



Plan de Actuación Preventivo – COVID 19
Roquetas 2020 (rev 07.09)

Tipo de Evento	Campeonato	Sede
Nacional	Cto. España Triatlón Sprint	Pontevedra
Internacional	Copa de Europa Junior	Banyoles
Nacional	Cto. España Triatlón Olímpico	Banyoles
Nacional	Cto. España Triatlón Relevo Mixto	Banyoles
Nacional	Cto. España Triatlón Media Distancia	Bilbao



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

-  Cerrado de la sede con valla alta y rafia para inaccesibilidad
-  Control de acceso a la sede, seguro y con trazabilidad, según se explica más adelante
-  Reducción de la participación a lo estipulado por la Junta de Andalucía, en la resolución del 11 de septiembre, donde se establece un aforo máximo de 1.000 personas al aire libre, y una participación máxima de 500 deportistas (<https://www.juntadeandalucia.es/boja/2020/556/2>)
-  Copa del Rey y Copa de la Reina de Triatlón; máximo 500 deportistas (Sábado)
-  Campeonato de España de Triatlón por Relevos; máximo 500 deportistas (Domingo)
-  Blindado de sede SIN espectadores
-  Recorridos alejados de los espectadores con el planteamiento previsto, por estar fuera del paseo marítimo
-  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



Seguridad:



Se colocará personal de seguridad en los accesos de la sede, para que no se permita acceso de NINGUNA persona que no esté correctamente acreditada



A mayores, habrá personal de seguridad distribuida alrededor de los puntos de recorrido donde pudiera encontrarse gente/espectadores, para asegurar que se respeta la distancia social y se hace uso de la mascarilla



Público:



No tendrá acceso a los lugares críticos como:



Salida



Meta



Transición



Todo este perímetro que se ve en las diapositivas, estará cerrado con valla alta cubierta con rafia



-  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.

1 Recogida de dorsal

Respetar la **distancia social**.
El uso de **mascarilla** es obligatorio.

2 Kit del deportista

Una **mascarilla reutilizable**.
Una **mascarilla desechable**.
Un bote de **gel hidroalcohólico**.
Una **bolsa** para el guardarropa.

3 Reunión técnica virtual

En **directo** por redes sociales.

4 Canal de Telegram

Susíbete para recibir las **actualizaciones del evento**.

5 Acceso área de transición

Horarios **planificados**.
Toma de **temperatura**.

6 Área de transición

Separación de **2 metros** entre bicicletas.

7 Servicio mecánico

Autoservicio en área de transición.

8 Guardarropa

Utiliza la **bolsa** que te hemos facilitado.

9 Salida

Uso de **mascarilla desechable** obligatoria.
Depositar mascarilla en **contenedor habilitado** al efecto.

10 Competición

La salida será **como siempre** la has conocido.
Los avituallamientos serán **autoservicio**.

11 Post competición

Una vez cruces la zona de meta **no te detengas**.
Dirígete a la **zona de recuperación**.

12 Ceremonia entrega de premios

Presencia en **hora anunciada**.
Zona habilitada al efecto.

Vuelta responsable a las competiciones

Fetri

@triatlionsp

#SomosTriathlon

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°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



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 Roquetas 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 la superficie blindada será de unos 27.000 metros cuadrados en la zona central

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 a los técnicos según el siguiente ratio, pero será el técnico para todas las competiciones; siendo la acreditación personal e intransferible:

1. Hasta 3 deportistas 1 técnico
2. De 3 a 10 deportistas 2 técnicos
3. Más de 10 deportistas 3 técnicos



-  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.

- ☀️ 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,
- ☀️ 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



	Registro Electrónico	Cuestionario Médico	Acreditación	Control Temperatura	Reconocimiento Facial
Deportistas	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio
Voluntarios	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio
Staff	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio
Técnicos	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio
Medios de Comunicación	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio
Espectadores	SI o NO a decidir por las autoridades SI = Cumplir con todos los puntos				
Autoridades / Invitados	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio



-  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 / Ayuntamiento de Roquetas

	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Inicio cerre perimetral				
Blindado de la sede				
Instalación punto de acceso				
Llegada a la sede del personal de operaciones			8:30	6:30
Revisión y colocación del personal de seguridad			8:45	6:45
Llegada de voluntarios			8:45	6:45
Apertura de la sede			9:00	7:00
Inicio primera carrera			15:00	9:00
Aperturas y cierres de los 3 extremos de acceso al terreno de juego según vaya la carrera				
Revisión previa al cierre de la sede			20:45	14:45
Cierre de la sede		20:00	21:00	15:00
Acreditaciones	Sábado Tarde	Domingo		
Staff / Voluntarios	Blanca	Blanca		
Oficiales	Blanca	Blanca		
Técnicos	Fucsia	Fucsia		
Deportistas	Rojo	Azul		
Invitados	Naranja	Naranja		
Upgrade	Plata			
Medios de comunicación	Verde/Peto			
Espectadores	Amarillo	Verde		

