



Plan de Actuación Preventivo – COVID 19
Pontevedra 2020 (rev 06.08)

Ante la situación generada por la transmisión del Coronavirus COVID-19, y en pro de frenar la pandemia, se están estudiando medidas de prevención que eviten el contagio y reduzcan los riesgos para las personas, siendo conocedores de que el COVID-19 es un agente biológico que puede causar una enfermedad grave, supone un serio peligro para la colectividad, tiene una alta probabilidad de propagación y no existe un tratamiento ni profilaxis real a día de hoy.

El objeto de este documento es plantear las medidas preventivas y actuaciones específicas para el desarrollo de eventos FETRI, combatir la propagación del Covid-19, haciendo que las competiciones sean, como siempre han sido, entornos seguros tanto para los profesionales como para los deportistas.

Estas recomendaciones pueden tomarse como de referencia para otros eventos de triatlón y se adaptarán estrictamente a las disposiciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias, en caso de darse, así como a los plazos establecidos por las mismas.

La crisis sanitaria del COVID-19 hace necesaria la adopción de una serie de medidas tendentes a cumplir los protocolos marcados por las autoridades sanitarias. El establecimiento y cumplimiento de las citadas medidas requiere de una serie de compromisos y formas de actuación por parte, fundamentalmente, de organizadores y participantes. La lectura y aceptación del presente documento es condición indispensable para tomar parte en las competiciones de la FETRI. El o la participante declara y manifiesta:

- 1.- Que es conocedor/a del protocolo y guía que tiene publicado la FETRI en relación con la presencia y participación en pruebas deportivas generado con ocasión de la crisis sanitaria del COVID-19.
- 2.- Que se compromete a cumplir todas las exigencias o simples recomendaciones que se contengan en tal protocolo o guía, así como las instrucciones que sean dadas por las autoridades deportivas o personal de organización presentes en la competición en relación con las medidas para evitar contagios por COVID-19.
- 3.- Que se compromete a no acudir ni tomar parte en el evento o competición en el caso de que padeciese síntomas que pudieran ser compatibles con el contagio del COVID-19. Ello resultará extensivo, igualmente, a los casos en los que los síntomas fuesen sufridos por terceros con las que la persona participante tenga o haya tenido un contacto del que objetivamente pudiera derivarse un contagio.

4.- Que, caso de estar o haber estado contagiado por el virus del COVID-19, se compromete a no acudir ni tomar parte en el evento o competición en tanto en cuanto las autoridades sanitarias no manifiesten que la participación no entraña un riesgo, bien para su persona, bien para el resto de asistentes con los que pudiera tener contacto.

5.- Que, con los medios a su alcance, y en todo caso cuando se hayan dado circunstancias que lo aconsejen, se ha sometido a los test existentes para comprobar si está o ha estado contagiado por COVID-19.

6.- Que es conocedor/a y acepta y asume que, en el actual estado, existe un objetivo riesgo de contagio de COVID-19 con las consecuencias que de ello se pudieran derivar para su persona en términos de salud o problemas que, incluso, pudieran ocasionarle la muerte.

7.- Que acepta que la FETRI adopte las medidas que se indican en el protocolo y guía que tiene publicado en aras a establecer un razonable escenario de seguridad en la competición. En tal sentido, se hace constar que la FETRI, en el curso de la competición, podrá adoptar las medidas o decisiones que sean precisas en relación con el establecimiento o aplicación de las medidas que se contienen en su protocolo y guía publicada o cualesquiera otras que tuviesen por finalidad el dotar a la prueba de un entorno seguro en términos de evitar contagios por COVID-19.

8.- Que, en caso de resultar contagiado por COVID-19, el o la participante exonera a la FETRI de cualquier responsabilidad en relación con los posibles daños o perjuicios que pudieran derivarse para su persona.

9.- Que el o la participante acepta que cuando se llegasen a adoptar medidas o decisiones por parte de la FETRI con el objetivo de preservar la salud de las personas en el curso de la competición, no se podrán considerar incumplidas las obligaciones esenciales del organizador, por lo que no se podrá exigir el pago de cantidades, indemnizaciones, o devolución de precios o importes en concepto de inscripción o derechos de participación o costes en que hubiese incurrido el o la deportista y/o su club.

10.- Que el o la participante acepta que si se mostrase por su parte una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las órdenes e instrucciones del personal de organización en relación con las medidas de seguridad evitar contagios por COVID-19, podrá ser excluido/a o descalificado/a del evento por decisión de quien actúe como autoridad deportiva (juez/a-árbitro o delegado/a técnico/a).

11.- Que el o la participante acepta que las medidas de carácter deportivo expuestas en el apartado anterior se entienden sin perjuicio de otras responsabilidades que aquel o aquella pudiera llegar a asumir ante las autoridades competentes (incluidos los órganos disciplinarios federativos) como consecuencia de una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las órdenes e instrucciones que sean de aplicación, bien en el ámbito deportivo-federativo, bien en otros ámbitos diferentes.

Los participantes y el personal con síntomas, es decir, fiebre, tos, malestar, etc. deben quedarse en casa y lejos del trabajo, la escuela o las multitudes hasta que los síntomas desaparezcan.

¡Manténgase alejado del evento cuando esté enfermo!

En caso de síntomas de enfermedad respiratoria aguda, durante o después del viaje, se alienta a los deportistas a buscar atención médica y compartir el historial de viaje con los servicios médicos.

Las autoridades de salud pública deben proporcionar a los viajeros toda la información necesaria para reducir el riesgo general de infecciones respiratorias agudas a través de las autoridades sanitarias, profesionales sanitarios, etc.

La FETRI recomienda seguir en todo momento las recomendaciones de la OMS y el Ministerio de Sanidad para reducir el riesgo general de transmisión de infecciones respiratorias agudas que se enumeran a continuación:

- 🚫 Evite el contacto con personas que sufren infecciones respiratorias agudas.
- 🚫 Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o un desinfectante a base de alcohol, especialmente después del contacto directo con personas enfermas o su entorno.
- 🚫 Las personas con síntomas de infección respiratoria aguda deben practicar el comportamiento de la tos (mantener una distancia de al menos un metro, cubrirse la tos y los estornudos con pañuelos desechables o ropa y lavarse las manos).
- 🚫 Evite darse la mano o abrazarse.
- 🚫 Evite las salas de vapor o sauna.
- 🚫 Evite tocarse la boca, la nariz o los ojos.

La FETRI recomienda que las entidades organizadoras evalúen sus eventos en dos fases.

La primera, con las herramientas de la OMS para eventos deportivos con el objetivo de determinar el umbral global de riesgo del evento. En el caso de que el resultado del riesgo sea moderado o superior, aplicar las medidas correctoras.

La FETRI solo recomienda realizar eventos en el escenario donde el resultado sea BAJO o MUY BAJO.

Dicha herramienta se encuentra disponible en www.triatlon.org/competiciones/recursos y de manera alternativa, se puede hacer uso de la herramienta oficial de la IAAF avalada por otras Federaciones Internacionales como la ITU <https://idom.worldathletics.org/>

La segunda, usar la herramienta proporcionada por la FETRI y aplicar las medidas correctoras específicas al efecto.

Tipo de Evento	Metodología	Obligatorio (s/n)
Internacional en España	Análisis de Riesgos OMS	Obligatorio
	Plan preventivo ITU	Obligatorio
	Plan preventivo FETRI	Obligatorio
Campeonatos de España	Análisis de Riesgos OMS	Obligatorio
	Plan preventivo FETRI	Obligatorio
Otras competiciones oficiales federadas ámbito estatal	Análisis de Riesgos OMS	Recomendable en eventos de mucha participación/afluencia
	Plan preventivo FETRI	Obligatorio
Competiciones Autonómicas	Análisis de Riesgos OMS	Recomendable en eventos de mucha participación/afluencia
	Plan preventivo FETRI	Recomendable

En todos los casos, será **OBLIGATORIO** cumplir con la regulación Autonómica específica

OMS – [Organización Mundial de la Salud](#)

FETRI – [Federación Española de Triatlón](#)

- 🏊 Actividades previas
 - 🏊 Presentación del evento
 - 🏊 Ruedas de prensa
- 🏊 Sede del evento
- 🏊 Acreditación
- 🏊 Actividades paralelas
 - 🏊 Expo
- 🏊 Staff / Voluntarios / Oficiales
 - 🏊 Lugares de reuniones para staff y voluntarios
 - 🏊 Lugares de reuniones para oficiales
- 🏊 Espectadores
- 🏊 Sport Presentation y Locutores
- 🏊 Medios de comunicación
- 🏊 Servicios al deportista
 - 🏊 Reuniones técnicas
 - 🏊 Secretaría y entrega de dorsales
 - 🏊 Guardarropa
 - 🏊 Entrenamientos y/o reconocimientos de los recorridos
 - 🏊 Servicio mecánico
 - 🏊 Servicio de fisioterapia
 - 🏊 Baños / Duchas / Vestuarios

-  Paratriatlón
-  Competición
 -  Formatos
 -  Salida
 -  Fin de natación
 -  Zona de Transición
 -  Carpas de cambio
 -  Ciclismo
 -  Carrera
 -  Avituallamientos
 -  Áreas de Penalización
 -  Zona de Relevo
 -  Zona de meta
-  Antidopaje
-  Invitados y zona VIP
-  Protocolo y entregas de premios

PROBABILIDAD DE OCURRENCIA	ALTA	M	I	IN
	MEDIA	TO	M	I
	BAJA	T	TO	M
		Ligeramente dañino	Dañino	Extremadamente dañino
		SEVERIDAD DE LAS CONSECUENCIAS		

T: Trivial
TO: Tolerable
M: Moderada
I: Importante
IN: Intolerable

-  Reducción de la participación a un máximo de 300-350 deportistas por rango de jornada (sábado mañana, sábado tarde y domingo mañana)
-  Blindado de sede sin espectadores
-  Planificación horaria en sentido inverso según previsión de posible afluencia de espectadores
-  Retransmisión en “streaming” de las competiciones Élite para evitar la afluencia de espectadores
-  Cámara permanente en meta con señal en directo a “YouTube”, para el resto de competiciones, para que se pueda hacer un seguimiento sin acercarse a la sede

Hora	Sábado					Domingo				
	Deportistas	Técnicos	Staff	Total	Ratio / Sup (*)	Deportistas	Técnicos	Staff	Total	Ratio / Sup (*)
7:00:00	↓ 50	↔ 15	↑ 100	165	124,24	↓ 50	↑ 25	↑ 100	175	117,14
8:00:00	↔ 100	↔ 20	↑ 100	220	93,18	↔ 75	↑ 25	↑ 100	200	102,50
9:00:00	↔ 150	↑ 25	↑ 100	275	74,55	↔ 100	↑ 25	↑ 100	225	91,11
10:00:00	↔ 200	↑ 25	↑ 100	325	63,08	↑ 150	↑ 25	↑ 100	275	74,55
11:00:00	↔ 150	↑ 25	↑ 100	275	74,55	↑ 150	↑ 25	↑ 100	275	74,55
12:00:00	↔ 100	↔ 15	↑ 100	215	95,35	↑ 150	↓ 15	↑ 100	265	77,36
13:00:00	↓ 50	↔ 15	↑ 100	165	124,24	↔ 100	↓ 15	↑ 100	215	95,35
14:00:00	↓ 50	↔ 15	↑ 100	165	124,24	↔ 100	↓ 15	↑ 100	215	95,35
15:00:00	↔ 100	↓ 10	↑ 100	210	97,62					
16:00:00	↔ 200	↓ 10	↑ 100	310	66,13					
17:00:00	↑ 300	↓ 10	↑ 100	410	50,00					
18:00:00	↑ 250	↓ 10	↑ 100	360	56,94					
19:00:00	↔ 200	↓ 10	↑ 100	310	66,13					
20:00:00	↔ 100	↓ 10	↑ 100	210	97,62					

Superficie sede = 20.500 metros cuadrados

(*) Estimación de persona x metro cuadrado

-  **Sábado de 9:00 a 11:30; Máximo de participación 200 deportistas cadetes; salidas de 1 en 1 cada 20 segundos**
-  **Sábado de 12:00 a 14:30; Máximo de participación 40 paratriatletas; en salidas de 1 en 1 cada 20 segundos**
-  **Sábado de 16:00 a 19:00; Máximo de participación 300 deportistas; salidas de 1 en 1 cada 20 segundos**
-  **Domingo:**
 -  **9:00; Elite Masculina, salida 75 deportistas**
 -  **11:00; Elite Femenina, salida 75 deportistas**
 -  **13:00; Junior, máximo 150 deportistas, salidas de 1 en 1 cada 20 segundos**

- Reducir las personas expuestas.
- Tomar las medidas de prevención adecuadas.
- Establecer las medidas de higiene que eviten o dificulten la dispersión del virus.
- Identificar posibles personas portadoras para tomar las medidas pertinentes.
- Establecer planes de actuación ante posibles accidentes.
- Señalizar posibles zonas de alto riesgo donde el tiempo de permanencia sea el indispensable.

<p>1  Recogida de dorsal</p> <p>Respetar la distancia social.</p> <p>El uso de mascarilla es obligatorio.</p>	<p>2  Kit del deportista</p> <p>Una mascarilla reutilizable.</p> <p>Una mascarilla desechable.</p> <p>Un bote de gel hidroalcohólico.</p> <p>Una bolsa para el guardarropa.</p>	<p>3  Reunión técnica virtual</p> <p>En directo por redes sociales.</p>	<p>4  Canal de Telegram</p> <p>Susíbete para recibir las actualizaciones del evento.</p>
<p>5  Acceso área de transición</p> <p>Horarios planificados.</p> <p>Toma de temperatura.</p>	<p>6  Área de transición</p> <p>Separación de 2 metros entre bicicletas.</p>	<p>7  Servicio mecánico</p> <p>Autoservicio en área de transición.</p>	<p>8  Guardarropa</p> <p>Utiliza la bolsa que te hemos facilitado.</p>
<p>9  Salida</p> <p>Uso de mascarilla desechable obligatoria.</p> <p>Depositar mascarilla en contenedor habilitado al efecto.</p>	<p>10  Competición</p> <p>La salida será como siempre la has conocido.</p> <p>Los avituallamientos serán autoservicio.</p>	<p>11  Post competición</p> <p>Una vez cruces la zona de meta no te detengas.</p> <p>Dirígete a la zona de recuperación.</p>	<p>12  Ceremonia entrega de premios</p> <p>Presencia en hora anunciada.</p> <p>Zona habilitada al efecto.</p>

Vuelta responsable a las competiciones

Fetri @triatlonsp #SomosTriatlón www.triatlon.org    

-  Se ha preparado una base de datos de identificación de riesgos y medidas a tomar a lo largo de todo el proceso de una competición de triatlón o cualquiera de sus modalidades (fichero Excel anexo a este documento).
-  En dicho documento, se identifican los riesgos y las posibles soluciones para adoptar medidas preventivas y así poder minimizar los riesgos.
-  Las medidas se adoptarán en base a las áreas detalladas al principio de este documento.
-  Las medidas preventivas han sido consensuadas entre el Concello de Pontevedra y la Federación Española de Triatlón. El responsable de la FETRI para la implementación de las medidas es Jorge García (jorge.garcia@triatlon.org).

