



El presente documento describe el protocolo establecido por el CLUB DEPORTIVO BASICO CANGASPORT indicando las medidas que se tomarán de cara a la organización VALLES DEL NARCEA BIKE RACE el próximo día 22 de agosto. En el mismo se recogen directrices y recomendaciones tanto para los organizadores como para los corredores, con el fin de minimizar los riesgos de contagio del virus COVID-19.

La vuelta a la actividad competitiva implicará necesariamente que la conducta de todas las personas involucradas en la organización de una competición, incluidos los participantes, no podrá ser igual a las pautas anteriores a la pandemia.

Para ello, el CLUB DEPORTIVO BASICO CANGASPORT, siguiendo las indicaciones de la RFEC presenta este protocolo dentro de los principios de responsabilidad, prudencia, y compromiso cívico que están alineados con este protocolo básico de actuación para el reinicio de las competiciones y eventos, adscrito a las Órdenes Ministeriales en las que se establecen las condiciones para la práctica y la competición del deporte federado y profesional.

Desde CANGASPORT consideramos la conveniencia y necesidad de que toda la actividad esté dotada de todas las medidas de seguridad para evitar posibles contagios y propagación del virus, tanto a los participantes, organizadores y a las personas que asistan a presenciarlos.

Este protocolo, es un documento vivo, que podrá ir adaptándose en nuevas versiones a la sucesivas Órdenes Ministeriales u otras normas, instrucciones y recomendaciones específicas que pueda emitir el Ministerio de Sanidad y el resto de las autoridades competentes. Las medidas estarán sujetas a las directrices y nuevos datos que se vayan aportando por parte de la comunidad científica y, por lo tanto, sujetas a cambios y modificaciones.



Desde CANGASPORT apelamos, por tanto, a la responsabilidad individual de cada uno de los participantes y personas involucradas en la organización, siendo éstos los únicos responsables del cumplimiento del protocolo, declinando cualquier tipo de responsabilidad derivada de un uso incorrecto de las indicaciones contenidas.

RECOMENTACIONES GENERALES

- Los deportistas, técnicos, árbitros y resto de personal de organización han de mantener las pautas estrictas de aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios.
- La obligatoriedad del uso de mascarilla y guantes vendrá determinada por la legislación vigente en el momento de la prueba, pese a lo que se recomienda su uso siempre que sea posible.
- Las personas diagnosticadas por COVID-19, aun asintomáticos, que no hayan superado la enfermedad y que no cuenten con el alta médica, no podrán iniciar la práctica deportiva.
- Separación física (al menos 2 metros) de ciclistas, técnicos, árbitros, espectadores y personal de apoyo. Los espectadores deben seguir las reglas de distanciamiento social que solicitan las autoridades de salud pública competentes.
- Siguiendo las recomendaciones de la OMS, se recomienda la no participación de deportistas mayores de 65 años, revisable atendiendo a la evolución y modificaciones de las medidas establecidas.
- Para cualquier persona con historiales sanitarios de riesgo se les recomienda extremar las medidas preventivas o incluso no participar.