1

Staff / Voluntarios / Oficiales

Técnicos

Deportistas

Invitados



2

Acceso Especial



 No habrá actividades paralelas

- 👤 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. **En el caso de Roquetas será a puerta cerrada sin público, pero si los mensajes pueden llegar fuera de la zona cerrada.**

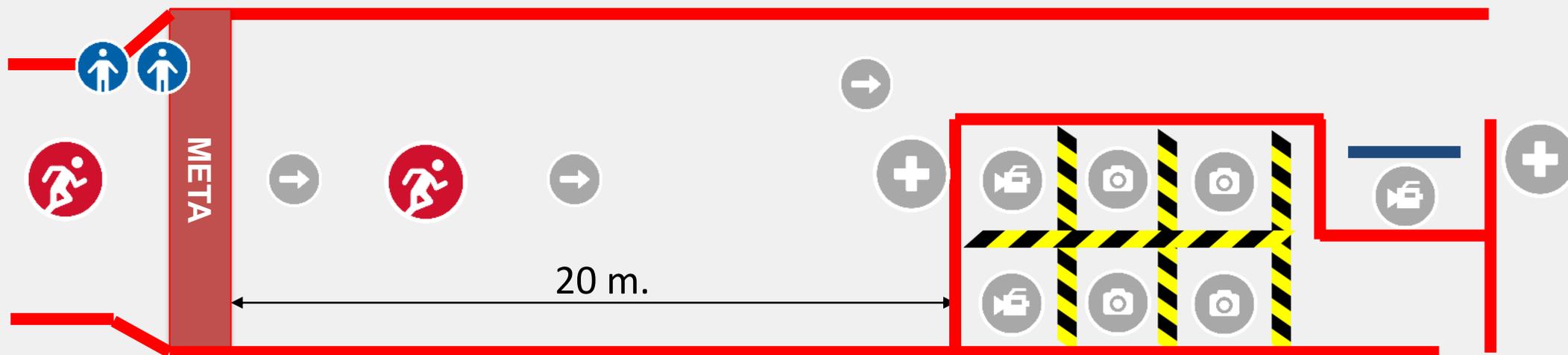


-  No habrá zonas específicas de espectadores
-  La sede se amplía en perímetro para evitar la presencia de público
-  Como medidas correctoras, se colocan las competiciones con previsión de mayor afluencia de público en horarios más tempranos por la mañana

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.



Elite / Ciclismo
4 vueltas x 4,7 km

Fetri
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TRIATLÓN

PONTEVEDRA 2020

JORGE GARCÍA **Fetri**

MÓNICA FLORES **Fetri**

Google Earth

GRFCC (m) - masa: 65 kg - Elevación: 215,26 m
Total del маршрут: Distancia: 4,69 km - Inclinación máxima de elevación: 68,7 m - 68,9 m - Pendiente máxima: 12,9% - 13,4% - Pendientes media: 2,5% - 2,5%

Hay que tomar varias medidas en el proceso de inscripción:

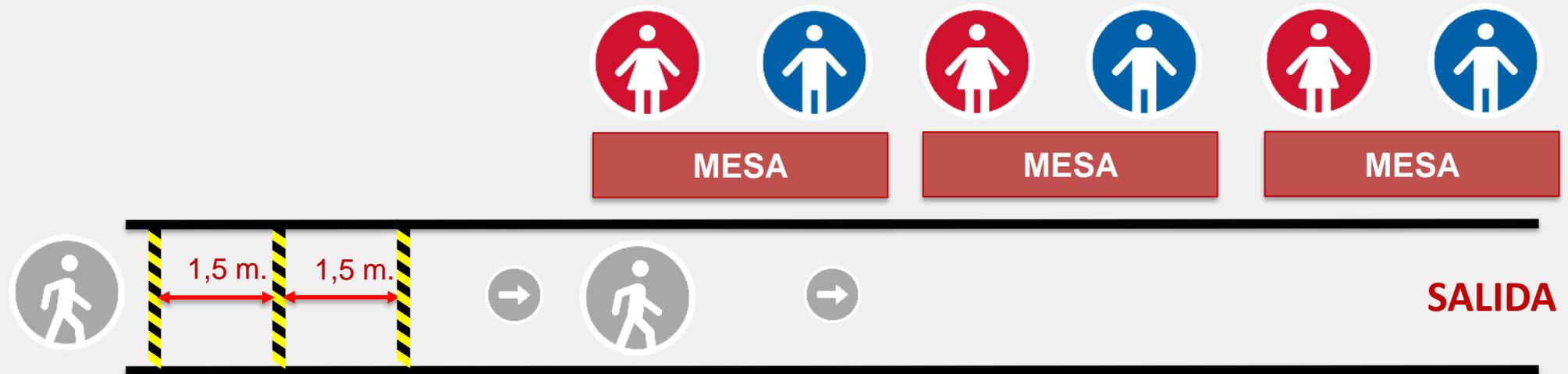
-  Informar a los deportistas de las posibles medidas a tomar sobre toma de temperatura, pruebas de diagnóstico y posible comunicación de datos personales a las autoridades competentes si se detectasen infectados.
-  Informar a los deportistas de más de 60 años de la mayor probabilidad de consecuencias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