- ☀️ Todas las personas que formen parte del evento, deberán:
 - ☀️ aportar el Cuestionario Médico previo
 - ☀️ someterse a una toma de temperatura diaria, que deberá ser inferior a $37,5^{\circ}\text{C}$. Este control será obligatorio cada vez que se acceda a la sede
 - ☀️ Podrá ser sometido a una medición del nivel de oxígeno, que deberá estar entre un 95% y un 100%.
- ☀️ Las tomas a los deportistas se realizarán a la entrada al área de transición.



-  Como actividad previa prevista, solo se contempla la presentación oficial del evento, la cual se realizará manteniendo en todo momento los protocolos de seguridad y distanciamiento social.

-  Dentro de los riesgos analizados, juega un factor clave el poder blindar/cerrar la sede del evento, para evitar que el deportista se mueva por diferentes zonas con accesos diferentes y la interacción con público u otras personas
-  Para ello es aconsejable determinar cual va a ser la sede, que podrá tener un área de operaciones antes del evento y otro área extendida durante el evento
-  El objetivo es que todo el personal acreditado entre en la sede antes del evento, y no lo abandone hasta después del evento y que bajo un único control de acceso seguro, donde se hagan las tomas de temperatura, se acceda al interior de la misma
-  La sede podrá tener anexa una zona con aforo para público, controlando el acceso y las personas que están en el interior en cada momento
-  Se aconseja que el perímetro de la sede esté cerrado con valla alta y rafia para disuadir que el público pueda estar viendo pegados a las vallas

 La sede, tanto en su versión de operaciones antes del evento, como durante el evento, debe incluir los siguientes espacios/servicios

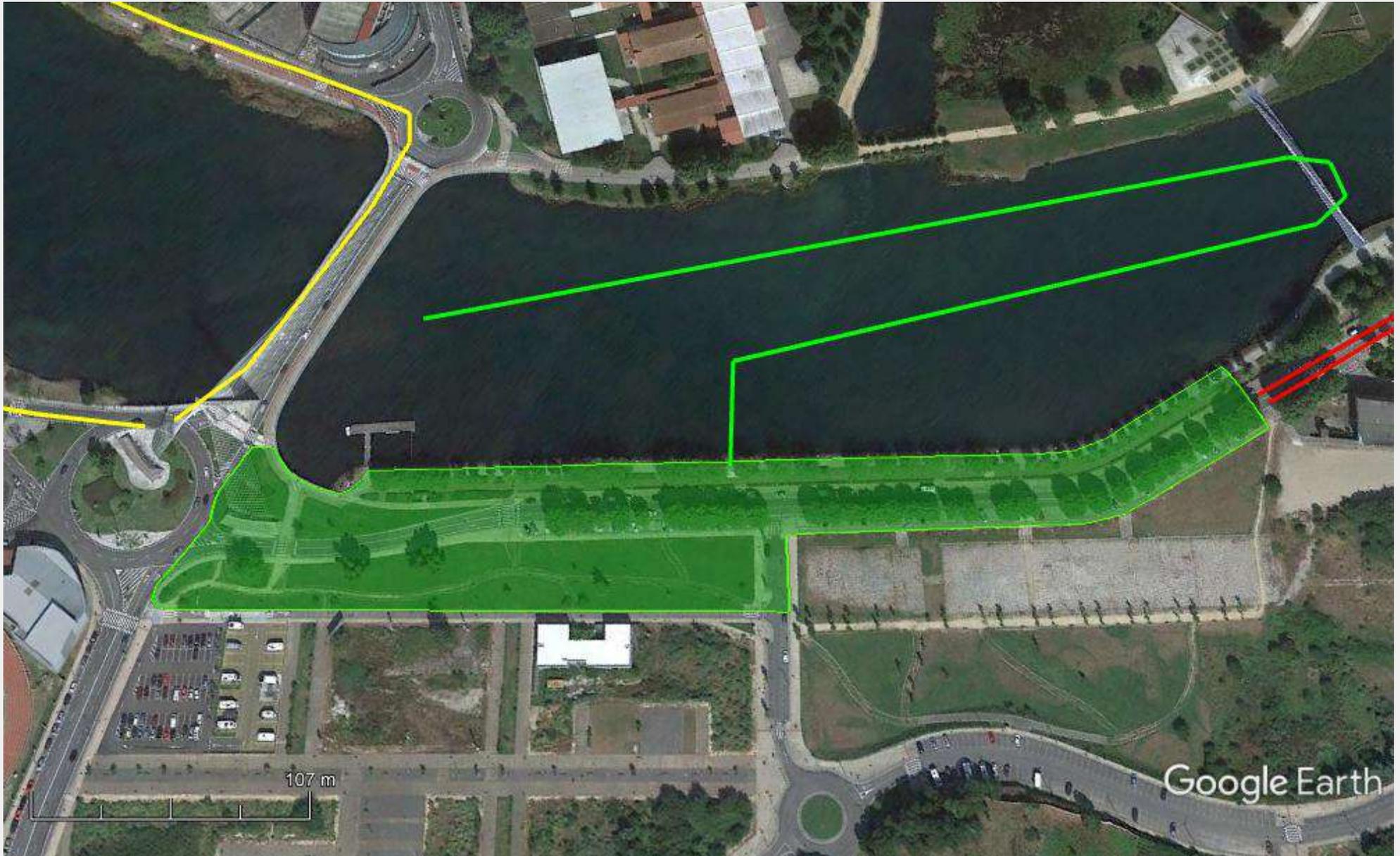
-  Salida
-  Fin de natación
-  Transición
-  Inicio/Fin de ciclismo y carrera
-  Meta
-  Guardarropa
-  Zona de recuperación
-  WC
-  Servicio mecánico autoservicio
-  Todos los servicios destinados al staff/voluntarios

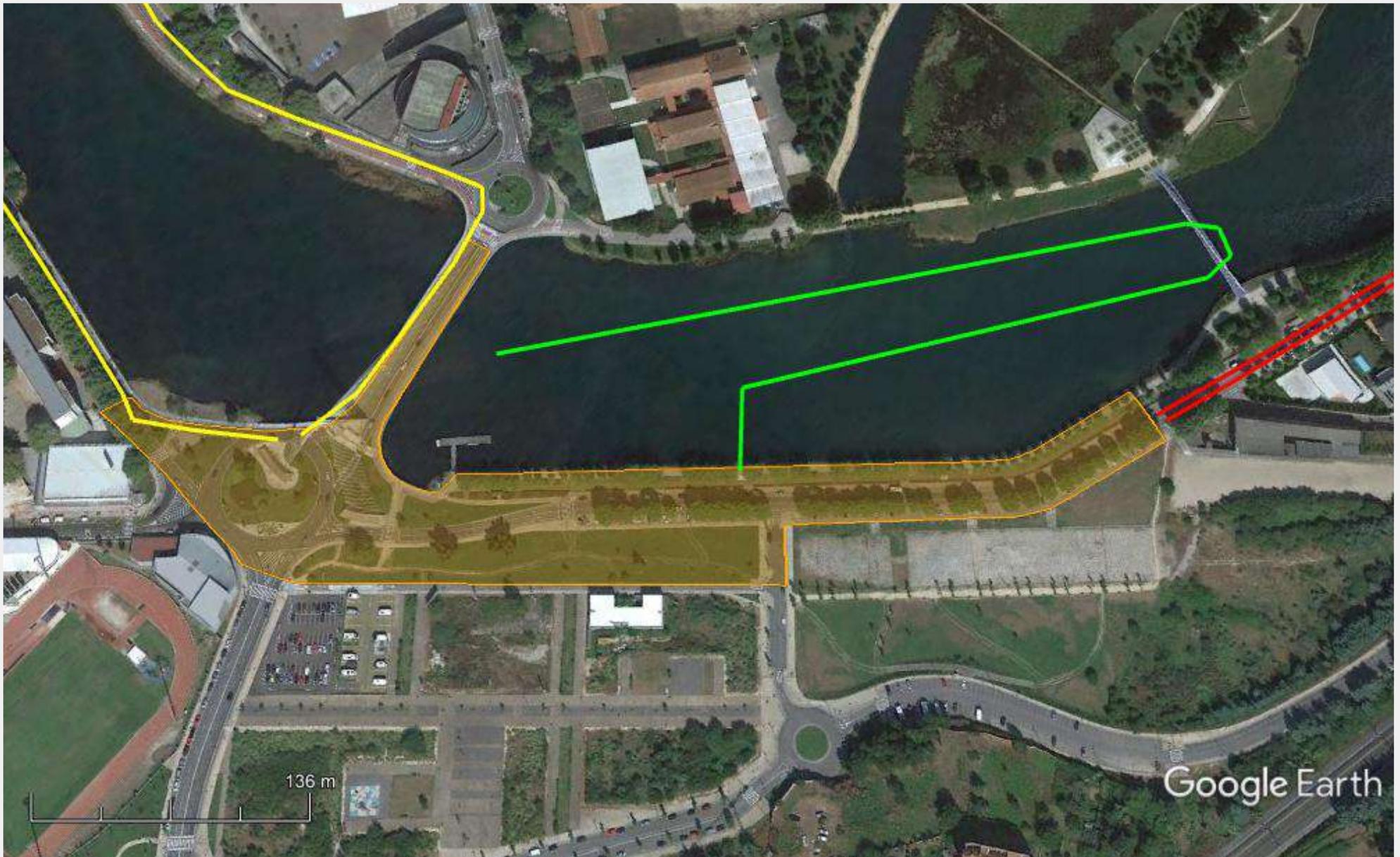
-  Cualquier persona acreditada y los deportistas solo podrá entrar y salir por la puerta principal de acceso
-  En dicho acceso, controlado por seguridad privada, habrá un control de temperatura, para asegurar que la persona puede acceder. En caso de que la temperatura esté con valores por encima de lo establecido, se avisará a los servicios médicos para que activen el plan de emergencia
-  Solo un grupo de personas autorizadas, con una acreditación especial “*upgrade*”, podrán entrar y salir por los extremos de la sede utilizados para acceder al terreno de juego
-  Los deportistas accederán con su bicicleta y equipamiento antes de la competición, y no podrán abandonar la sede hasta que finalicen la misma y lo hagan con su bicicleta en la mano
-  Cualquier incumplimiento de esta norma supondrá la retirada de la acreditación

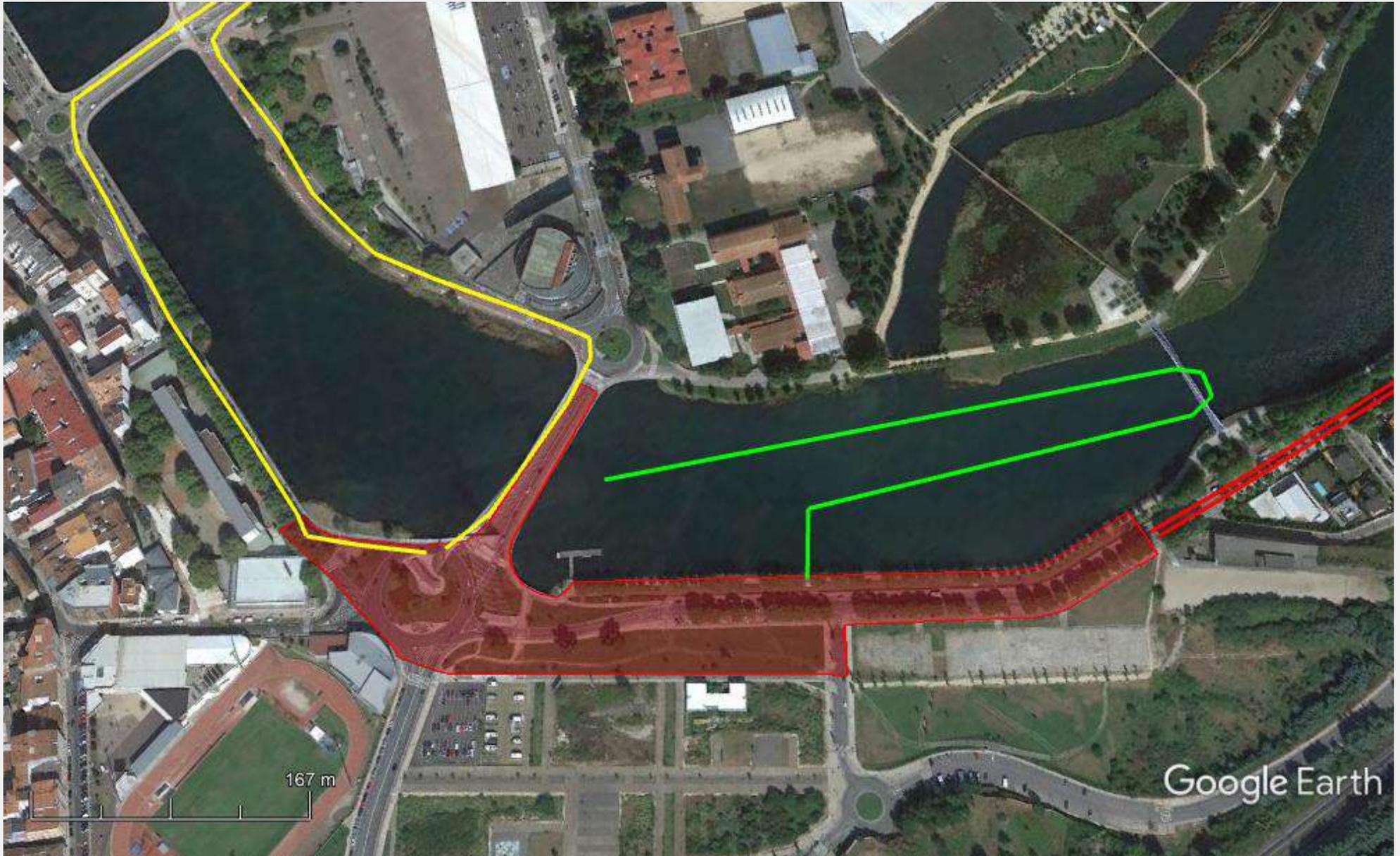
La competición de Pontevedra se va a desarrollar en una sede blindada, y sin posibilidad de acceso de espectadores y/o acompañantes. Las posibilidades de seguimiento de la competición serán mínimas, dado que el cierre perimetral se estima en 1400 metros lineales y una superficie cercana a los 30.000 metros cuadrados

Todos los deportistas / técnicos y otro personal acreditado, solo podrán acceder a la sede por el único punto de control de acceso habilitado; en el cual se hará la toma de temperatura, y se verificará la acreditación. Una vez dentro de la sede, todo el personal acreditado, deberá seguir las normas establecidas. Cualquier incumplimiento, acceso o salida por otro lugar; la FETRI retirará automáticamente la acreditación, que imposibilitará volver a entrar y por tanto competir

Los clubes podrán acreditar como máximo a un técnico por club, pero será el técnico para todas las competiciones; siendo la acreditación personal e intransferible







