



Plan de actuación y prevención contra el covid- 19
DUATLÓN CIUDAD DE CEHEGIN: VI ABSOLUTO Y VIII DE MENORES
Cehegín 24/04/2021

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 DUATLÓN CIUDAD DE CEHEGIN: VI ABSOLUTA Y VIII DE MENORES.

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).

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).

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 346 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. Dos médicos y dos enfermeros. Contará con una zona sanitaria y de primeros auxilios y una ambulancia medicalizada. 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 enviar el cuestionario médico por e-mail a pabellón-deportes@cehegin.es 48 horas antes del inicio de la prueba

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 actué 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 la capsula
Valla	Meta, postmeta, Transición y continuación valla alta carrera y ciclismo.
Carpas	Control de material, megafonía, avituallamiento final etc.
Mesas y Sillas	Control de material, avituallamiento final.
Material de Hierro	Área de Transición
Moqueta	Área de Transición, meta y pasillo ciclismo
Arco de meta	Meta
Señales	Capsula y circuitos
Dispensadores de gel desinfectante	Entrada, meta y repartidos por la capsula
Papeleras de Pedal	Entrada, meta y repartidas por la capsula.

5. Capsula

- Con el fin de evitar la presencia de público, así como circulación y aglomeraciones del personal evento, se ha diseñado un perímetro cerrado con valla alta, que será la capsula
- La capsula solo tiene una entrada y una salida.
- En la capsula se encuentran lo necesario para competir, área de transición, salida y meta, avituallamiento, servicios médicos, WC etc.
- A la capsula 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 capsula estará controlada por personal de la organización
- Una vez que se estas dentro de la capsula no se puede salir hasta que termina su competición.
- El personal que se encuentre dentro de la capsula será el necesario para el desarrollo de la competición.
- Dentro de la capsula solo podrá haber un técnico por escuela, que deberá de acreditarse.
- En toda la capsula 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 dentro de la capsula para competir.
- 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 tres mesas con mamparas. El personal de entrega llevara mascarilla y guantes.
- Una vez retirado el dorsal accederán al control de material.
- Para evitar aglomeraciones se ha programado las siguientes bandas horarias de recogida, antes de cada una de las carreras.

Categoría	Recogida de dorsal y entrada a boxes
Prebenjamín	De 13.30 a 14.15
Benjamín	De 14.00 a 14.45
Alevín	De 14.30 a 15.15
Infantil	De 15.30 a 16.15
Cadete-Juvenil	De 16.00 a 16.45
Absoluta	De 16:45 a 17.30

7. Control de material

- Estará ubicado Inmediatamente después de la entrega de dorsales.
- No debe de 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 depositara junto a su ubicación en el área de transición
- NO HAY VESTUARIOS NI DUCHAS
- HAY UN AVITUALLAMIENTO DE AGUA DURANTE LA CARRERA
- EL AVITUALLAMIENTO SE ENTREGARÁ A FINAL DE CADA PRUEBA EN LA ZONA DE POSTMETA
- SE COLOCARÁN DENTRO DE LA CAPSULA WC QUIMICOS. Que se limpiarán con regularidad

9. Formato de carreras

- Las Carreras se realizarán de forma individual, aunque la salida se realiza de cinco en cinco, guardando la distancia de seguridad en la salida
- Durante la carrera a pie no se puede ir a menos de dos metros de otro participante, el ciclismo será sin drafting

PARQUE GINES IBAÑEZ
MENORES Y ABSOLUTA
Orden de salidas. Todas las salidas contemplan la categoría Para-Duatlón Cámara de llamada: se realizará 15' antes en la zona de Boxes 14.45 Prebenjamín 15.15 Benjamín 15.45 Alevín 16.30 Infantil 17.15 Cadete-Juvenil 18.00 Absoluta

- Distancias

CATEGORIA	1º SEGMENTO	2º SEGMENTO	3º SEGMENTO
Pre-benjamín	250 mts. (1 vuelta)	1 kms. (1 vuelta)	125 mts. (1 vuelta)
Benjamín	500 mts. (1 vuelta)	2 kms. (2 vueltas)	250 mts. (1 vuelta)
Alevín	1 kms. (1 vuelta)	4 kms. (1 vuelta)	500 mts. (1 vuelta)
Infantil	2 kms. (2 vueltas)	8 kms. (2 vueltas)	1 kms. (1 vuelta)
Cadete-Juvenil	2 kms. (2 vueltas)	8 kms. (2 vueltas)	1 kms. (1 vuelta)
Absoluta	5 kms. (2 vueltas)	18 kms. (1 vuelta)	2,5 kms. (1 vuelta)

10. Área de Transición

- Se ha reducido el número de participantes
- Pre-Benjamín, Benjamín y Alevín: 90 participantes
- Infantil, Cadete y Juvenil: 104 participantes
- Junior, Sub-23, Absoluta y Veteranos: 152 participantes
- El área de transición es lo suficientemente amplia para que se pueda guardar la distancia de segura.
- Solo se permitirán 4 bicicletas en cada tramo de barra de 6 metros.
- El Área de transición se divide en tres zonas con capacidad para cada una de las carreras programadas, con lo que se hace zonas independientes separadas por un pasillo de cinco metros.
- Los participantes se colocan en el pasillo que les corresponden según el color que viene en croquis del área de transición
- 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 capsula debe de abandonar la zona lo más rápido posible

11. Salida

- La salida será de cinco en cinco a intervalos de 20 segundos
- El primer dorsal en salir será el número más alto y así sucesivamente hasta llegar al más bajo de cada carrera
- Los participantes se colocarán en fila guardando la distancia de seguridad de 1,5m y avanzarán según vayan saliendo, siempre con mascarilla