-  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

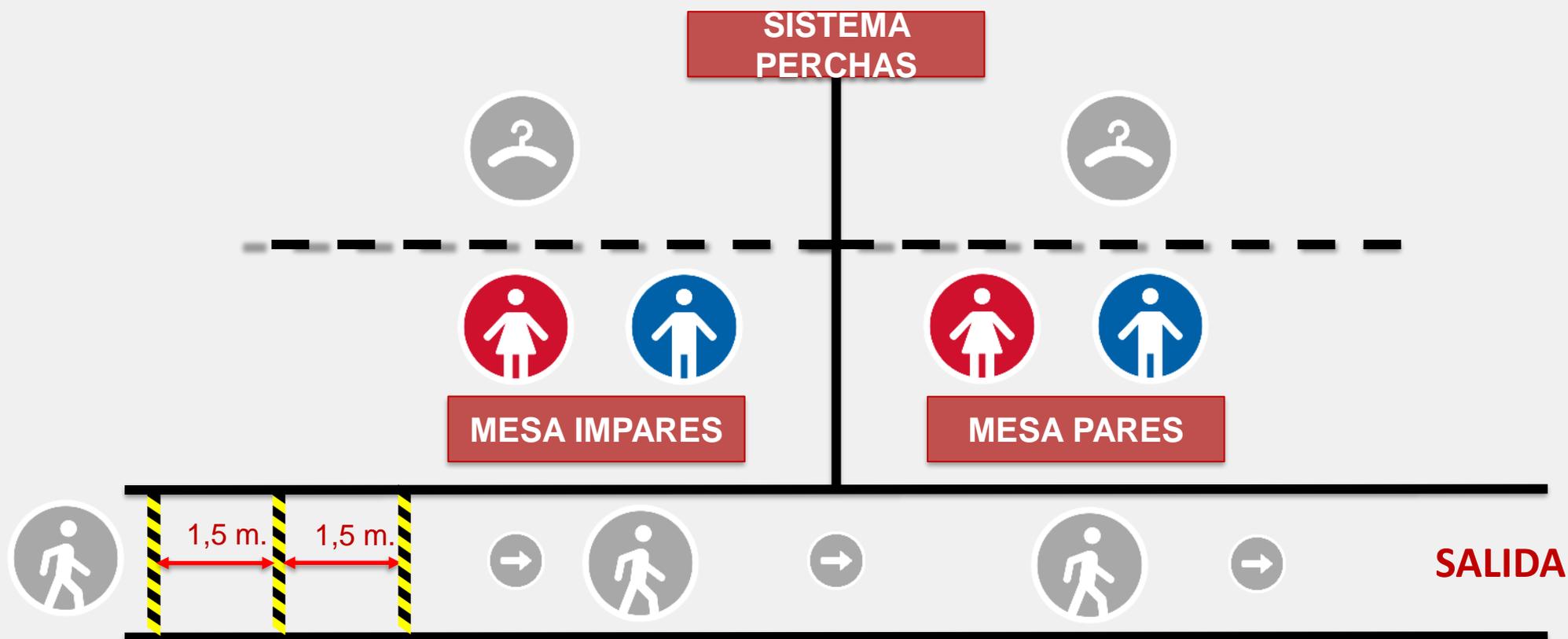
- 🏆 La entrega de dorsales tendrá un camino dirigido en un único sentido de circulación, y donde se deberá mantener la distancia de seguridad
- 🏆 Se realizará en el Hotel Bahía Serena y solo a los técnicos de los clubes acreditados
- 🏆 Se utilizará un sistema electrónico





- 🏊 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.