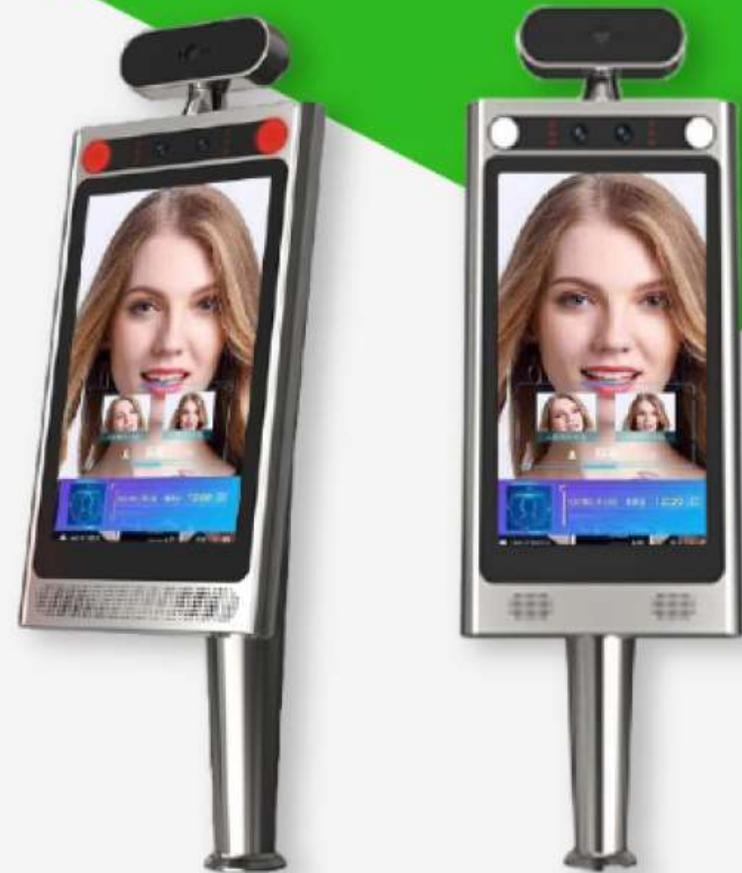
-  Se delimita una sede que escala y desescala en función de que el viento se esté desarrollando (VERDE y NARANJA)
-  Zona Verde: Sede del Evento, donde solo se podrá acceder con acreditación y siguiendo los procesos establecidos:
 -  Deportistas
 -  Staff
 -  Voluntarios
 -  Oficiales
 -  Técnicos
 -  Invitados
 -  Medios de comunicación

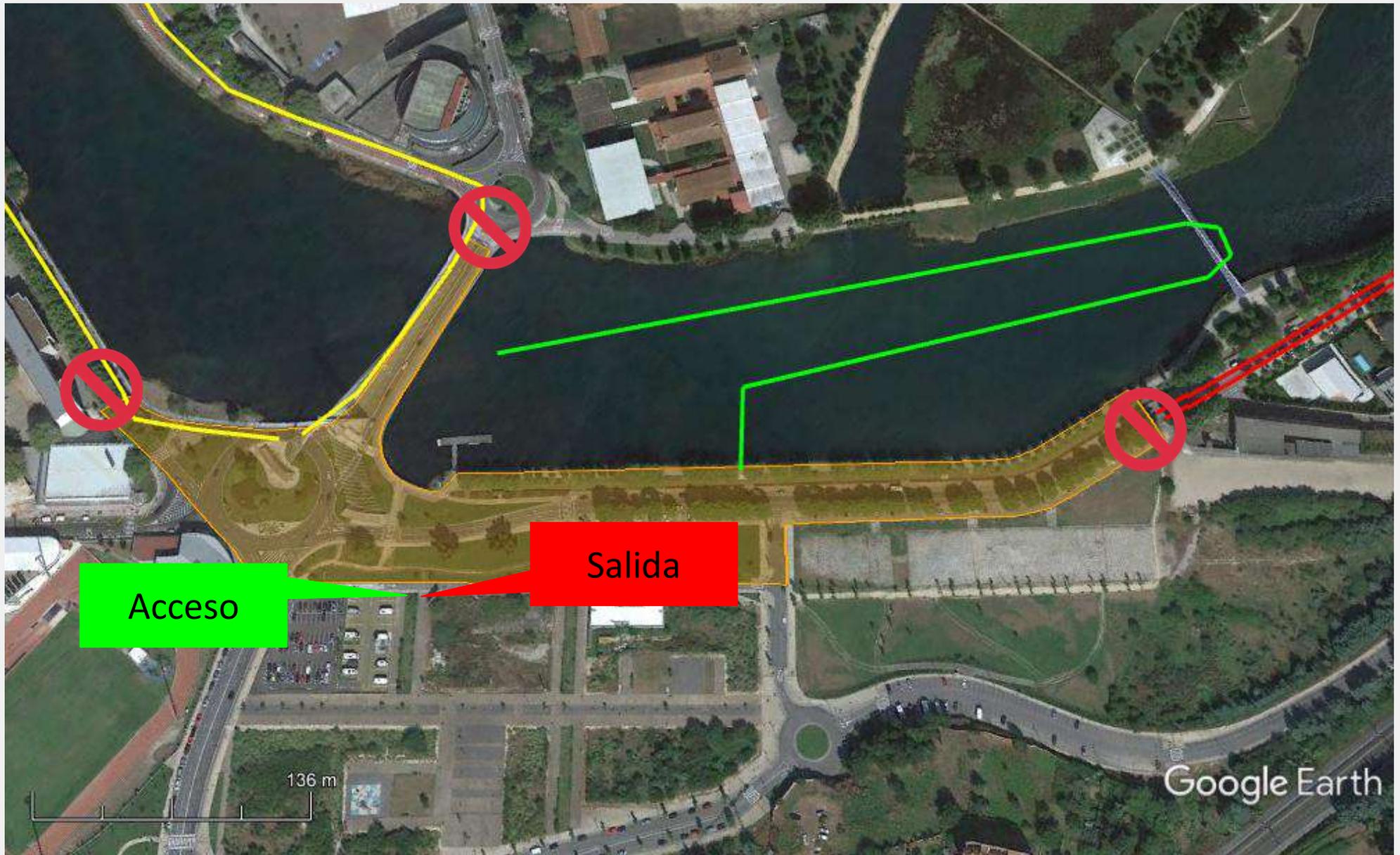
-  Se debe asegurar que todos los espacios pueden mantener la distancia social mínima recomendada de 1,5 metros.
-  En las zonas donde haya personal acreditado y las zonas comunes se deben establecer puntos de elementos de seguridad (rollos de papel, papeleras, pulverizadores con desinfectante y dosificadores de manos con hidrogel).
-  Se debe disponer de desinfectante de manos y lavados alcohólicos/geles antibacteriales (con al menos un 60% de alcohol), pañuelos de papel, dispensadores de jabón en los aseos (cambiados frecuentemente) y papeleras cerradas para la eliminación segura del material higiénico (p. ej., pañuelos de papel, toallitas, productos sanitarios) en aseos.
-  Como norma general, siempre que sea posible, mantener todas las puertas abiertas.

- 🏊 Plan de actuación para el “blindado” de la sede
 - 🏊 Viernes de 16 a 20 horas
 - 🏊 Sábado de 7 a 21 horas
 - 🏊 Domingo de 7 a 14 horas
- 🏊 Plan de operaciones de cierre
 - 🏊 -30 minutos antes de apertura; reunión Dirección de Carrera y Dispositivo de Seguridad
 - 🏊 -15 minutos antes de apertura; revisión del cierre perimetral
 - 🏊 -5 minutos antes de apertura; personal en posición

- ☀ Todas las personas implicadas, deben acceder siempre por el acceso habilitado, para someterse a Control de Temperatura. Las personas que tienen derecho a un “upgrade” de acreditación, lo recibirán cada mañana en el acceso principal.
- ☀ Dicho “upgrade”, servirá para entrar y salir por los extremos de la sede.
- ☀ Quien no tenga derecho a ese upgrade, cualquier acceso será por la entrada principal,
- ☀ El Sábado se realizarán test rápidos a los deportistas Élite, como medida preventiva
- ☀ En el caso de cualquier caso sospechoso, automáticamente se activará el protocolo de aislamiento y comunicación de los servicios médicos.

-  Acceso a la sede con registro de temperatura, hora de acceso, detección de mascarilla, y registro de foto
-  Todo se guarda en un fichero para que los datos estén a disposición de las autoridades sanitarias





-  En todos los eventos FETRI, se recomienda minimizar el número de personas acreditadas pero sin poner en peligro el correcto desarrollo del evento.
-  Todo el personal (staff, deportistas, oficiales, prensa, voluntarios, etc.) deberán pasar por un proceso de acreditación, a través de la plataforma de inscripciones de la FETRI, para registrar sus datos en caso de cualquier incidencia y ser requerido por las autoridades competentes.
-  La FETRI acreditará a:
 -  Deportistas
 -  Oficiales
 -  Medios de Comunicación
 -  Técnicos
 -  Staff propio de la FETRI
-  El Concello de Pontevedra acreditará a:
 -  Voluntarios
 -  Staff propio del Ayuntamiento de Pontevedra

- 🌞 Todas las actividades paralelas deben ser evaluadas previamente y analizar si es factible su realización.
- 🌞 Se ubicará una zona expo, fuera de la zona de acceso restringido al público. Los expositores serán responsables de cumplir las medidas higiénico-sanitarias estipuladas, y la distancia entre cada punto de exposición, será de al menos 10 metros.

- 🌀 Todo el personal implicado en el evento seguirá los criterios estipulados por las autoridades competentes.
- 🌀 El personal de montaje seguirá los criterios estipulados para el Staff los días del evento.
- 🌀 Asimismo, realizarán su trabajo siguiendo las recomendaciones de la autoridad laboral en Prevención de Riesgo Laborales.
- 🌀 Puede consultar las recomendaciones de la Autoridad Sanitaria pinchando [aquí](#).
- 🌀 Informar al personal (staff/voluntarios/oficiales) de más de 60 años de la mayor posibilidad de consecuencias graves en caso de contagio, invitándoles a valorar su participación y recomendando que sean más aplicados en la toma de las medidas preventivas.

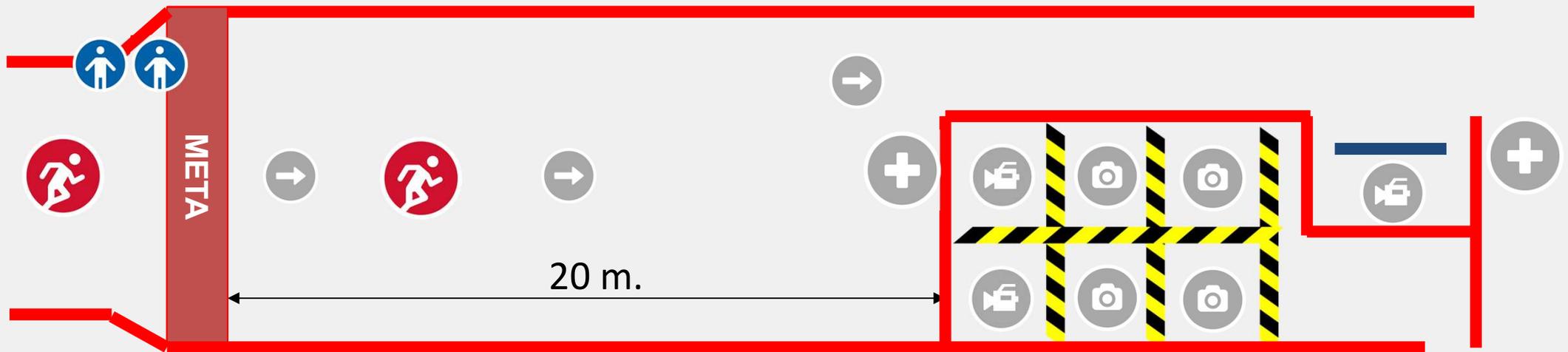
-  Informar de los riesgos de contagio por COVID-19, generando manuales en función de los diferentes colectivos, para que sean de aplicación:
 -  Deportistas
 -  Oficiales
 -  Staff
 -  Voluntarios
-  Informar de las medidas de prevención a adoptar para evitar el contagio y transmisión del COVID-19.
-  Informar de la utilización de EPI's.
-  Informar de las medidas a adoptar en caso de posible accidente por contagio.
-  **NOTA:** La información se puede realizar mediante fichas a cada tipo de personal según sus funciones. También se debe informar mediante megafonía y por pantalla a todos y, principalmente, al público durante el evento.

-  No habrá zonas específicas de espectadores
-  La sede se amplía en perímetro para evitar la presencia de público
-  Como medidas correctoras, se colocan las competiciones con previsión de mayor afluencia de público en horarios más tempranos por la mañana

A continuación ponemos algunos ejemplos de mensajes que los locutores de los eventos deben transmitir hacia el público y espectadores

-  Recordamos a todos los asistentes la importancia de atender a las recomendaciones de seguridad generales y específicas de la prueba, mantener la distancia de seguridad interpersonal, usar mascarilla si no es posible hacerlo, y no generar aglomeraciones. Os agradecemos a todos la colaboración para disfrutar de un evento seguro.
-  Algunas de las zonas principales de la competición tienen acceso limitado o no son accesibles para evitar riesgos innecesarios. Os invitamos a disfrutar de la prueba en lugares seguros, manteniendo la distancia de seguridad entre espectadores y con respecto a los deportistas. Por la seguridad de todos, responsabilidad social.
-  Gracias a todas y todos por acompañarnos, os rogamos también que lo hagamos con responsabilidad para favorecer el buen desarrollo de la competición. Evitemos el contacto interpersonal y utilicemos mascarilla en las zonas donde no sea posible hacerlo. No dejes de animar a tu triatleta o equipo, pero hazlo con seguridad para todos y sin generar aglomeraciones.
-  La distancia interpersonal, el uso de la mascarilla y la higiene de manos son nuestros mejores aliados para seguir disfrutando del deporte con seguridad. Respetamos la señalización y zonas acotadas, y atendemos a las indicaciones de voluntarios y personal de la organización. Gracias a todas y todos por colaborar.

-  Se establece un máximo de 6 fotógrafos oficiales acreditados.
-  No se entregará ninguna acreditación/peto de prensa, a aquellos que no lo hayan solicitado previamente por la aplicación FETRI. Desde la FETRI se solicitará el apoyo local de la sede, para que los medios locales/autonómicos sigan ese proceso.
-  Se recomienda que los medios de comunicación hagan uso de mascarillas cuando estén realizando entrevistas o se encuentren en las zonas acreditadas.
-  En la zona de meta, se debe marcar en el suelo las zonas para los fotógrafos y medios de comunicación.
-  En el caso de las competiciones de clubes/equipos, solo se entrevistará a un representante del club y la zona de entrevistas deberá ser lo suficientemente amplia para mantener la distancia social recomendada.
-  En el caso de los micrófonos para entrevistas de medios comunicación, deberán estar protegidos.



-  Reuniones técnicas
-  Secretaría y entrega de dorsales
-  Guardarropa
-  Entrenamientos y/o reconocimientos de los recorridos
-  Servicio mecánico
-  Servicio de fisioterapia
-  Baños / Duchas / Vestuarios

-  No se realizarán reuniones técnicas presenciales.
-  En los días previos al evento, la FETRI habilitará una hora donde presentará la reunión técnica por videoconferencia en directo y responderá a las preguntas de los deportistas y entrenadores.
-  La FETRI grabará todas las reuniones técnicas, las subirá a la web y comunicará a los deportistas inscritos los enlaces de las mismas.
-  En el caso de las competiciones de Élite, se habilitará un procedimiento específico para asegurar que, si se produce la baja de un deportista, la lista de espera avanzará.

Hay que tomar varias medidas en el proceso de inscripción:

-  Informar a los deportistas de las posibles medidas a tomar sobre toma de temperatura, pruebas de diagnóstico y posible comunicación de datos personales a las autoridades competentes si se detectasen infectados.
-  Informar a los deportistas de más de 60 años de la mayor probabilidad de consecuencias graves en caso de contagio, recomendando su no participación o su mayor toma de medidas preventivas.