- Se recomienda que todos los usuarios realicen una vigilancia activa de sus síntomas y lleven a cabo un registro de la temperatura corporal dos veces al día, mañana y noche. Ante cualquier síntoma o en caso de sospecha de estar infectado, o haber estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, se debe evitar cualquier actividad, poniéndose en contacto de forma inmediata con los servicios sanitarios y seguir todas sus indicaciones.
- Se recomienda el uso de mascarillas, guantes, cintas o pañuelos para el cabello, así como el uso de gafas, siempre que la actividad deportiva así lo permita. Se debe retirar solo cuando sea imposible llevarlos para la realización de la actividad deportiva.
- Antes y después de las competiciones es muy importante lavarse las manos con agua y jabón o gel hidro-alcohólico. Se recomienda el uso de las soluciones hidro-alcohólicas en botes de uso individual (tiempo recomendado: 30-40 segundos), y se insistirá en el lavado de manos con agua y jabón (tiempo recomendado: 40-60 segundos).
- Llevar gel hidro-alcohólico, y productos para la limpieza y desinfección de todo el material que se ha utilizado.
- Los deportistas han de responsabilizarse individualmente de portar guantes, mascarilla, una bolsa de desinfección que incluya toalla, gel hidro-alcohólico, guantes, etc.
- Se recomienda una hidratación más frecuente, principalmente con botellas de uso individual y personalizadas.
- Para evitar el uso de duchas y vestuarios, es muy recomendable ir y volver a la competición con la misma ropa. Al llegar al hotel o zona de residencia, se recomienda lavar toda la ropa utilizada (incluidas gorras, pañuelos para el cabello, etc.), a 60° como mínimo, evitando sacudirla.
- Se recomienda desinfectar el calzado utilizado.



- Se debe evitar que las mochilas, bolsas de deporte, o bolsas de equipamiento puedan estar en contacto con superficies no desinfectadas. Si se produjese este contacto, se recomienda lavarlas en la lavadora a un mínimo de 60°.
- Los deportistas no deben compartir material (incluyendo cronómetros, pulsómetros, o cualquier otro tipo de material). En caso de ser así, han de ser previamente desinfectados.
- Los deportistas no compartirán bebidas, otros alimentos, linimentos u otros productos, incluidos los sanitarios o de primeros auxilios. Han de utilizar botellas de uso individual.
- Durante la actividad se mantendrán en todo momento las distancias de seguridad establecidas por las autoridades sanitarias.
- Debes evitar el uso del transporte público para trasladarte a las competiciones. Prioriza el uso del vehículo particular (coche, moto, bicicleta, etc.) siempre que sea posible.
- Si es necesario utilizar el transporte público, se deben extremar las medidas de protección, higiene, uso de mascarilla y distancia social, debiendo cumplir estrictamente las normas y protocolos establecidos por las autoridades sanitarias.
- Todas estas recomendaciones estarán sujetas a las indicaciones de las autoridades sanitaria.

RECOMENDACIONES INDIVIDUALES

CANGASPORT, se remite a las recomendaciones de la OMS y del Ministerio de Sanidad, de acuerdo con las medidas para reducir el riesgo general de transmisión de infecciones respiratorias agudas que se enumeran a continuación:

- Los participantes deben tratar de mantener al menos 2 metros de distancia con otras personas.
- Todas aquellas personas que se sienten mal y tengan tos, estornudos o pueden tener fiebre, no deben participar en ninguna prueba deportiva o evento con aglomeración de personas.



- Lavado frecuente de manos por parte de los participantes con jabón y agua caliente durante 40-60 segundos o con base de alcohol (en al menos 65-70%), frotar las manos durante 30-40 segundos.
- Las personas con síntomas de infección respiratoria aguda deben practicar la etiqueta de la tos (mantenga una distancia de al menos dos metros, cubra la tos y los estornudos con pañuelos desechables o ropa y lávese las manos).
- Evite dar la mano o abrazarse.
- Evitar el uso de salas de vapor o sauna.

Evite tocarse la boca, la nariz o los ojos.

- Cualquier persona que se sienta mal (es decir, fiebre, tos, etc.) debe quedarse en casa y mantenerse alejado del trabajo, la escuela, o las multitudes hasta que se resuelvan los síntomas. Manténgase alejado de la competición y de los entrenamientos cuando esté enfermo.
- En caso de síntomas sugestivos de enfermedad respiratoria aguda antes, durante o después del viaje, se recomienda a los deportistas que soliciten atención médica.