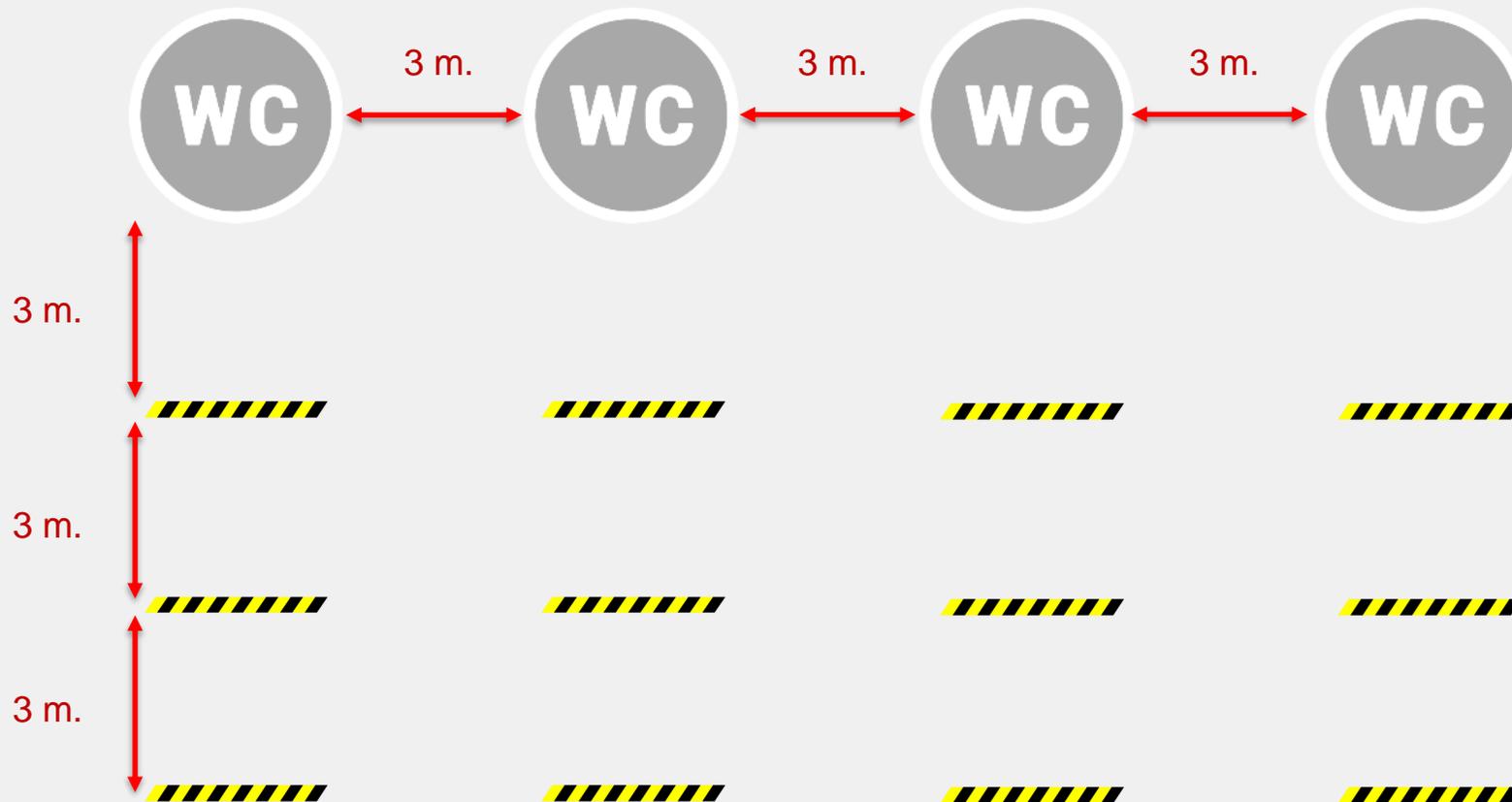
-  Formatos
-  Control de Material
-  Salida
-  Fin de natación
-  Área de transición
-  Carpas de cambio
-  Ciclismo
-  Carrera
-  Avituallamientos
-  Meta
-  Zona de recuperación

- 👉 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

- 🌞 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.