Para el evento de Pontevedra es de aplicación la regulación autonómica publicada por la Xunta de Galicia

https://www.xunta.gal/dog/Publicados/2020/20200728/AnuncioC3K1-270720-1_es.pdf



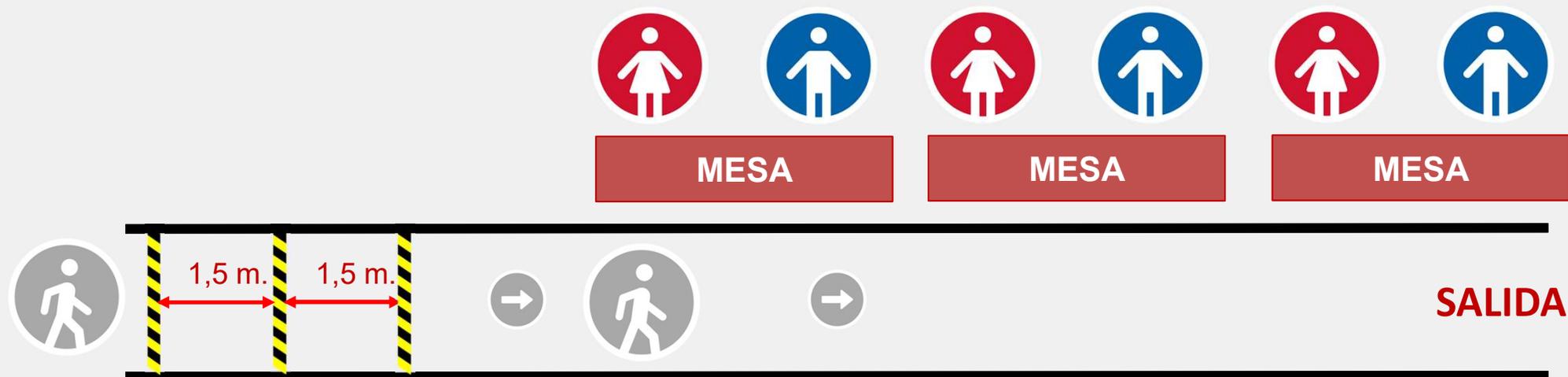
Es obligatorio proceder al registro de viajeros a través del siguiente enlace

<https://coronavirus.sergas.gal/viaxeiros/>

-  A la hora de preparar los sobres, etc.; se debe cumplir con todas las medidas higiénicas y de seguridad.
-  No se permite incluir ningún tipo de folleto o similar en el sobre con el material de competición.
-  Se establecerán franjas horarias para las entregas de dorsales de acuerdo con los horarios de salida establecidos. Las entregas de dorsales se realizarán preferentemente a los técnicos de los clubes.
-  En cualquiera de los casos, se mantendrá la distancia social recomendada en la cola de entrega de dorsales.
-  En el caso de que se entreguen chips a los deportistas, estos deben ser desinfectados de acuerdo a las indicaciones del proveedor del servicio / fabricante. En estos casos, se recomienda no reutilizar los velcros.

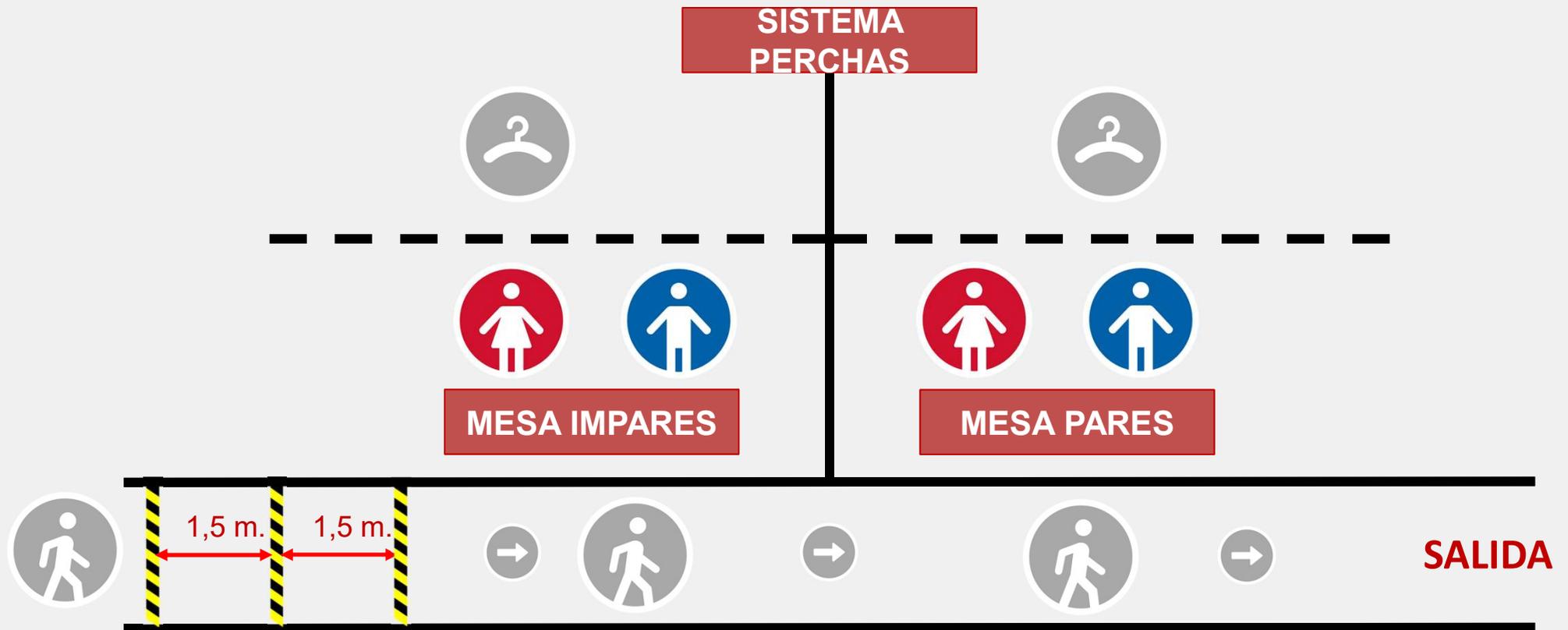
- 🏊 Se habilitarán los sistemas electrónicos de entrega de dorsales para minimizar la interacción con papeles.
- 🏊 Los voluntarios y el staff que estén en esta zona, deberán usar mascarilla.
- 🏊 Se instalarán en el mostrador mamparas protectoras transparentes de metacrilato o similar.
- 🏊 Será obligatorio el uso de mascarilla por parte de los deportistas/técnicos durante el proceso de recogida de dorsales.
- 🏊 El deportista o el técnico del club, deberá entregar el documento Cuestionario COVID-19 que se encuentra disponible en el siguiente enlace ([descargar aquí](#)). En el caso concreto de Pontevedra, el documento recogerá registro de acompañantes y el compromiso de haber cubierto los datos de trazabilidad de la Xunta de Galicia

-  La entrega de dorsales tendrá un camino dirigido en un único sentido de circulación, y donde se deberá mantener la distancia de seguridad
-  Viernes por la tarde: Solo deportistas Cadetes y Paratriatletas
-  Sábado por la mañana: Solo Grupos de Edad
-  Domingo por la mañana: Solo Junior
-  A los deportistas Élite, se les hará entrega del dorsal, si el resultado del test rápido es favorable



- 🏊 Se establecen tres puntos de entrega
- 🏊 El acceso solo estará permitido a los técnicos de los clubes previamente acreditados o a los deportistas con su DNI y justificante de inscripción
- 🏊 El acceso será por la puerta principal, y no se podrá permanecer en la sede, si no que se abandonará inmediatamente se retire el dorsal

- Los deportistas deben llevar mascarilla.
- Los voluntarios deben llevar guantes y mascarilla. Los guantes deben cambiarlos o desinfectarlos entre tandas de deportistas si las hubiere.
- Se entregará al deportista una bolsa para el guardarropa, de manera que se evite el proceso continuo de desinfección.
- El deportista dejará la bolsa identificada encima de la mesa que le corresponda y el voluntario la colocará en la zona habilitada.
- El deportista debe anticipar la entrega, ya que podría encontrar colas.
- Para la recogida, el deportista debe mostrar su dorsal y los voluntarios depositarán la bolsa encima de la mesa.
- El personal del guardarropa desinfectará las asas de las mochilas al recogerlas y al devolverlas mediante pulverización.
- Se habilitarán las zonas necesarias en función de la participación en el evento, con un mínimo de dos puestos.



- 🏊 Entrenamientos / Familiarizaciones: No se realizarán
- 🏊 Servicio Mecánico: No se habilitará. El deportista es responsable de su equipamiento de repuesto.
- 🏊 Servicio de Fisioterapia: No se facilitará.
- 🏊 Baños: Se habilitarán baños en la zona de transición.
- 🏊 Duchas y Vestuarios: No se habilitarán en ningún caso.

-  Formatos
-  Control de Material
-  Salida
-  Fin de natación
-  Área de transición
-  Carpas de cambio
-  Ciclismo
-  Carrera
-  Avituallamientos
-  Meta
-  Zona de recuperación

- 🏆 Los voluntarios y oficiales deben llevar mascarilla.
- 🏆 Se hará uso de herramientas electrónicas para el control de material para evitar la manipulación de papel.
- 🏆 Se establecerán franjas horarias por rango de dorsal para evitar colas.
- 🏆 Se debe respetar la distancia social recomendada de 1,5 metros en el acceso al control de material.
- 🏆 Todo el proceso de revisión será visual y no se tocará el material, salvo que sea estrictamente necesario.
- 🏆 Es obligatorio que los deportistas lleven mascarilla durante este proceso.
- 🏆 En el caso de la retirada del material, es responsabilidad del deportista hacer la retirada del mismo.

- ❁ No habrá servicio mecánico; cada deportista deberá ser responsable de traer sus herramientas para el caso de que haya que hacer alguna reparación

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLON SPRINT PONTEVEDRA 2020

Día	Día	Actividad	Formato	Inicio	Último	Fin	Máximo	Distancias			Check In
22/08/2020	Sábado	Campeonato de España Cadete Masculino	Rolling Start (salidas de 1 en 1 cada 20")	9:00:00	9:34:00	10:10:00	100	1 x 750 m	2 x 5 km	1 x 2,5 km	7:30 a 8:30
22/08/2020	Sábado	Campeonato de España Cadete Femenino	Rolling Start (salidas de 1 en 1 cada 20")	10:15:00	10:49:00	11:40:00	100	1 x 250 m	1 x 6 km	1 x 1,6 km	8:45 a 9:45
22/08/2020	Sábado	Campeonato de España Para Triatlón		12:00:00		14:30:00	40	1 x 750 m	3 x 6,6 km	2 x 2,5 km	10:30 a 11:30
22/08/2020	Sábado	Campeonato de España Grupos de Edad	Rolling Start (salidas de 1 en 1 cada 20")	16:00:00	17:45:00	19:15:00	300	1 x 750 m	3 x 6,6 km	2 x 2,5 km	15:00 a 17:00
23/08/2020	Domingo	Campeonato de España Elite Masculino		9:00:00			75	1 x 750 m	4 x 5 km	2 x 2,5 km	7:30 a 8:30
23/08/2020	Domingo	Campeonato de España Elite Femenino		10:45:00			75	1 x 750 m	4 x 5 km	2 x 2,5 km	9:15 a 10:15
23/08/2020	Domingo	Campeonato de España Junior Femenino	Rolling Start (salidas de 1 en 1 cada 20")	12:15:00	12:40:00		75	1 x 750 m	4 x 5 km	2 x 2,5 km	10:45 a 11:45
23/08/2020	Domingo	Campeonato de España Junior Masculino	Rolling Start (salidas de 1 en 1 cada 20")	13:00:00	13:25:00	14:30:00	75	1 x 750 m	4 x 5 km	2 x 2,5 km	11:30 a 12:30

Cadete:

 Limitada a 200 deportistas

 Formato "Rolling start"

 Competición sin "drafting", y garantizando una distancia mínima de 2 metros entre deportistas

Paratriatlón

 Limitada a 40 deportistas

 Formato "Rolling start"

 Competición sin "drafting"

Grupos de Edad

 Limitada a 300 deportistas

 Formato "Rolling start"

 Competición sin "drafting", y garantizando una distancia mínima de 2 metros entre deportistas

Elite y Sub23:

 Limitada a 75 deportistas masculinos y 75 femeninas

 Competición con “drafting” y 2 carreras separadas con 2 horas de diferencia

Junior

 Limitada a 150 deportistas

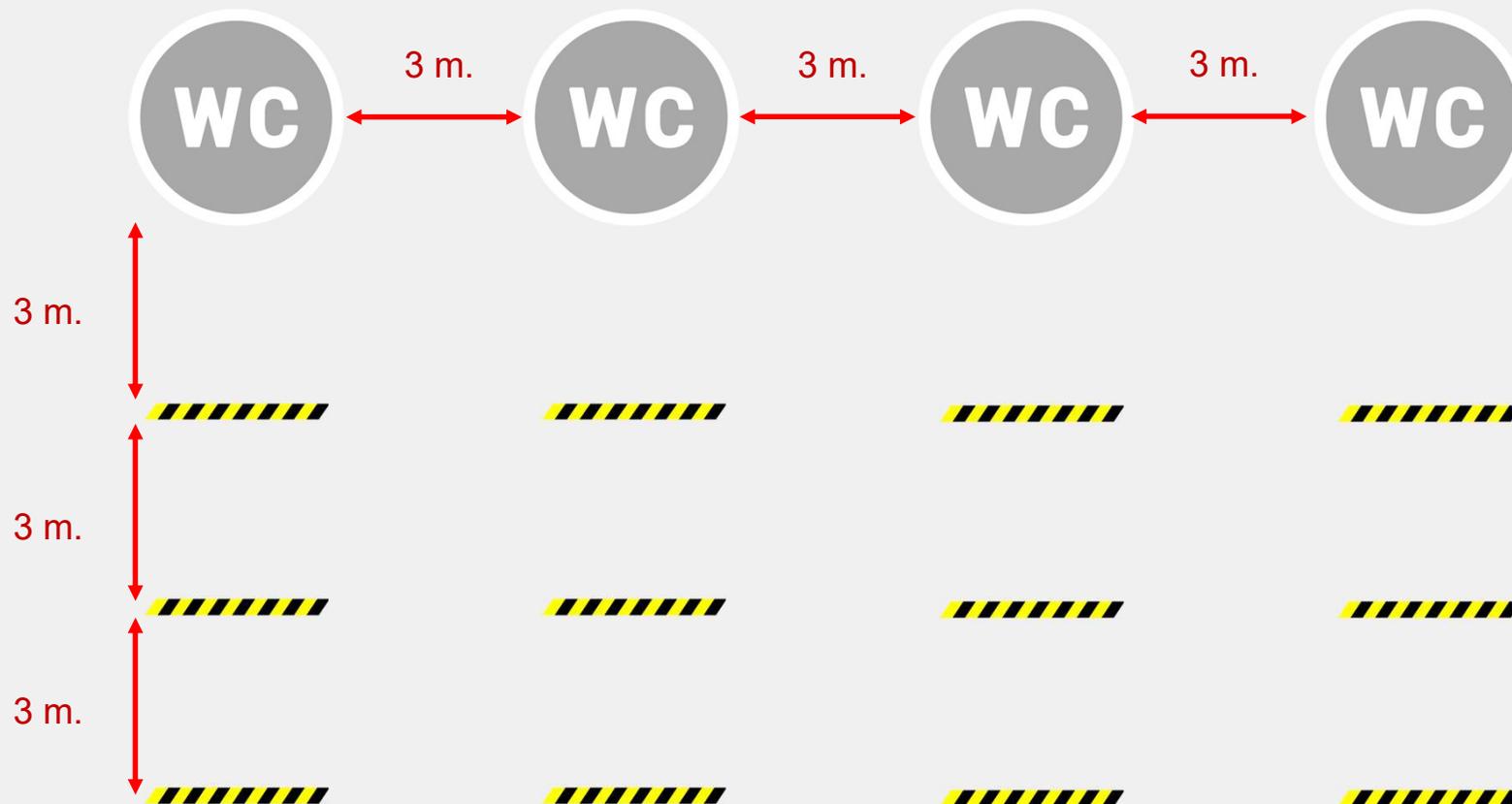
 Formato “Rolling start”

 Competición sin “drafting”, y garantizando una distancia mínima de 2 metros entre deportistas

- 🚴 Solo se permitirán 2 bicicletas a cada lado, en cada tramo de barra de 3 metros (4 bicicletas); no obstante, se recomienda que se coloquen en cada tramo de 3 metros, 2 bicicletas a 1 lado y 1 al otro (3 bicicletas).
- 🚴 La distancia entre barras (pasillos) deberá ser al menos de 5 metros.
- 🚴 Se debe facilitar una cesta a cada deportista, que la recogerá él mismo, a la entrada de la zona de transición el día de la competición.
- 🚴 En el caso de reutilizar cestas, hay que intentar hacerlo de un día para otro y deberán ser desinfectadas. Ello podría conllevar que se dejasen puestas en su sitio para no manipularlas y dejar que actúe el desinfectante.

