en el extremo que accede a transición), otro oficial realizará la identificación mediante sistemas electrónicos. Una vez pasado el control se ubicará en el lugar asignado. Sin quitarse la mascarilla y guardando la distancia de seguridad esperará las indicaciones para el comienzo de su carrera.

## 8.- Servicios

- Para evitar las aglomeraciones en determinados espacios, el contacto con diverso material, la circulación incontrolada de personas etc. se han suprimido varios de los servicios que se daban a los deportistas.
- NO HAY SERVICIO DE GUARDARROPA. En la entrega de dorsales se le entregará a cada participante una bolsa con su dorsal, para que pueda meter sus pertenencias.
- Solo puede llevar las pertenencias que le quepan en la bolsa, esta bolsa la depositará junto a su ubicación en el área de transición
- NO HAY VESTUARIOS NI DUCHA
- EL AVITUALLAMIENTO SE ENTREGARÁ A FINAL DE CADA PRUEBA EN LA ZONA DE POSTMETA DE FORMA INDIVIDUAL
- SE USARAN LOS SERVICIOS (W C/S) DISPONIBLES DE LA INSTALACIÓN.

## 9.- Formato de carreras

- La salida se realiza por calles de UNO EN UNO, guardando la distancia de seguridad en la salida
- El ciclismo será sin Drafting, durante la carrera a pie no se puede ir a menos de dos metros otro participante.
- Distancias:

Categoría	Natación	Ciclismo	Carrera
Juvenil	300 mts. (12 largos)	6,5 kms. (1 vuelta)	1,7 kms. (2 vueltas)
Cadete	300 mts. (12 largos)	6,5 kms. (1 vuelta)	1,7 kms. (2 vueltas)
Infantil	300 mts. (12 largos)	6,5 kms. (1 vuelta)	1,7 kms. (2 vueltas)
Alevín	200 mts. (8 largos)	4 kms. (2 vueltas)	1 kms. (1 vuelta)
Benjamín	100 mts. (4 largos)	2 kms. (1 vuelta)	500 mts. (1 vuelta)
Prebenjamín	50 mts. (2 largos)	1 kms. (1 vuelta)	250 mts. (1 vuelta)

#### 10.- Área de Transición

- Juvenil, Cadete, Infantil, Alevín, Benjamín, Prebenjamín: 200 participantes
- El área de transición será lo suficientemente amplia para que se pueda guardar la distancia de seguridad.
- Solo se permitirán 4 bicicletas en cada tramo de barra de 6 metros.
- El Área de transición contempla una sola zona con capacidad para la carrera programada.
- Una vez terminada su carrera se mantendrá en su posición dentro del área de transición hasta que le indiquen que debe abandonarla con todo su material.
- Cuando salga de la cápsula debe de abandonar la zona lo más rápido posible

#### 11. Salida (natación)

- La salida será por calles de uno en uno a intervalos de 5 segundos
- El primer dorsal en salir será el número más BAJO y así sucesivamente hasta llegar al más ALTO.
- Los participantes se colocarán en fila guardando la distancia de seguridad de 1,5m y avanzarán siempre con mascarilla, hasta el momento de la salida que se desprenderán de ella.

#### 12.- Ciclismo

- El segmento de ciclismo transcurre por: Polígono Industrial Almarjal C/C, Ronda Este, Ctra. del Chaparral, Ctra. del Escobar, Ctra. de la Muela, RM517 Vía de Servicio pk. 51+600 hasta 53+100.
- Es imposible cerrar todo el circuito al público
- Las vallas que se coloquen fuera de las cápsulas llevarán cartelera informando que se guarde la distancia social, el uso de mascarilla, etc.

#### 13. Carrera a pie

- Circuitos: Complejo Deportivo el Almarjal "Javier Miñano Espín y Avda. de los Deportes
- Es imposible cerrar todo el circuito al público
- La Salida está dentro de la cápsula
- Las vallas que se coloquen fuera de la cápsula llevarán cartelera informando que se guarde la distancia social, el uso de mascarilla, etc.

#### 14. Meta

- No habrá cinta de meta
- Se les entregará una mascarilla cuando lleguen a meta.
- No se permitirá el acceso de otros deportistas que hayan finalizado a la zona de meta.
- El área médica estará situada junto a la meta
- Los deportistas abandonarán la zona de meta, recogerán su avituallamiento, entrarán a la zona de transición cogerá su material y cuando se le indique abandonará la cápsula. Se ruega que una vez salga de la cápsula no se quede en la zona con el fin de evitar aglomeraciones (regrese a su lugar de origen)
- Solo el personal imprescindible debe permanecer en esta zona

#### 15. Entrega de Trofeos

- La zona de entrega de trofeos está ubicada dentro de la cápsula, con acceso restringido.