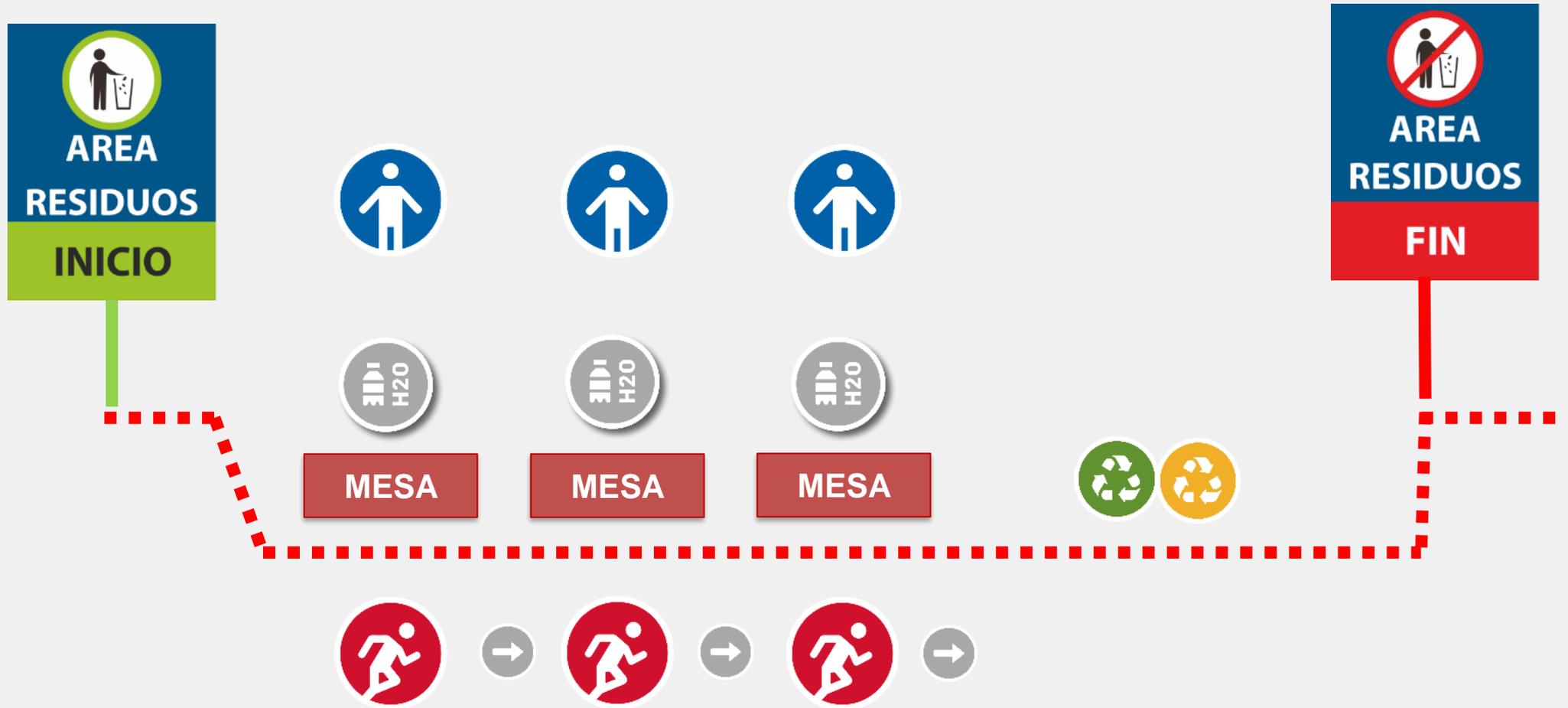
- En el caso de que se dispongan baños en la zona de transición estos deben colocarse de la siguiente manera
- Los WC deben ser limpiados de manera regular y tener gel hidroalcohólico disponible



 Circuitos lejos de la posibilidad de acceso de público

- 🌞 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
- 🌞 El circuito de carrera a pie, se ha sacado del paseo marítimo para evitar la afluencia de público

- 🌞 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.