- 🌀 Los soportes serán individuales con una separación de 1,5 metros entre cada uno de los soportes
- 🌀 Se utilizará un juego de cestas/cajas diferentes para cada una de las competiciones, con el fin de no reutilizarlas
- 🌀 Los voluntarios utilizarán guantes a la hora de retirar el material de la zona de transición
- 🌀 Se colocarán barras justo detrás de los soportes individuales, soportes horizontales, para retirar las bicicletas de una competición a otra

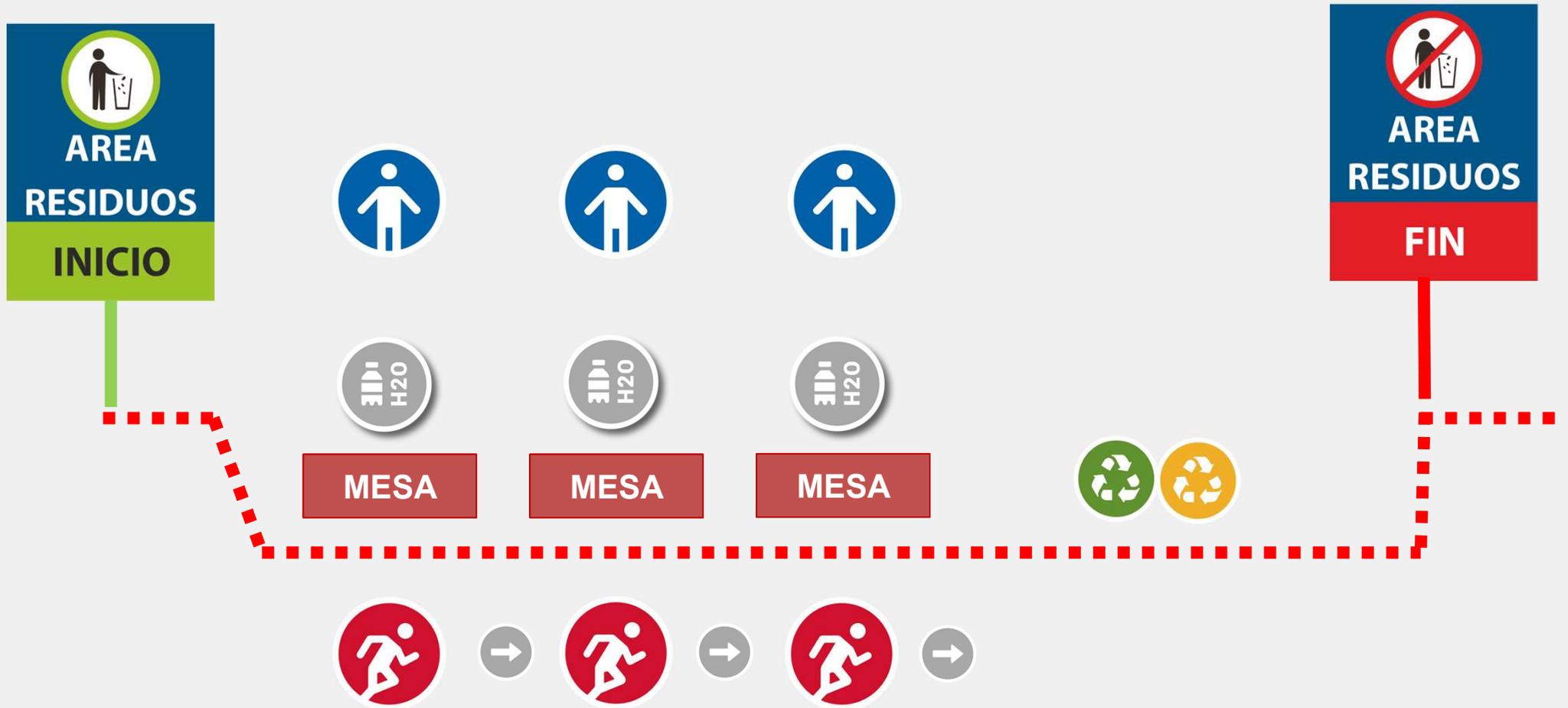
- En el caso de que se dispongan baños en la zona de transición estos deben colocarse de la siguiente manera
- Los WC deben ser limpiados de manera regular y tener gel hidroalcohólico disponible



- 🌀 Todas las competiciones, con la excepción de Élite, serán SIN DRAFTING (no pueden ir a rueda).
- 🌀 La zona de cambio de ruedas para las competiciones que se habilite, se ubicará a la altura del Puente de Los Tirantes. Al estar dentro de la sede, los técnicos serán responsables de llevar las ruedas
- 🌀 Los deportistas y técnicos serán responsables de depositar y retirar las ruedas

- 🌀 Los segmentos de carrera a pie han sido diseñados en modo circular, alargando las vueltas para poder permitir que los deportistas se distancien lo máximo posible
- 🌀 En todas las competiciones, excepto Élite, el diseño de las salidas, implica que los deportistas correrán de uno en uno y deberán mantener la distancia de dos metros en todo momento

- Los voluntarios deben llevar guantes y mascarilla. Los voluntarios que entregan el producto deben ser diferentes a los que recogen los residuos.
- Se debe duplicar el número de mesas y de contenedores de residuos.
- Se debe alargar la zona de avituallamiento para facilitar su recogida y las aglomeraciones. Solo en las competiciones Élite se podrá entregar el agua a los deportistas. En el resto, será el deportista quien coja la botella de la mesa que deberá estar abierta sin tapón.
- Se recomienda que se sigan las directrices de la OMS (https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys_es.pdf?ua=1)
- Los voluntarios únicamente se encargarán de reponer las mesas sin entrar en contacto con los deportistas.

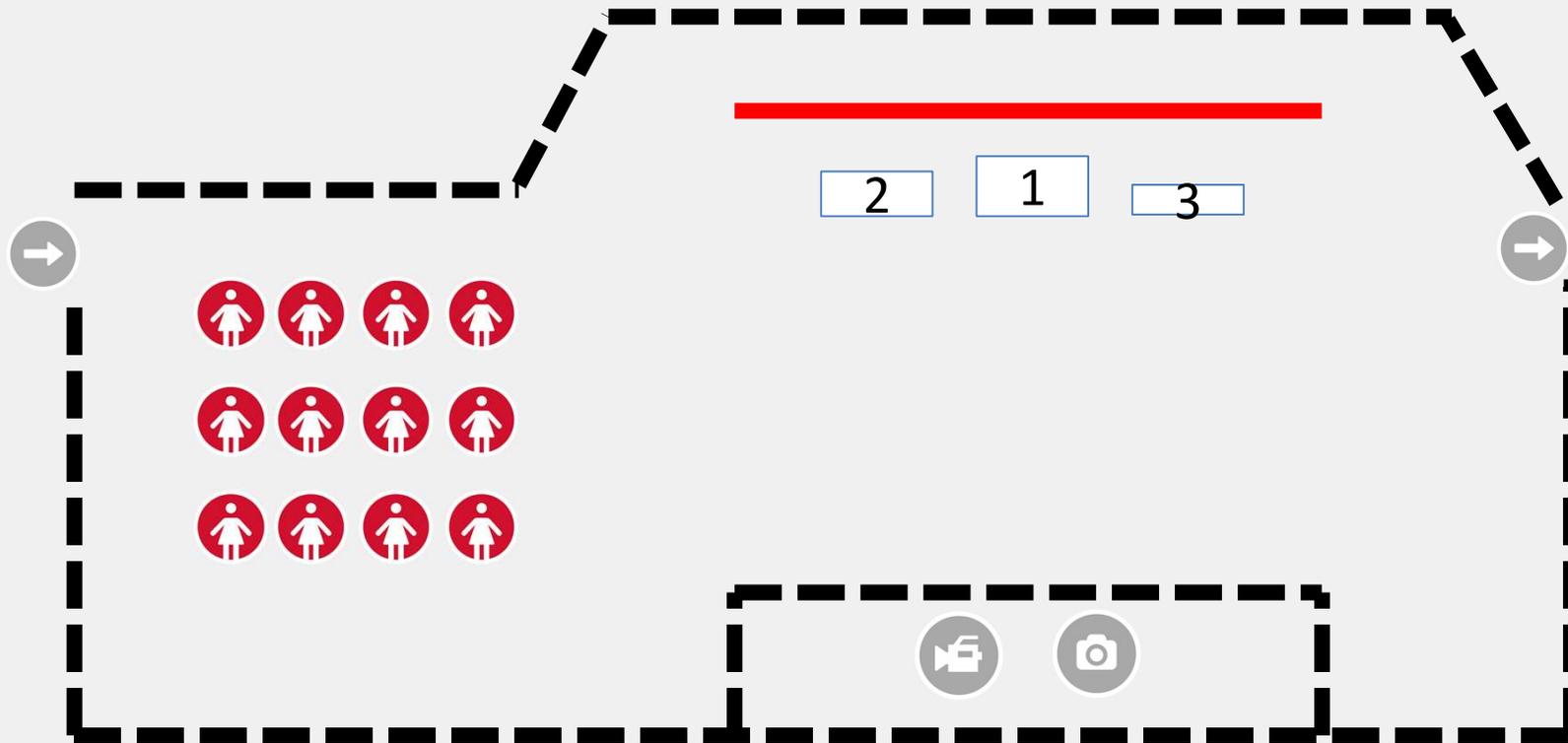


- 🌞 En las áreas de penalización, se debe asegurar que se ubican en espacios abiertos y amplios para garantizar la distancia social recomendada de 1,5 metros.
- 🌞 Se recomienda a los oficiales asignados a esta posición que lleven mascarilla.

- 🏆 La cinta de meta se utilizará solo en las competiciones Élite y deberá ser desinfectada entre carreras.
- 🏆 Se debe incrementar a 20 metros la distancia entre el arco de meta y la zona de medios de comunicación.
- 🏆 No se permitirá el acceso de otros deportistas que hayan finalizado a la zona de meta, como es el caso de competiciones de relevos.
- 🏆 Debe existir un acceso directo al área médica.
- 🏆 Ningún medio de comunicación debe estar en esta área.
- 🏆 Los deportistas abandonarán la zona de meta, recogerán su avituallamiento y se dirigirán a una zona abierta. En el caso de que la participación o la duración del evento sea mayor, se recomienda que el avituallamiento esté en un espacio abierto, separado de la zona de meta.
- 🏆 Solo el personal imprescindible debe permanecer en esta zona.

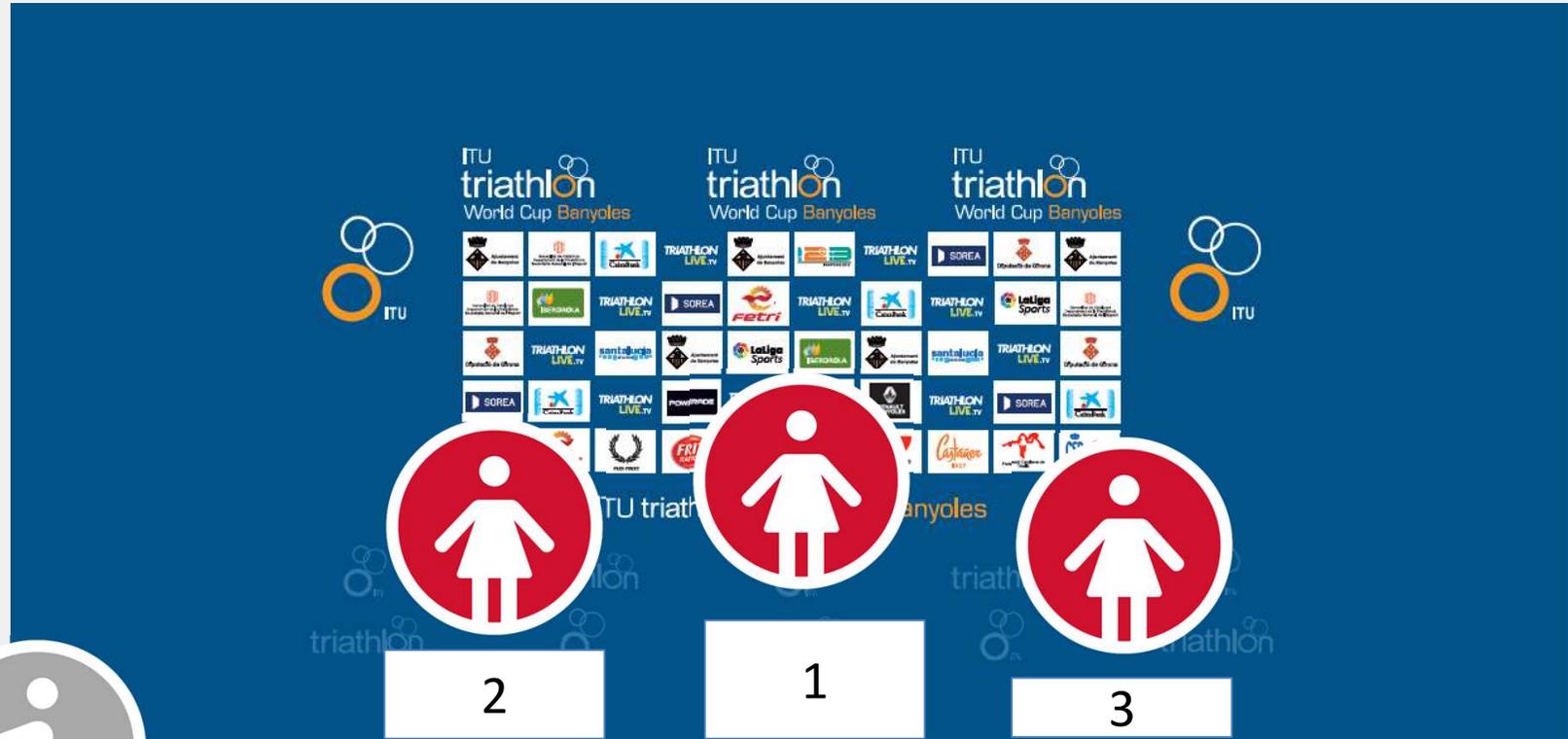


- 🏆 La zona de entrega de medallas deberá tener el perímetro completamente cerrado.
- 🏆 Se deberán prever sillas que ordenadas, respetando la distancia social, permitan a los deportistas, estar sentados mientras esperan su turno
- 🏆 Las sillas se deberán desinfectar después de cada uso
- 🏆 La salida será por el lugar contrario al de la entrada, para evitar los cruces de ida y vuelta
- 🏆 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



- 👁️ Un voluntario prepara los trofeos/ medallas en una bandeja. Debe llevar guantes y mascarilla.
- 👁️ Los trofeos/ medallas se ponen sobre una bandeja. La autoridad coge la bandeja y la ofrece para que cada deportista coja su trofeo o medalla.
- 👁️ El voluntario desinfecta la bandeja entre podios.
- 👁️ Una sola autoridad por cada podio que se entrega. Debe llevar mascarilla salvo en caso de fotografía, que se permite retirarla momentáneamente.
- 👁️ Deportistas con mascarilla que se quitarán para la foto oficial.
- 👁️ No habrá entrega de flores, ni podio conjunto, ni champán.