- La entrega se realizará al finalizar la competición.
- Solo podrán permanecer en esta zona los deportistas que vayan a subir al podio, las autoridades que realizarán la entrega y el personal de staff y voluntarios que gestionen la entrega
- Solo los medios de comunicación acreditados, podrán permanecer en la zona designada para la entrega.
- Los premiados antes de subir al pódium recogerán su trofeo guardando la distancia de seguridad.
- Solo se permite el quitarse la mascarilla para el momento de la foto y guardando la distancia de seguridad

#### Señales especiales





**MANTENTE SANO: ¡LÁVATE LAS MANOS!**

**¿Por qué?**

- Previene las infecciones
- Previene la diseminación de gérmenes: lavarse frecuentemente con agua y jabón contribuye a eliminar gérmenes que no vemos

**¿Cuándo?**

- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo
- Antes, durante y después de preparar alimentos
- Antes de comer
- Antes y después de tratar heridas o cortaduras
- Después de ir al baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar un animal, comida para animales, jaulas o heces de animales
- Después de usar el transporte público
- Después de tocar la basura
- Si tienes las manos visiblemente sucias

Plan Nacional Resistencia Antibiótica

**¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?**

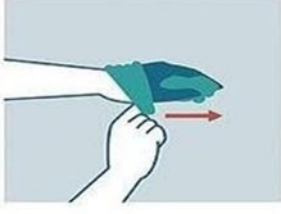
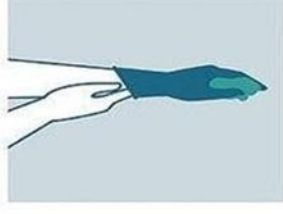
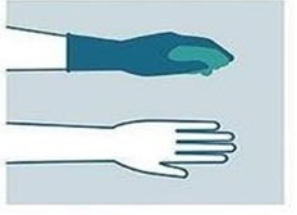
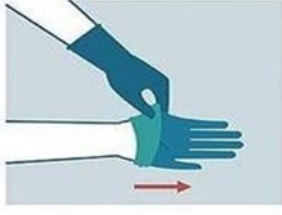
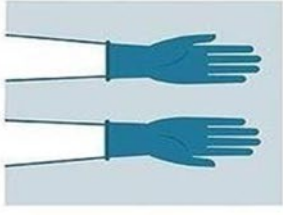
40-60"

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8



[www.msbs.gov.es](http://www.msbs.gov.es)





## Mascarillas higiénicas en población general



Las personas asintomáticas o con síntomas leves pueden transmitir la COVID-19. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Mantén 2 metros de distancia entre personas



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte ojos, nariz y boca



Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usa pañuelos desechables

Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas.

Se han publicado las especificaciones técnicas UN38 para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población adulta e infantil)
- No reutilizables (población adulta e infantil)

Su uso es OBLIGATORIO:

- En el transporte público
- En la vía pública, en espacios al aire libre, espacios cerrados de uso público o abiertos al público, siempre que no sea posible mantener la distancia de seguridad



¿QUIÉN debe usarla?

La población general sana, a partir de 6 años, excepto:

- Dificultad respiratoria
- Contraindicación
- Actividades con las que sea incompatible
- Causa de fuerza mayor o situación de necesidad



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:

- Lávate las manos antes de ponerla.
- Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.
- Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.
- Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.
- Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.
- Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

21 de mayo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
www.mscbs.gob.es  
@sanidadgob

ESTE  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS



## Uso de mascarillas médicas o quirúrgicas en población general



La mascarilla médica o quirúrgica es un producto sanitario homologado que limita la salida de las gotas respiratorias, por lo que previene la transmisión del virus a otras personas

En ciertas situaciones indicadas, también puede protegerte si la usas correctamente y siempre añadida a las medidas de prevención. Y recuerda: si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Distancia 1-2 m.

Lavado de manos

Evita tocarte ojos/nariz/boca

Cubre boca/nariz con codo al toser

Pañuelos desechables

¿Quién debe usarlas?

Personas con síntomas o diagnóstico de COVID-19

Personas que han estado en contacto estrecho con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días

Cuidadores de personas con COVID-19

Población vulnerable: mayores, con hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares o pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeprimidos y embarazadas

¿Cuándo?

➔ Al entrar alguien en su habitación o al recibir cuidados

➔ Cuando están con los convivientes en la casa y si tienen que salir a la calle (p. ej. para asistencia sanitaria)

➔ Al atender al paciente a menos de 2 m.

➔ Al salir a la calle o estar en contacto con otras personas

Haz un uso responsable de esta mascarilla para que quienes la necesiten puedan utilizarla

¡Úsala correctamente para evitar riesgos!

Lávate las manos antes de ponértela y evita tocarla mientras la llevas

Siempre debe cubrir boca, nariz y barbilla

Deséchala cuando esté húmeda y no la reutilices si no se indica que puedes

Quitácela por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos



21 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
www.mscbs.gob.es  
@sanidadgob

ESTE  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS