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN Y MEDIDAS PREVENTIVAS TOMADAS POR CANGASPORT, PARA LA REALIZACIÓN DE VALLES DEL NARCEA BIKE RACE

Cangasport elaborará el siguiente Plan de Actuación y Protección para poder llevar a cabo el próximo 22 de agosto, la prueba VALLES DEL NARCEA BIKE RACE. competición. Asimismo, informaremos de dicho protocolo a los participantes en la prueba, haciéndoles llegar el mismo por correo electrónico en el mismo momento de la inscripción y dos días antes por si el mismo sufriese alguna variación en los próximos días a consecuencia de la evolución de la pandemia.

Destacar también que este protocolo se facilitará a colaboradores, empresa de cronometraje, speaker, servicios médicos,



y cualquier otro tipo de persona que forme parte en el discurrir del evento.

1. MEDIDAS INFORMATIVAS

- Información in situ: se colocará cartelería con medidas preventivas implantadas y pautas a seguir por cada grupo de usuarios, en las zonas de recogida de dorsales, salida meta, avituallamientos, y cualquier otro espacio que pueda tener afluencia de público o participantes.
- Se utilizará la megafonía para informar sobre todas las medidas sanitarias y de protección que se deben seguir.
- Se facilitará información a los participantes sobre los centros de asistencia sanitaria en la zona, con horarios y teléfonos de atención de emergencia.
- La organización dará información a través de todas las plataformas (Web, RRSS, medios asociados).
- La organización instará a todas las personas del equipo de organización a colaborar en el cumplimiento de las medidas que se desprendan del plan de actuación y debe proporcionar la información necesaria relativa a las medidas preventivas e higiénicas y para el uso adecuado del material de protección.
- La organización dará a los proveedores de servicios externos, información detallada sobre las medidas en materia de prevención aplicables que se hayan establecido.

2. MEDIDAS SANITARIAS:

- CANGASPORT recomienda a todos los deportistas que vayan a tomar parte en la prueba, controlar su estado de salud de manera continua (incluyendo tomar su temperatura y controlar cualquier síntoma) desde 14 días antes y durante la competición.
- CANGASPORT recomienda la realización de controles de salud previos al viaje y previos a la competición para todos los deportistas inscritos, así como el personal de la



organización a fin de garantizar la identificación de aquellas personas con posibles riesgos adicionales.

- CANGASPORT recomienda la realización de cuestionarios de control para todos los participantes y personal involucrado en la competición (ARCHIVO ADJUNTO EN EL CORREO ELECTRÓNICO ENVIADO CON EL PRESENTE PROTOCOLO Y DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO).
- CANGASPORT pondrá desinfectantes, pañuelos de manos a base de alcohol y jabón y agua en todas las áreas comunes y especialmente en las áreas de tratamiento médico.
- CANGASPORT se asegurará de tener disponibles termómetros para verificar todas las temperaturas de las personas acreditadas y para los participantes en el momento de acceso a la zona de salida y a la recogida de dorsales.
- En caso de localizar a una persona que enferme o se sospeche que está enferma durante el proceso de recogida de dorsales o en el de acceso a la zona de salida, no le permitirá tomar parte en la prueba. En el caso de que se detectase en otro momento se tomaran las siguientes medidas:
 - a) Con anterioridad a la celebración de la competición, se dispondrá una sala o zona de aislamiento para su valoración y atención por el responsable médico.
 - b) CANGASPORT junto con las autoridades sanitarias, determinará con antelación suficiente a la celebración de la competición el lugar más adecuado para atender y aislar a una persona diagnosticada con posibles síntomas de COVID-19.
 - c) El área de aislamiento estará equipada con los suministros necesarios para facilitar las medidas de protección y de higiene requerida.
 - d) El personal médico que atiende a las personas sospechosas estará equipado con EPI's. y posteriormente,



se procederá a limpieza y desinfección de la zona y el material reutilizable después de cada uso.

e) CANGASPORT junto a los servicios médico determinará cómo se notificará a todas las autoridades competentes y partes implicadas en el caso de que una persona presente síntomas compatibles con el COVID-19.

f) CANGASPORT predeterminará los contactos de emergencias sanitarias con las autoridades locales.

3. COMUNICACIÓN:

- CANGASPORT, hará llegar el presente protocolo a todos los participantes, personal de organización y agentes externos a través de correo electrónico en el momento de la inscripción y dos días antes de la prueba.
- CANGASPORT comunicará igualmente días antes de la prueba dicho protocolo a través de redes sociales, sitios web y los canales de comunicación de la organización.
- CANGASPORT mostrará avisos y advertencias sanitarias en la sede de competición, hoteles, oficinas de la organización, vehículos oficiales y rutas de acceso, informando y recomendando que se extremen las medidas de higiene personal, incluyendo consejos sobre el lavado de manos y minimizando el contacto físico.
- CANGASPORT utilizará las pantallas y la megafonía para la difusión de las medidas de obligado cumplimiento y recomendaciones.
- CANGASPORT designará a una o varias personas/s para dirigir las actividades de los medios de comunicación y para que se encarguen de administrar todas las comunicaciones.
- CANGASPORT realizará la charla técnica de manera virtual, evitando la concurrencia de corredores en espacios cerrados.



- CANGASPORT, comunicará el presente protocolo a todos los corredores durante el proceso de inscripción.
- CANGASPORT dedicará un apartado del reglamento de la prueba para comunicar este protocolo.

4. MEDIDAS COMPLEMENTARIAS:

- Este protocolo se publicará en la pagina web de prueba, así como los anexos con el test medico Anexo I y las cláusulas covid-19 Anexo II.
- Se solicitará en el momento de inscripción el tiempo estimado en la realización de la prueba, con el fin de establecer los cajones y líneas de salida.
- La charla técnica de la prueba se realizará en streamning, cuya grabación se enviará por correo electrónico a todos los participantes.
- Se establecerá un sistema de cita previa de entrega de dorsales, adjudicando las entregas de los atletas locales el día previo a la prueba de manera que se eviten aglomeraciones.
- Todos los participantes deberán llevar mascarilla (mínimo quirúrgico), para acceder a las zonas de entrega de dorsales y salida.
- La zona de entrega de dorsales, estará cerrada al publico y la organización controlará el acceso a la misma mediante dos carriles uno de entrada y otro de salida para que solo se acceda en un sentido. Además, se colocarán mamparas separatorias, y se realizará control de temperatura para acceder al recinto que por otra parte será al aire libre.
- La zona de entrega de dorsales estará dispuesta linealmente y con amplia separación, marcaje en el suelo y carteles recordatorios. Indicar también que estará controlada por personal de la organización.



- Todas las zonas de tránsito de corredores o personal de organización estarán dotados de geles hidroalcolicos.
- La bolsa del corredor permanecerá en aislamiento 72 horas antes y además será únicamente manipulada por dos personas de organización.
- Todo el personal de la organización recibirá el siguiente protocolo junto con indicaciones sobre colocación de la mascarilla, guantes y medidas preventivas a adoptar y llevará puesto mascarilla (mínimo quirúrgico).
- Se limitará el número de participantes por cada distancia a 150 personas.
- Se darán las salidas en horarios diferentes para evitar masificaciones, con un intervalo de una hora entre una salida y otra.
- Se establecerá un orden de acceso a la zona de salida, la cual estará delimitada con vallas para limitar el contacto con el público y con marcas en el suelo con separación superior a dos metros para ubicar a cada corredor en orden preestablecido, de manera que se limiten los contactos. PARA ACCEDER A LA ZONA DE SALIDA SE HA DE LLEVAR MASCARILLA (mínimo quirúrgico), (imagen 1).
- Se comunicará a los participantes previamente el número que ocuparán en el cajón de salida y se les indicará una hora de acceso al mismo, además se les citará por megafonía.
- Se habilitará control de temperatura a la entrada al cajón de salida.
- Se dotará el cajón de salida de geles.
- Se reducirá el número de avituallamientos.
- Se eliminará el contacto directo del corredor con los alimentos en los avituallamientos.