 No se realizarán entregas de premios a los clubes



TROFEOS



2 m. 2 m.

Plan de Comunicación

RASGOS QUE NOS DEFINEN	OBJETIVOS ESTRATÉGICOS	PÚBLICOS	CANALES	CONTENIDOS	TONOS	
				I: Institucional / E: Emocional C: Competición	CANALES	
<ul style="list-style-type: none"> • Deporte • Entidad privada de Utilidad Pública • Sostenibilidad • Igualdad • Inclusivos 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Generar seguridad y confianza a nuestro ecosistema en la vuelta responsable: (deportistas, clubes, entrenadores, oficiales, sedes, público, voluntarios, staff, FFAA., proveed, Inst. Pbcas. relacionadas) 	<p>A) INTERNOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Dirección y empleados ❖ Alta Comp./Dir. Técnica ❖ Escuela Nac. Entrenad. ❖ Fed. Autonómicas ❖ Deportistas Fed. ❖ Clubes ❖ Oficiales ❖ Organizadores 	<ul style="list-style-type: none"> RR Confianza +Newslet Mailing+Micros Teams RRSS+Web+MMCC+Mail Newsletter + WhatsApp Web+RRSS+Newsletter RR Confianza +RRSS Web+Newsletter RRSS+MMCC Newsletter+Web Mailing+Whats+Teleg 	<ul style="list-style-type: none"> C + I 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Redes Sociales: (Emocional) (+ visual/emojis) ✓ Medios Com: (Informativo + Emocional) (vídeo) ✓ Web: (Informativo) ✓ Presencial: (Relaciones de Confianza) ✓ Newsletter (Informativo) ✓ Telegram (Informativo) 	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Incrementar notoriedad y visibilidad 	<p>B) EXTERNOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejecutivos Marcas y Entidades Colaborad. ➤ Sedes (Ayts/Dip/CCAA) ➤ MMCC (dif. tipolog) ➤ Otros Deportistas Prof. ➤ Deport. No Federados ➤ Aficionados/Familiares ➤ Proveedores ➤ Otras instituc (CSD, ETU, ITU, Fed Nac Extr) 	<ul style="list-style-type: none"> RR Confianza + RRSS Web + Newsletters RR Confianza RRSS+Web+MMCC NdP+ RR Confianza RRSS + Web RRSS+MMCC RR Confianza + Mailing RR Confianza + Mailing Web+MMCC 	<ul style="list-style-type: none"> C + I + E C + I 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Presencial: (Relaciones de Confianza) ✓ Newsletter (Informativo) ✓ Telegram (Informativo) 	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aumentar el ROI de patrocinadores 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Potenciar presencia MMCC. Generales Triatletas-Paratriatletas y Competiciones 				
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Incrementar distribución contenidos audiovisuales y generar nuevo enfoque 					
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sedes-Ayuntamientos (ponerles en valor) 					

1. Abrir y desarrollar **canales de comunicación directa** con medios y líderes de opinión en diferentes ámbitos sectoriales y territoriales

2. **Adecuar mensajes** a las necesidades de cada grupo objetivo

3. Incrementar el *share of voice* de la FETRI y de los eventos que organiza con acciones de PR y contenidos de valor en los distintos ámbitos

EJES SOBRE LOS QUE DESARROLLAR NUESTROS MENSAJES

- **Volvemos seguros**

- * **Nuestra prioridad es garantizar una competición segura** para deportistas, técnicos, jueces, voluntarios y aficionados.
- * **Estamos en contacto permanente con las autoridades sanitarias y gubernamentales** así como atentos a las directrices para cualquier posible novedad de cara a garantizar la vuelta segura.
- * **Trabajamos en estrecha colaboración con el Ayuntamiento de Pontevedra y su Concejalía de Deportes** para supervisar todo lo relativo a las medidas de seguridad así como su cumplimiento*.
- * Permanecemos **atentos a las indicaciones de las Autoridades Sanitarias** y sus recomendaciones para adaptarlas a la celebración del Campeonato y que este sea seguro.
- * Tenemos un **protocolo de actuación con todas las medidas de seguridad y recomendaciones, validado por el CSD****
- * Antes de la disputa del Campeonato mantendremos una **reunión para revisar que las condiciones de seguridad se mantienen intactas**, y en el caso de variación de alguna, readaptarlas.
- * **El triatlón es uno de los deportes más seguros** ya de por sí, al disputarse en un entorno al aire libre y donde se puedan garantizar la distancia de seguridad y el uso de mascarillas.
- * **Hemos trabajado a conciencia en el recorrido** para hacer el evento aún más seguro***
- * **Para extremar aún más las medidas de seguridad hemos convertido al Campeonato en un evento a puerta cerrada** con el vallado del perímetro y un protocolo de actuación que incluye la toma de temperatura en el control y la prohibición de abandonar la sede hasta el término de la competición.
- * En esa línea debemos **disuadir al aficionado de acudir al evento** para preservar su seguridad y la de los deportistas. Debemos transmitir un mensaje claro y motivado al respecto para evitar confusión o malinterpretación.

EJES SOBRE LOS QUE DESARROLLAR NUESTROS MENSAJES

• **Deporte, motor regenerador de la economía**

- * **El deporte** se ha convertido en los últimos años en **uno de los motores económicos principales (1,4 % del PIB en 2020)**.
- * **Dinamiza el empleo** como refrendan los datos publicados por el Ministerio de Cultura y Deporte que indica que existen cerca de 282k puestos de trabajo, mejorando los 220k empleos en 2019). La previsión postCovid es perder 31k-42k.
- * Cuenta con **menor ratio de temporalidad respecto a otros sectores.**
- * **Regenera la economía a través del turismo deportivo.** Los eventos deportivos generan riqueza en las ciudades y territorios en las que se celebran.
- * Ahora que hablamos tanto de **turismo interior, el turismo deportivo dinamiza el turismo nacional.**
En 2019 generó 4.6 millones de viajes motivados por actividades deportivas.
Desde el extranjero se produjeron 1.1 millones de viajes propiciados por el **turismo deportivo.**
- * **Significan una inyección económica a comercios, restauración y sector hotelero de la localidad y alrededores.**
- * **Desde el punto de vista del deportista, activa los patrocinios tras varios meses parados,** fundamentales para la economía de muchos de ellos.
- * **Reactiva las actividades de los clubes,** en suspenso durante la cuarentena y tan necesitados para seguir retroalimentando a nuestro deporte y a nuestros deportistas de ahora y del futuro.

• **Deportista está seguro en nuestros eventos y solo debe preocuparse de competir («se lo damos todo hecho»)**

- * **Nos volcamos en el deportista y en facilitarle al máximo todo** para solo se preocupe por competir y disfrutar dado que llega a un evento donde la máxima es la seguridad.
- * **Hemos elaborado no obstante una Guía del Atleta** donde se resuelven las Preguntas Frecuentes y que recomendamos leer. Y hemos generado también un **video explicativo** que resuelve las dudas*.
- * Al margen de lo anterior, **habrá una Reunión Técnica virtual con la resolución de dudas de carácter logístico, técnico...** que será grabada y estará a disposición de cualquier participante en la prueba en los canales de FETRI**.

EJES SOBRE LOS QUE DESARROLLAR NUESTROS MENSAJES

• Sostenibilidad

- * **Continuamos con nuestro compromiso con este pilar de la sociedad** (hemos sido la Primera Federación en contar con la distinción de la Bandera Verde del Deporte (en los pasados Campeonatos de Europa de Duatlón en Punta Umbría y Copa Europa de Triatlón en Huelva)
- * **El deporte es la herramienta perfecta para el desarrollo sostenible** (deportistas, aficionados, empresas... todos a una).
- * Creemos en **la importancia de la responsabilidad de los adultos y la educación de los jóvenes** para un planeta mejor.
- * Nos sumamos al **Proyecto Libera** iniciado por ADESP y el CSD junto a SEO Bird/Life y Ecoembes, cuyo objetivo es concienciar y movilizar al planeta de la importancia de un entorno natural libre de basura. Todo desde la perspectiva del conocimiento, prevención y participación. 'Basuraleza'.
- * **Formamos 'Ecovoluntarios'** que ejerzan de correa transmisora al público del evento. 3R (reducir, reutilizar y reciclar).
- * Facilitamos al deportista **material reutilizable, reciclado o biodegradable y mascarillas desechables con contenedores para depositarlas** antes del inicio de la prueba.
- * **Garantizamos nuestro compromiso de la recogida de residuos** una vez concluidos sendos campeonatos.
- * **Contamos con un plan de buenas prácticas**, así como con un responsable para liderar y guiar al respecto.

• Igualdad e Inclusión

- * Continuamos en nuestro **apoyo decidido a la igualdad de género** y la inclusión del
- * Establecemos un **límite idéntico de inscripciones** con reserva en la categoría élite de 100 plazas **para hombres** y otras 100 plazas **para mujeres**.
- * Estamos concienciados y por ello estamos a la vanguardia **del reparto de premios igualitarios entre hombres y mujeres (confirmar que en el Campeonato de España en Pontevedra tiene premios en metálico repartido del mismo modo)**.
- * La Federación sigue apostando por tener un **deporte integrado entre deportista con y sin discapacidad** y por ello mantiene su estructura donde **FETRI acoge el triatlón y paratriatlón de una forma igualitaria**.
- * En nuestro compromiso con la inclusión, **Pontevedra acogerá de nuevo la participación de varios paratriatletas** en la primera prueba de carácter oficial tras la cuarentena*

- **One to One:** Periodistas clave de la ciudad del evento (no solo vinculados al deporte, si no especialmente de sociedad, economía, información local... para hacerlos prescriptores del mismo) con figura representativa de FETRI (Presi/Dtor. Comp.)
- **Entrevistas en medios principales de la ciudad:** Identificar cuáles son los ideales para colocar nuestros mensajes. No solo a nivel deportivo, si no de otros ámbitos: Magazine, Programa de Radio/Tele...
- **Artículos de Opinión:** Pactar con los MMLL/RR más importantes un artículo de Presidente/Director Competiciones para que explique nuestros ejes de comunicación (50-60 líneas con base al argumentario y centrado en la seguridad y la transmisión a los aficionados de no acudir al evento)
Asimismo, un artículo del Organismo Municipal al que queramos realzar en la web de FETRI (movimiento cruzado).
- **Relación con otros prescriptores de la ciudad del evento:** Personas relevantes de esa ciudad que no estén relacionado con deporte/periodismo (un cocinero, un músico...)*.
- **Comunicación cruzada:** Coordinar con el Ayto/Organizador/Corporación Municipal/Otras Entidades una guía cultural/turística...) que ayude a mover nuestro mensaje y nos conecte con MMLL/MMRR. para tejer una tela de araña
- **Media Hosting:** Invitar a algún periodista MMDD afín (Marca, AS, EFE, EP) o MMLL... para vivir en directo cómo es un evento nuestro (posibilidad de reportaje). Extender la acción a los MMTurismo y MMEconómicos que llegan a otros públicos.
- **Rueda de Prensa de presentación del evento con los Medios:** Dando protagonismo al Ayto. como uno de los ejes del Cto. Presentación del «evento político» (lunes a miércoles) y Rueda de prensa (con deportistas, viernes). Si la hubiera, telemática

- **Notas de Prensa:**

- Dirigidas a distintos Públicos a través de distintos Canales (Medios de Comunicación y Web, principalmente, aunque distribuibles a través de las Redes Sociales).
- Con distintos ángulos en cuanto al Contenido (Competición e Institucional, en base a nuestros ejes de la vuelta segura, el deporte como regeneración de la economía, la sostenibilidad y dar todo hecho al deportista) y dirigidas a distintos Públicos
 - *Presentación Evento, Guía del Atleta I y II?
 - *Punto de Vista de las Instituciones?
 - *Punto de Vista del Presidente (si ya es electo) y el Director de Competiciones
 - *Punto de Vista Deportista/Club?
 - *Previa Deportiva (participantes, favoritos, horarios...)
 - *Presentación del Evento (semana de la competición)
 - *Rueda de prensa de Deportistas (¿cómo y cuándo?) (¿suspendidas?)