- Todas las categorías deben de competir con mascarilla obligatoriamente (siempre y cuando las autoridades sanitarias no digan lo contrario)

12. Carrera a pie

- Circuitos: Parque Ginés Ibáñez, Avda. de la Libertad, C/ Beata Madre Maravillas, Gran Vía, prolongación Avda. Mataró.
- Es imposible cerrar todo el circuito al público
- La Salida está dentro de la cápsula, los giros según la categoría están situados en la Gran Vía y prolongación Avda. Mataró.
- Las vallas que se coloquen fuera de la capsula llevarán cartelería informando que se guarde la distancia social, el uso de mascarilla etc

13. Ciclismo

- El segmento de ciclismo transcurre en sus distintas salidas: C/ Alfonso X el Sabio, C/ Salvador García Jiménez, Cta. del Olivar, Gran Vía, Camino La Torrecilla, Camino de San Ginés, RM-B16 (punto kilométrico: 3.860-9.260)
- Es imposible cerrar todo el circuito al público
- Las vallas que se coloquen fuera de la capsula llevarán cartelería informando que se guarde la distancia social, el uso de mascarilla etc

14. Meta

- No habrá cinta de meta
- Se les entregara una mascarilla cuando lleguen a meta para que cambie la que lleva puesta
- 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 capsula. Se ruega que una vez salga de la capsula 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 capsula, pero con acceso restringido.
- Las entregas se realizarán al finalizar cada competición.
- Solo podrán permanecer en esta zona los deportistas que vayan a subir al podio, las autoridades que realizarán las entregas y el personal de staff y voluntarios que gestionen las entregas
- Solo los medios de comunicación acreditados, podrán permanecer en la zona designada para la entrega.

- Los premiados subirán al pódium guardando la distancia de seguridad. Las autoridades les entregaran el trofeo en una bandeja desinfectada y lo cogerá el premiado.

16. señales especiales



17. Lavado de manos

**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?

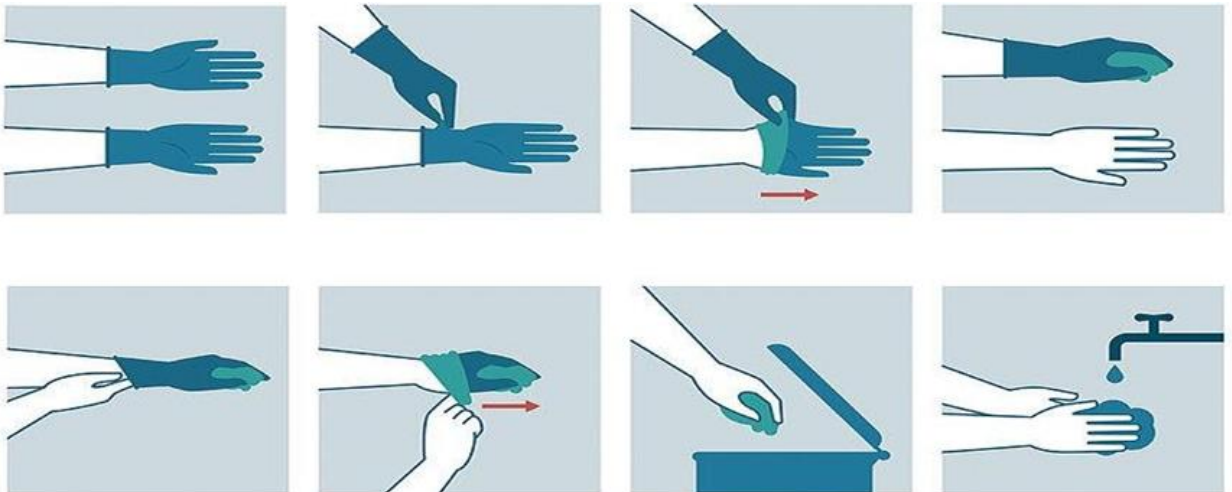
- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo
- Antes, durante y después de preparar alimentos
- Antes de comer
- Antes y después de tratar heridas o cortaduras
- Después de ir al baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar un animal, comida para animales, jaulas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

¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?

40-60"

www.mscbs.gob.es

18. Colocación y quitado de guantes



19. Mascarillas

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:



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 UNE 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
VERANO
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 aislate en tu habitación



¿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 las reutilices si no se indica que puedes

Quitatela 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
VERANO
LO
PARAMOS
UNIDOS



20.- anexos



Figura 1. Plano general de carrera

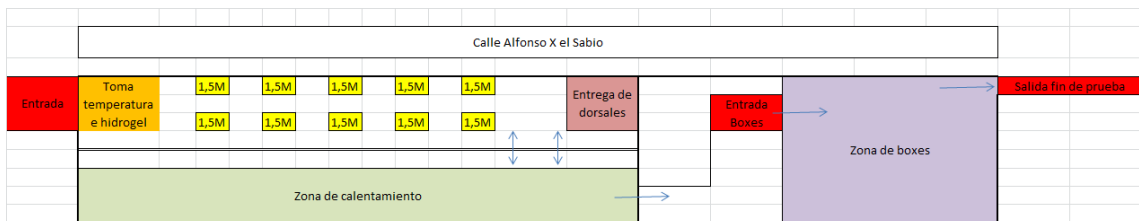


Figura 2. Procedimiento entrega de dorsales.



Figura 3. Procedimiento zona de boxes.