BOLSA COMIDA

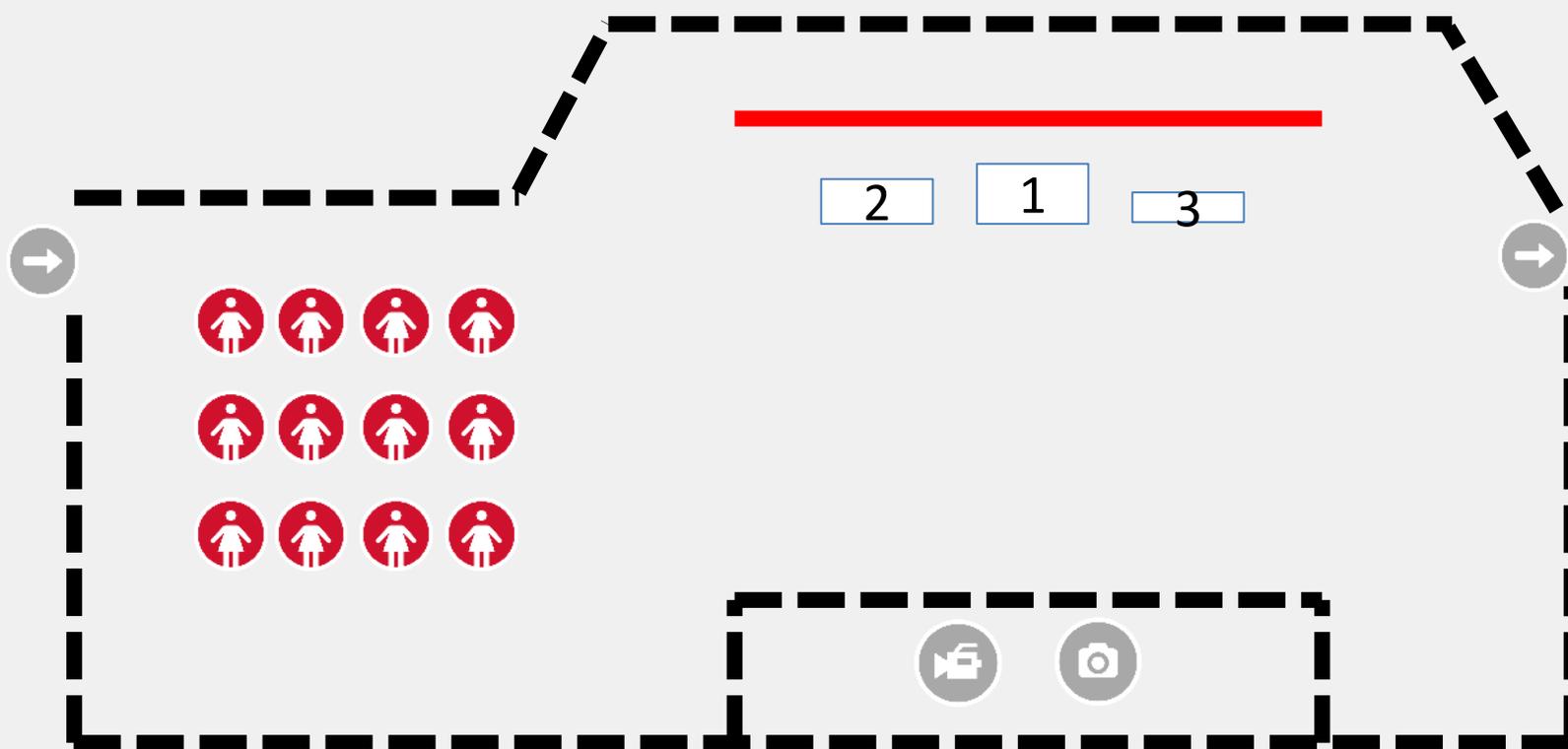
AGUA

ISO

META

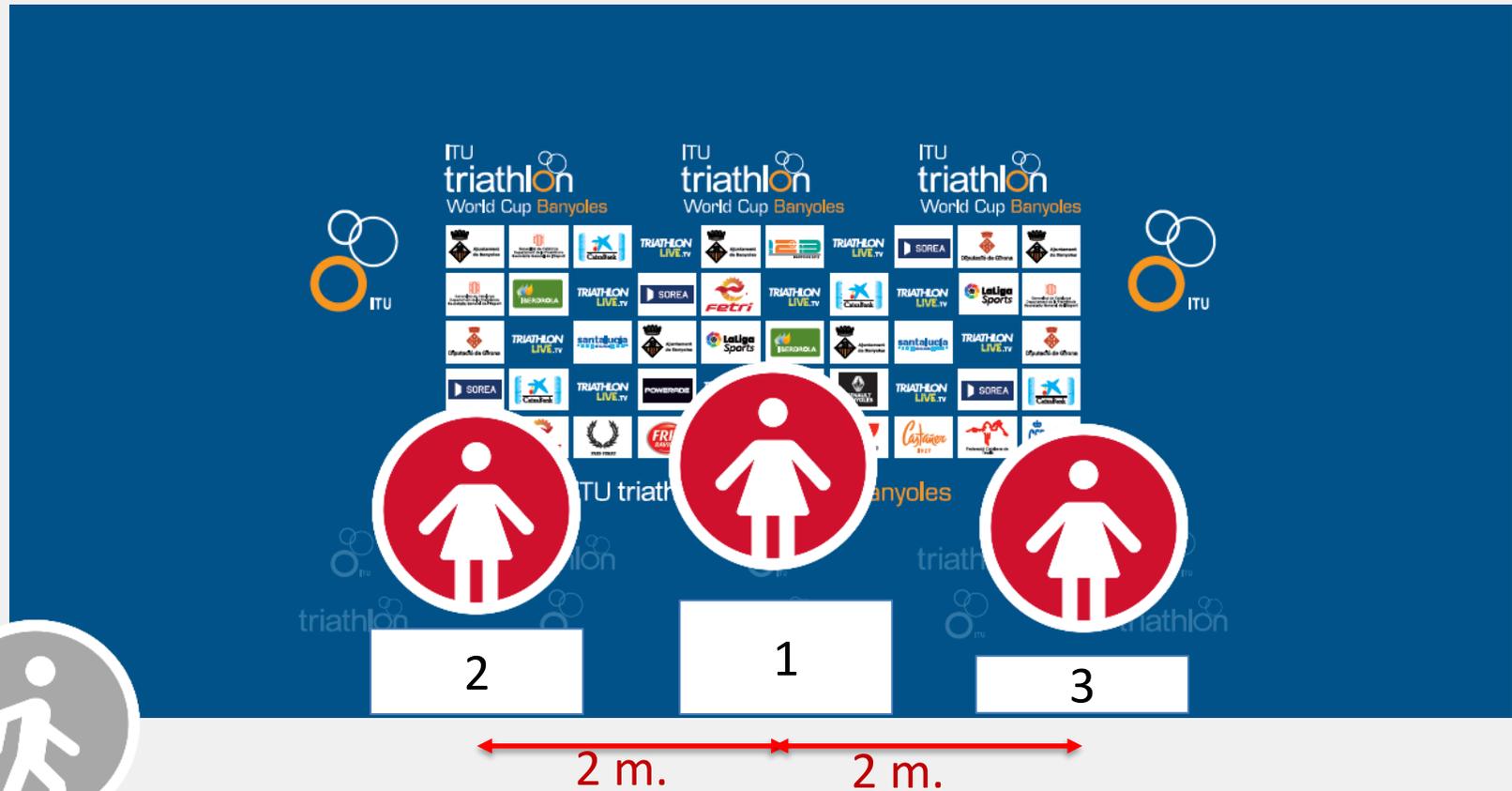


- 🏆 La zona de entrega de medallas deberá tener el perímetro completamente cerrado.
- 🏆 Las entregas se realizarán al finalizar cada competición, y al tratarse de competiciones de equipos, se harán de manera individualizada, equipo por equipo
- 🏆 Solo podrán permanecer en esta zona los deportistas que 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 FETRI, entregada.
- 🏆 No habrá entrega de flores, ni podio conjunto, ni champán.

 No se realizarán entregas de premios a los clubes

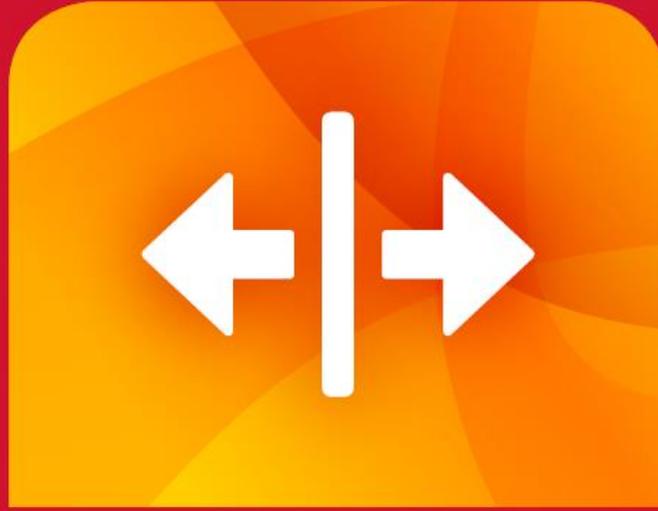


Señalización Específica



**Esperare aquí
su turno**

**MANTENGA LA DISTANCIA
DE SEGURIDAD DE
2 METROS**



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



Casos de éxito

Tirada: 5.178	Diario de Pontevedra	Galicia Diaria General 1ª Edición: 25/08/2020	Superficie: 69 cm²	
Difusión: 4.461			Ocupación: 7,94%	
Audiencia: 15.613			Valor: 184,81 €	
Ref: 12088001			Página: 38	



Pontevedra, ejemplo de organización de competiciones al aire libre

REDACCIÓN

PONTEVEDRA. El Campeonato de España de Triatlón Sprint celebrado este fin de semana en Pontevedra ha sido la primera prueba de esta modalidad celebrada tras la pandemia, que a su vez ha sido ejemplo de organización de un evento de competición masivo al aire libre.

Así lo declaró ayer Carme da Silva, la portavoz del gobierno local, quien aseguró que «se decidió mantener la prueba porque se garantizaba que las medidas de seguridad iban a ser muy estrictas. De hecho se desarrolló con normalidad y la federación lo que va a hacer con las imágenes de esta prueba es presentar a todas las federaciones de deportes al aire libre como muestra de como hay que organizar un evento al aire libre y de participación masiva con todas las medidas de seguridad».