- **Medios de Comunicación** Tipología distinta para una distribución más amplia

- a) **Medios Locales** - Contenido Institucional: Ayudar a dar protagonismo a la Corp. Municip. y posicionarles en el Mapa
- b) **Medios Regionales** - Contenido Institucional: Buen altavoz para distribuir nuestro mensaje en la provincia del Cto.
- c) **Medios Deportivos** - Contenido Institucional: 1º Evento incidiendo en la vuelta segura -

Contenido Competición: Perspectiva Deportiva

- d) **Medios Triatlón** - Contenido Institucional (si pueden darle recorrido) pero sobre todo de Competición aunque con una información más desarrollada y profunda para su 'Nicho'
- e) **Medios Generalistas** - Contenido Institucional (1º evento tras COVID) y Emocional (hilar una historia de enganche)

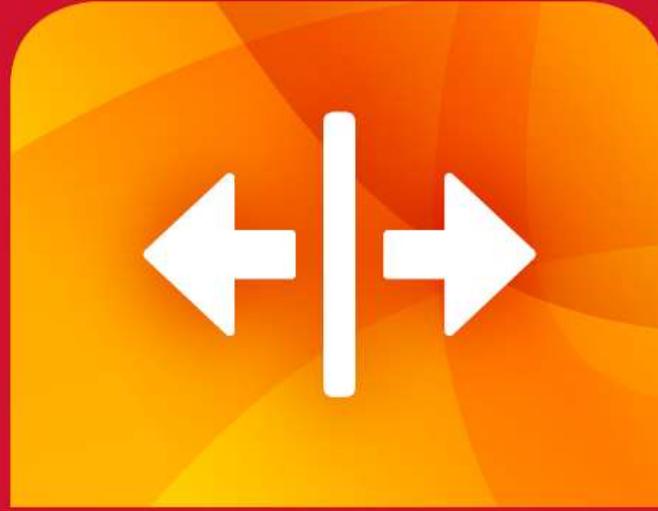
* Tanto en los Medios Locales como Regionales buscar el apoyo de la persona de comunicación de la Federación Autonómica para identificarlos y comunicarnos mejor con ellos.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
3	4	5 * NdP	6	7 * WEB (enlace cierre de inscripc.) RRSS	8 * Promo Previa * Vídeo Paratr. (M) RRSS / WEB	9 * Vídeo Paratr. (F) RRSS / WEB
10 * Infografía Compet. Pontevedra RRSS / TG	11	12 *NdP	13	14 * Newsletter Genérico del Cto. Pontevedra (enlace a TG)	15 • Vídeo Triatl (F) RRSS / WEB	16 Vídeo Triatl (M) RRSS / WEB
17 * Entrevista Presid con argumentario * Art. Opinión Dtor. Comp. con argum. MMCC / WEB / RRSS	18 * Vídeo Prescriptores (Pres./ Selecc / Dtor. Comp / Pres CCAA, Alcalde...) RRSS / WEB / MMCC	19	20	21 Entrega Dorsales * NdP Previa Deportiva Competición MMLL y MMDep (+ glosario) WEB / RRSS	22 Cto. España Paratriatlón, Cadete y Gr. Edad * NdP Cto MMLL y MMDep (+ glosario) + Vídeo Comp + Enlace Fotos, RRSS...	23 Cto. España Triatlón Élite M-F-J * NdP Cto MMCC + Vídeo Comp + Enlace Fotos, RRSS...
24	25 RRSS (Flickr)	26 Vídeo resumen Cto con gancho al programa de TDP/LigaSp.) RRSS	27 Vídeo TDP	28 Vídeo LigaSports	29	30 31 Carta Presi (agradecim sede) + URL prog TDP/Liga

Señalización Específica





Mantenga
la **distancia de
seguridad**



Deposita
la **mascarilla**



Uso obligatorio de
mascarilla



Servicio mecánico
autoservicio



Medición **temperatura**
y nivel de
saturación oxígeno

Fetri

Mantenga la
distancia de seguridad de
2 METROS



Fetri

Mantenga la
distancia de seguridad de
2 METROS



Fetri

Mantenga la
distancia de seguridad de
2 METROS



Labores de montaje y desmontaje

- 🌀 Cada trabajador debe dedicarse a unas funciones específicas y no realizar funciones en general.
- 🌀 El trabajo se distribuirá individualmente o por parejas fijas cuando sea necesario. Este trabajo por parejas será el más utilizado y siempre que sea necesario más personal, se regirá por la suma de las mismas parejas.
- 🌀 Se priorizará la realización del trabajo guardando la distancia de seguridad recomendada, utilizando la mascarilla cuando no se pueda guardar la distancia de seguridad.
- 🌀 Será **obligatorio el uso de guantes de trabajo** salvo trabajos en los que, por sus características, no se puedan utilizar. Estos serán rociados de desinfectantes después de cada trabajo.
- 🌀 Ropa de trabajo: se cambiarán de ropa de trabajo todos los días.
- 🌀 Herramientas: cada operario tendrá su herramienta que no compartirá con el resto.

- 🏆 Los desplazamientos en vehículos se llevarán a cabo cumpliendo la legislación determinada por la autoridades competentes en el momento y priorizando el transporte conjunto de las parejas de trabajo.
- 🏆 Para los viajes en transporte público, se seguirán las normativas aplicables para la prevención del contagio de la COVID-19.
- 🏆 En los alojamientos, igualmente, se cumplirá con la legislación vigente en ese momento, y se priorizará en su caso el alojamiento común de las parejas de trabajo.
- 🏆 Para las comidas se priorizará el consumo de comida propia o pic-nic en espacios abiertos y separados, siendo permitida la restauración en restaurantes intentando acudir de forma escalonada y en grupos pequeños.

- 🏊 Carga y descarga del material en el almacén.
- 🏊 Carga y descarga del material en el almacén.
- 🏊 Montaje:
 - 🏊 Segmento de natación.
 - 🏊 Segmento de ciclismo.
 - 🏊 Segmento de carrera.
 - 🏊 Meta y Post-meta.
 - 🏊 Otras zonas.
- 🏊 Tratamiento del material una vez finalizado el uso.

- 🌀 El material debe estar paletizado siempre que sea posible para evitar al máximo la manipulación de la carga.
- 🌀 La carga y descarga debe llevarse a cabo mediante medios mecánicos siempre que sea posible (traspaleta o carretilla).
- 🌀 El paletización del material se hará por áreas de trabajo, así como la carga de los vehículos.
- 🌀 Se intentará que cada vehículo sea cargado y descargado por el mismo personal, a poder ser parejas de trabajadores, que también se encargarán de esa parte del montaje.

- 🌀 Se registrará por los mismos principios que en el almacén.
- 🌀 Si existe almacén centralizado, habrá una persona que recepcionará el material y se encargará de su distribución.
- 🌀 Si el traslado se hace por áreas de trabajo y con los operarios, se irá directamente al área de trabajo y se realizará el montaje.

- ☀️ Corresponde con el montaje de las boyas.
- ☀️ Lo llevarán a cabo dos personas siempre que sea posible, un patrón y un operario.
- ☀️ Prepararán el material en la orilla y lo irán introduciendo en la embarcación para montarlo lo más rápido posible evitando inconvenientes en la embarcación.
- ☀️ Se organizarán el montaje de las boyas de tal manera que el tiempo compartido en la embarcación sea el mínimo posible.
- ☀️ Las personas utilizarán en la embarcación mascarilla.
- ☀️ El desmontaje se realizará recogiendo la boya y desmontando el material en la orilla.
- ☀️ No será necesario desinfectar el material, ya que solo será manipulado por dos operarios y la espera hasta la siguiente competición será suficiente.

- 🚗 El montaje suele corresponder a material de señalización, conos, cinta de balizar y vallados.
- 🚗 Se realizará por equipos de dos trabajadores, conductor y operario, que llevarán mascarilla.
- 🚗 El conductor será el mismo y se quitará los guantes de trabajo para conducir, limpiándose las manos con gel hidroalcohólico frecuentemente. Se limpiarán las partes del vehículo de contacto en cada jornada de trabajo.
- 🚗 Cada operario llevará su material de trabajo, cinta de balizar, bridas, herramienta, etc., y no la compartirán.

- 🌀 Es similar al montaje de ciclismo, pero a veces se realiza caminando, lo que disminuye el riesgo para mantener las distancias de seguridad.
- 🌀 Se deben seguir las mismas indicaciones de uso de guantes y compartición de material que para el montaje de ciclismo.

- ☀ Incluye el montaje del arco de meta, recta de meta, moqueta, publicidad, carpas, etc.
- ☀ El montaje y desmontaje del arco debe realizarse entre dos operarios. Se intentará montar y desmontar con carretilla elevadora siempre que se pueda.
- ☀ El montaje y desmontaje de la publicidad se hará de forma individual y cada operario llevará sus propias bridas y alicates.
- ☀ El montaje de las vallas se hará por dos operarios.
- ☀ La moqueta se podrá colocar por más de 2 operarios cuando sea preciso, pero siempre guardando las distancias y utilizando cada operario su herramienta.
- ☀ Las carpas se montarán entre dos operarios.

- 👉 Zona de premiación: la trasera y el podio se montará por dos operarios.
- 👉 Almacén: se evitará, siempre que se pueda, tener un almacén de uso común. Se intentará que cada vehículo lleve las estructuras a montar junto con las herramientas y el material necesario. Si fuese necesario el almacén, se debería haber un responsable que entregue y recepcione el material, encargándose de su desinfección si fuese necesario.
- 👉 Megafonía: será también montada por uno o dos operarios y se encargarán de desinfectar frecuentemente monitores de uso común.
- 👉 Pantallas TV: Igual que la megafonía.

Debe fumigarse antes de su desmontaje con desinfectante:

-  Barras de transición
-  Arco de meta
-  Pancartas de publicidad
-  Moqueta
-  Paredes de carpas
-  Cajas de transición

Tiempos de desmontaje:

-  El desmontaje debe realizarse una vez pasado el tiempo de acción del desinfectante tras la fumigación.
-  Si intentará retrasar el máximo tiempo posible.
-  El material no tendrá que ser desinfectado posteriormente en el almacén.
-  Solo deberá ser desinfectado el material que pudiese ser utilizado los días posteriores.

Debe desinfectarse en el almacén:

-  Señalización
-  Cajas de transición (si no se hubiesen podido desinfectar bien tras la competición y se fuesen a utilizar en menos de 2 semanas)
-  Herramienta si es de uso común.
-  Interior de vehículos.

Oficiales

Registro

-  No existe registro como tal por lo que la función de registro queda eliminada

Control de material

-  Se realizará con sistemas electrónicos siempre que sea posible.
-  Se habilitarán pasillos cerrados de 1'5 metros de longitud en el que:
 -  Al principio del mismo se colocará un oficial que realizará la revisión visual de la bicicleta y medición del acople y la foto de la uniformidad.
 -  Al final del pasillo (en el extremo que accede a transición), otro oficial realizará la identificación mediante sistemas electrónicos
-  Se deberán habilitar al menos 2 pasillos de control de material separados entre ellos 1,5 metros.

Oficiales en salida

-  Se mantendrán los 7 oficiales siempre que sea viable mantener la distancia de seguridad de 1,5 metros.

Oficiales en natación

-  Se mantendrá un mínimo de 2 oficiales

Oficiales en transición

-  Se mantendrá un mínimo de 4 oficiales dentro de la transición debiendo colocarse a un mínimo de 1,5 m de distancia respecto a las barras o soportes.
-  En las líneas se colocaran unas banderolas que indiquen el lugar de montaje y desmontaje. En esa posición habrá un oficial grabando el montaje/desmontaje, dejando 1,5 m. de distancia sobre los deportistas.

Oficiales en ciclismo

-  Se mantendrá un mínimo de 2 oficiales. Se recomienda que cada oficial traiga su propio casco. En caso contrario, el casco que le facilite la organización deberá haberse desinfectado antes. El casco deberá ser integral, y en caso de que no lo sea, el oficial deberá llevar mascarilla. Se recomienda que el oficial que vaya asignado a una moto traiga sus propios guantes

Oficiales control de vueltas

-  Se recomienda el uso de un sistema electrónico de vueltas. De no disponer de el, se valorará el dejar vacante esta función.

Oficiales avituallamientos

-  Se elimina esta función

Oficiales carrera a pie

-  Se mantendrá un mínimo de 2 oficiales. Se colocarán siempre a un mínimo de 10 metros del deportista. La bicicleta que utilicen ha debido ser desinfectada previamente. Mientras estén realizando el ejercicio el uso de la mascarilla no será obligatorio.

Oficiales en meta (“*backup*”)

-  Se quedará un único oficial que deberá utilizar grabadora de audio para la recogida de los dorsales
-  Se deberá colocar una cámara fija con pie, gestionada por el oficial que grabará todas las llegadas.

Penalty box

-  Se mantendrá con 1 único oficial y la pizarra deberá ser lo suficientemente grande como para que permita la distancia social y la visibilidad de la pizarra
-  Doble vallado para la distancia de seguridad con el público en caso necesario, intentando buscar una ubicación más protegida que evite la cercanía de este.
-  En caso de necesidad de apoyo se controlará el número de oficiales que van en apoyo según la capacidad del mismo.
-  El material debe desinfectarse antes de su uso.

Wheel stop

-  Se mantendrá con 1 único oficial la deberá ser lo suficientemente grande como para que permita la distancia social con el deportista.
-  Doble vallado para la distancia de seguridad con el público en caso necesario, intentando buscar una ubicación más protegida que evite la cercanía de este.
-  El oficial deberá utilizar guantes en caso de que manipule las ruedas



Control de material



Se realizará con sistemas electrónicos siempre que sea posible.



Se habilitarán pasillos cerrados de 1'5 metros de longitud en el que:



Al principio del mismo se colocará un oficial que realizará la revisión visual de la bicicleta y medición del acople y la foto de la uniformidad.



Al final del pasillo (en el extremo que accede a transición), otro oficial realizará la identificación mediante sistemas electrónicos



Se deberán habilitar al menos 5 pasillos de control de material separados entre ellos 1,5 metros. Este número se deberá incrementar en función del volumen participación y horarios de acceso.



Oficiales en salida tipo “*Rolling Start*”



No habrá oficiales en las puertas de acceso. El deportista será responsable de acceder a su cajón de salida.



Habrà un oficial por pasillo de salida, pero siempre colocado en un lateral del pasillo y el deportista será responsable de salir cuando suene el pitido.



La separación entre pasillos deberá ser de 1,5 m.

Oficiales en natación

-  Se mantendrá un mínimo de oficiales necesario según el tipo de segmento.

Oficiales en transición

-  Se mantendrá un mínimo de 4 oficiales dentro de la transición debiendo colarse a un mínimo de 1,5 m de distancia respecto a las barras en las que se encuentren en ese momento los deportistas.
-  En las líneas se colocaran unas banderolas que indiquen el lugar de montaje y desmontaje. En esa posición habrá un oficial, dejando 1,5 m. de distancia sobre los deportistas para controlar y hacer rectificar a los deportistas que incumplan la norma de las líneas.

Oficiales en ciclismo

-  Se mantendrá un mínimo de oficiales para el control del “*Drafting*”. Se recomienda que cada oficial traiga su propio casco. En caso contrario, el casco que le facilite la organización deberá haberse desinfectado antes. Si el casco es integral, el uso de mascarilla mientras lo lleve puesto no será necesario.

Oficiales en Penalty Box de ciclismo

-  Se determinará que haya 1 o 2 oficiales por cada Penalty Box, en función de la configuración de la competición

Oficiales Control de Paso

-  Esta función debe sustituirse por mecanismos electrónicos como mantas

Oficiales carrera a pie

-  Se mantendrá un mínimo de 2 oficiales. Se colocarán siempre a un mínimo de 10 metros del deportista. La bicicleta que utilicen ha debido ser desinfectada previamente. Mientras estén realizando el ejercicio el uso de la mascarilla no será obligatorio.

Oficiales en meta (“*backup*”)

-  Se quedará un único oficial que deberá utilizar grabadora de audio para la recogida de los dorsales
-  Se deberá colocar una cámara fija con pie, gestionada por el oficial que grabará todas las llegadas.

Cronometraje manual

-  En el caso de que se realice cronometraje manual, todo debe pasar por un proceso de revisión específico en cuanto a necesidades y material específico de cronometraje

Material	Observaciones
Teléfono(s) móvil(es) con datos activados y sistema de llamadas bloqueado para “check – in” y “check out”, en número suficiente para garantizar la fluidez de los procesos	En el caso de eventos gestionados por Federaciones que tengan este sistema habilitado. Los oficiales asignados podrán decidir hacer uso del suyo propio, o de la Federación correspondiente
Banderolas verdes (x2 – línea de montaje) y Banderolas rojas (x2 – línea de desmontaje)	Para colocar a los extremos de las líneas
Cámara con trípode	Para la grabación de las entradas en meta
Grabadora	Para la grabación de las entradas en meta
Tablet	Para la grabación de las líneas de montaje y desmontaje
Silbato	Cada oficial hará uso de su propio silbato, y se usará solo en los casos que sea necesario

Medidas de Higiene y Sanitarias

-  Prohibir la ingestión de alimentos, bebidas o tabaco en los lugares de riesgo (solo se puede hacer en las zonas habilitadas a dicho efecto y con las normas establecidas).
-  Dotar de los EPIs que las autoridades sanitarias recomienden adecuadas a cada puesto.
-  Disponer de baños con antisépticos para su uso.
-  Lavarse las manos antes y después de comer y al empezar y finalizar la labor designada.
-  Lavar o desechar los equipos de protección individual con seguridad.
-  NOTA: Para el lavado de manos hay que implementar varios puestos identificados con gel desinfectante o agua y jabón, y papel.