- Existirá personal de la organización entre el corredor y los alimentos de manera que estos serán suministrados por dicho personal a los corredores (imagen 2), el personal de organización situado en los avituallamientos llevará mascarilla (ffp2) y guantes.
- Producto sólido estará sin abrir, en porciones individuales, previamente limpias, y la fruta estará sin pelar ni cortar.
- Se establecerán lineales mas largos en los avituallamientos para evitar aglomeraciones.
- Se establecerá en los avituallamientos geles desinfectantes.
- La entrega de medallas finisher, se realizará recogiendo cada corredor que complete la prueba una de las mismas de un mostrador.
- Los trofeos conmemorativos se reducirán y su entrega se realizará en el momento de cruzar la meta.
- Se eliminarán los servicios de masaje, piscina de crioterapia, comida post carrera y mecánica pre y post carrera.
- No se habilitará zona de exposición y venta.
- Los corredores que quieran tomar parte en la prueba, han de aceptar y cumplir todas las condiciones dictadas por la organización y deberán adquirir el compromiso de cumplirlas.
- En todo momento se han de respetar los horarios planteados por la organización.
- Siempre que exista una mínima aglomeración, será obligatorios el uso de mascarillas (mínimo quirúrgico).
- Los participantes han de respetar la distancia social en cada uno de los espacios antes durante y después de la carrera.



IMAGEN 1.

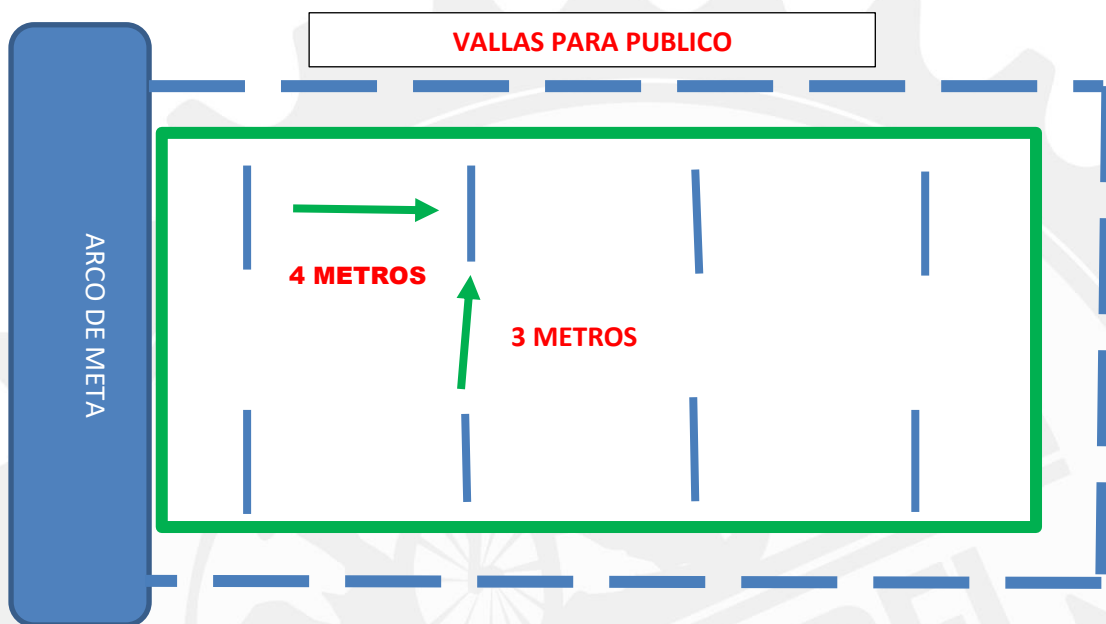


IMAGEN 2.