-  Deportistas (incluidos los técnicos y delegados de clubes)
-  Personal de organización (Staff)
-  Voluntarios
-  Oficiales
-  Sanitarios
-  Medios de comunicación
-  Espectadores
-  Autoridades
-  Otros

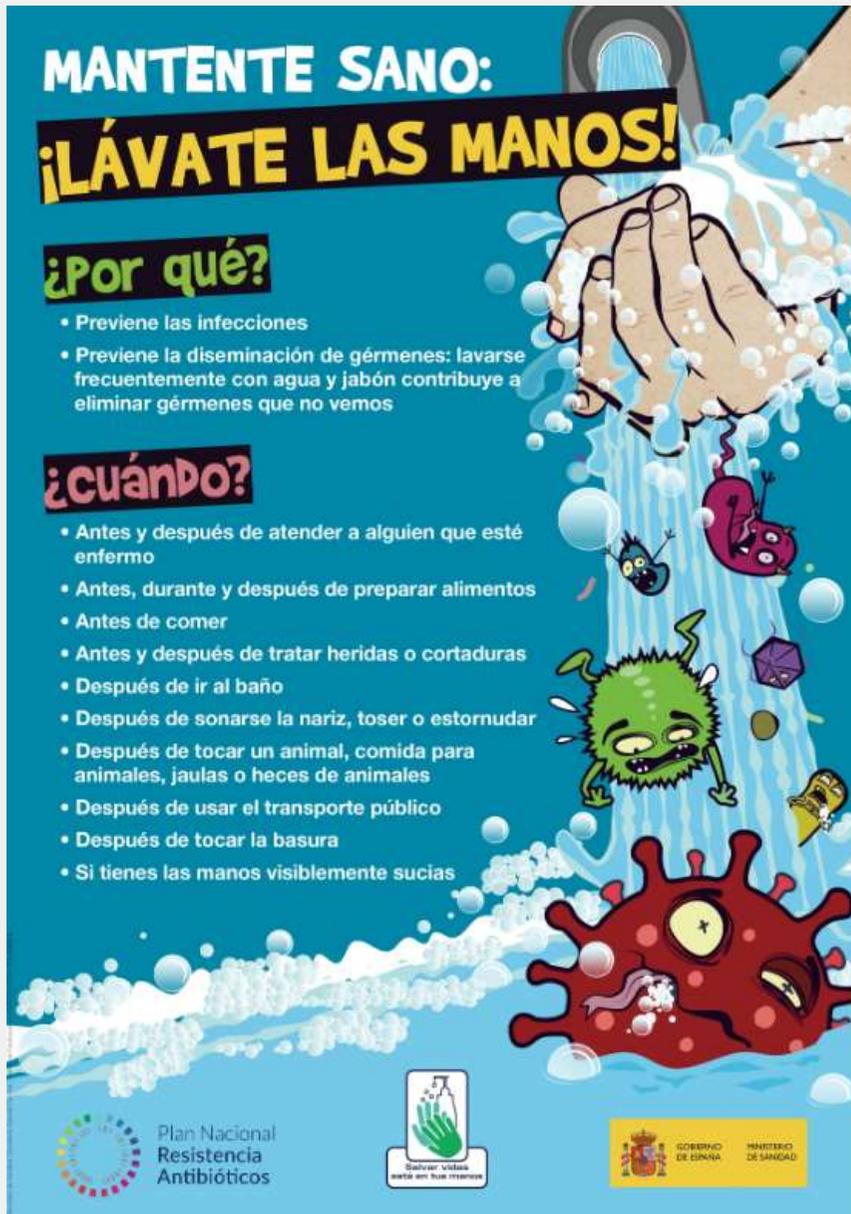
MANTENTE SANO: ¡LÁVATE LAS MANOS!

¿Por qué?

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

¿cuándo?

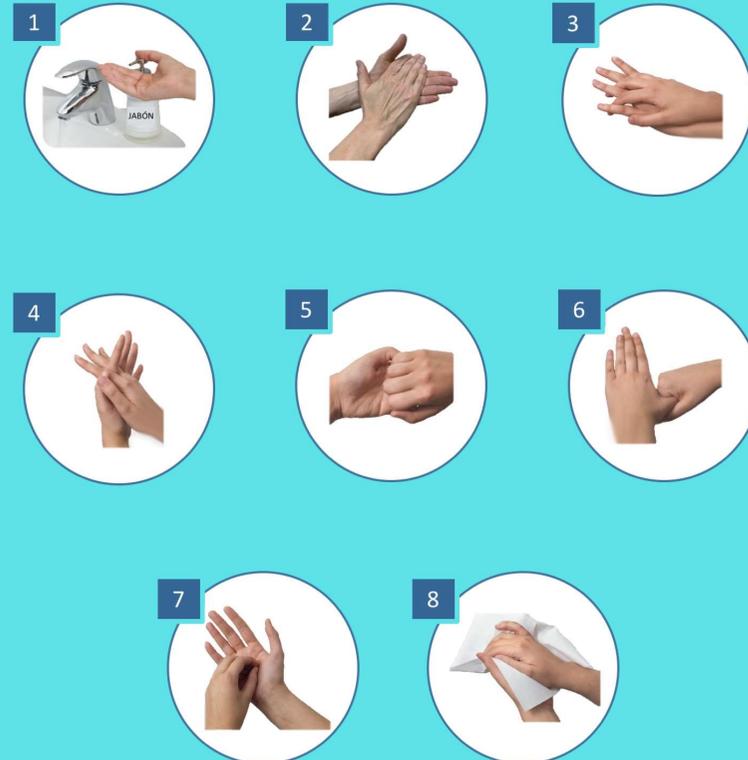
- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo
- Antes, durante y después de preparar alimentos
- Antes de comer
- Antes y después de tratar heridas o cortaduras
- Después de ir al baño
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de tocar un animal, comida para animales, jaulas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



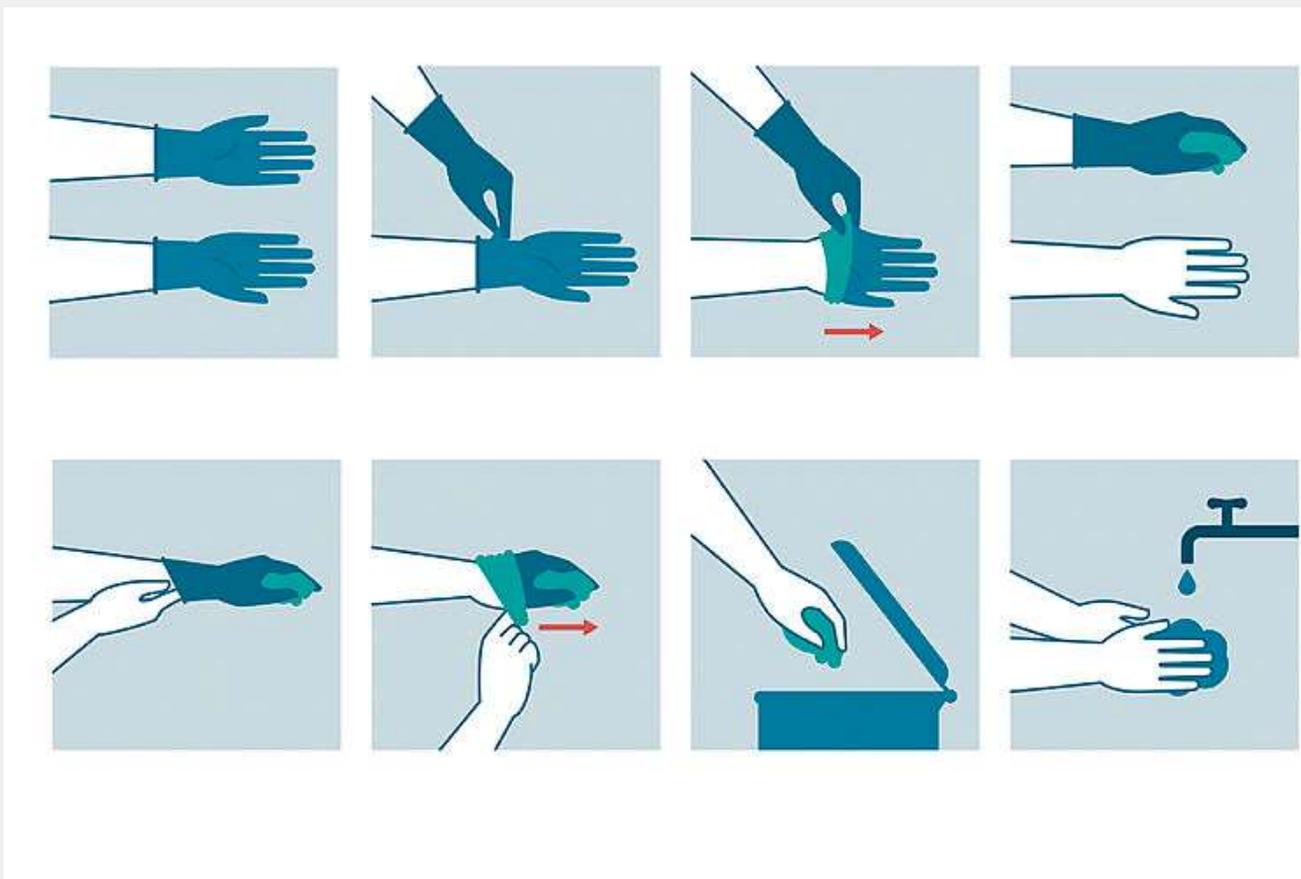
Plan Nacional Resistencia Antibióticos



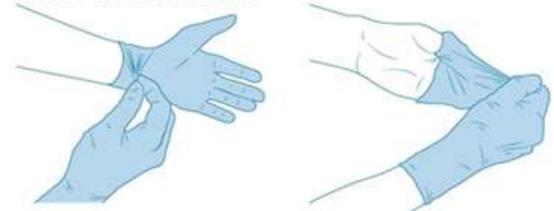

¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



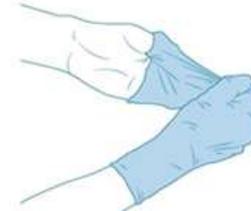
- 👉 Lávate las manos antes de ponértelos.
- 👉 Ponte el guante tirando desde la parte trasera de éste sin tocar la parte de los dedos o la palma.
- 👉 Evita tocarte la cara, incluida la mascarilla si la llevases.
- 👉 Quítatelos según la figura siguiente.
- 👉 Deséchalos después de su uso.
- 👉 Lávate las manos después de quitártelos.



CÓMO QUITARSE LOS GUANTES CON SEGURIDAD



1 Pellizca el guante en la muñeca. Evita tocar la piel.



2 Retira el guante totalmente.



3 Recoge el guante con la otra mano manteniéndolo sujeto y arrugado.



4 Deslizamos dos dedos dentro del segundo guante. **No tocar la parte exterior del guante.**



5 Retiramos el segundo guante.



6 Una vez nos quitamos los guantes, **los desechamos en una papelera con bolsa de plástico y la cerramos. Lavamos las manos.**

Las mascarillas pueden ser de autoprotección FFP2 o 3 y tipo quirúrgicas que evitan el contagio a terceros.

-  Lávate las manos antes de ponértela.
-  Cubre totalmente la boca, nariz y barbilla con ella.
-  Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.
-  Desecha la mascarilla cuando esté húmeda o mojada.
-  Para quitártela, hazlo por la parte trasera evitando tocar la parte frontal.
-  Lávate las manos después de usarla.
-  HAZ UN USO RESPONSABLE Y ADECUADO PARA NO CONTRIBUIR AL DESABASTECIMIENTO.

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 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

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

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



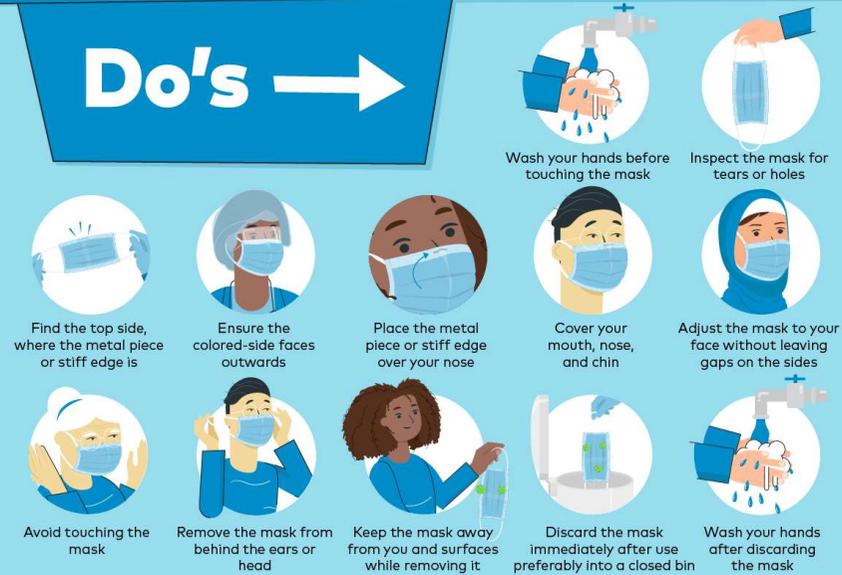
21 abril 2020

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

HOW TO WEAR A MEDICAL MASK SAFELY

who.int/epi-win

Do's →



- Wash your hands before touching the mask
- Inspect the mask for tears or holes
- Find the top side, where the metal piece or stiff edge is
- Ensure the colored-side faces outwards
- Place the metal piece or stiff edge over your nose
- Cover your mouth, nose, and chin
- Adjust the mask to your face without leaving gaps on the sides
- Avoid touching the mask
- Remove the mask from behind the ears or head
- Keep the mask away from you and surfaces while removing it
- Discard the mask immediately after use preferably into a closed bin
- Wash your hands after discarding the mask

Don'ts →



- Do not use a ripped or damp mask
- Do not wear the mask only over mouth or nose
- Do not wear a loose mask
- Do not touch the front of the mask
- Do not remove the mask to talk to someone or do other things that would require touching the mask
- Do not leave your used mask within the reach of others
- Do not re-use the mask

Remember that masks alone cannot protect you from COVID-19. Maintain at least 1 metre distance from others and wash your hands frequently and thoroughly, even while wearing a mask.

- 🌟 Este documento ha sido aprobado por los servicios médicos de la FETRI
- 🌟 Para cualquier consulta relacionada con este documento y la implementación de medidas preventivas, se debe contactar con la Federación Española de Triatlón:
 - 🌟 Jorge García – jorge.garcia@triatlon.org
 - 🌟 Amancio del Castillo – direccion.logistica@triatlon.org
- 🌟 Este documento ha sido desarrollado incluyendo referencias de documentos publicados por las siguientes instituciones
 - 🌟 Ministerio de Sanidad ([información aquí](#))
 - 🌟 Organización Mundial de la Salud ([información aquí](#))
 - 🌟 International Triathlon Union ([información aquí](#))
 - 🌟 Herramienta evaluación IAAF ([información aquí](#))