De esta manera, Da Silva apuesta por la celebración de este tipo de eventos, siempre manteniendo las condiciones habiendo servido una vez más como ejemplo deportivo.

Tirada: 1.036	FARO DE VIGO PONTEVEDRA	Galicia Diaria General 1ª Edición: 25/08/2020	Superficie: 581 cm²	
Difusión: 1.402			Ocupación: 66,83%	
Audiencia: 3.626			Valor: 809,3 €	
Ref: 12087754			Página: 39	



TRIAVLÓN

Pontevedra, ejemplo de organización deportiva

La Federación de Triatlón mostrará el campeonato como modelo a seguir

REDACCIÓN • Pontevedra

Pontevedra celebró el pasado fin de semana el Campeonato Español de Triatlón Sprint con unas condiciones que se caracterizaron por las estrictas medidas de seguridad. El evento es el primero a nivel nacional celebrado en la ciudad desde la pandemia y ahora, Pontevedra será ejemplo de organización de competiciones deportivas al más alto nivel con las máximas garantías de seguridad en un «vídeo» que elaborará la Federación Española de Triatlón (FETRI).

La portavoz del gobierno municipal, Carme da Silva, informó ayer que «la Federación lo que va a hacer con las imágenes de esta prueba es presentarlas a todas las federaciones de deportes al aire libre como muestra de cómo hay que organizar un evento deportivo de participación masiva garantizando todas las medidas de seguridad necesarias».

La idea final, según indicó Da Silva, es demostrar que «no es necesario que la actividad deportiva y que este tipo de campeonatos queden parados, sino que se pueden hacer manteniendo todas las condiciones de seguridad». La concejala hizo hincapié en que el Campeonato de España de Triatlón, celebrado este fin de semana en la ciudad, se desarrolló con total normalidad y que contó con cerca de 900 participantes inscritos.

Da Silva aseguró que la Federación optó por Pontevedra por «querer este campeonato en esta situación epidemiológica» para hacer un test de la experiencia que Pontevedra tiene en la elaboración de eventos extremadamente multitudinarios con medidas de seguridad».

Además, aprovechó para trasladar desde el Gobierno municipal la felicitación a todos los personas que participaron, desde clubes, aficionados, en el desarrollo del campeonato, desde las empresas de montaje y seguridad que trabaja-



Uno de los participantes en el Campeonato de España Triatlón Sprint. / Gustavo García

ron en el desarrollo de las pruebas hasta los propios participantes, pasando por los servicios municipales de Deportes, Policía Local, Protección Civil, y Contratación, y la propia Federación por la confianza depositada en Pontevedra.

Por último, la concejala también tuvo palabras de agradecimiento para la ciudadanía en general «por que entendió la importancia de participar de una forma diferente y observó todas las medidas que se indican en cada momento».



Tirada:	9.461	La Voz de Galicia Pontevedra	Superficie: 151 cm ²	Ocupación: 17,51%	Valor: 454,71 €	1 / 1
Difusión:	8.234					
Audiencia:	28.819	Galicia Diaria	Ocupación:	17,51%	Valor:	454,71 €
Ref:	12088014	General	Valor:	454,71 €	Página:	6
		1ª Edición:	25/08/2020	Página:	6	1 / 1

Triatlón

Pontevedra, ejemplo para los deportes al aire libre

PONTEVEDRA / LA VOZ

Un día después de que concluyese el Campeonato de España de triatlón esprint llegó el momento de reflexionar y de valorar la organización en un año marcado por las estrictas medidas de seguridad para evitar la propagación del coronavirus.

La portavoz del Concello, Carme da Silva, explicó ayer tras la junta de gobierno local que la experiencia de Pontevedra se tomará como ejemplo en otras federaciones para la organización de eventos deportivos al aire li-

bre. «A Federación de Triatlón van a colgar as imaxes desta proba para presentar a tódalas federacións de deportes ao aire libre como mostra de como hai que organizar eventos en absoluto cunha participación masiva, como foi este, garantindo tódalas medidas de seguridades», señaló Da Silva.

Más de 900 deportistas de las distintas categorías competieron entre el sábado y el domingo en las pruebas que integran el Campeonato de España. Un control meticuloso de los participantes

evitó que entrasen en contacto entre ellos durante la prueba, de la misma forma que una sede blindada limitaba el acceso solo a las personas acreditadas, que además tenían que someterse a un control de temperatura.

Extremar precauciones

Se extremaron las medidas de seguridad por parte de los servicios municipales, de las empresas que participaron en el evento y de la propia Federación Española de Triatlón, que tenía en esta fin de semana una prueba

de fuego tras el confinamiento. «Desenvolvíase con normalidade e demostra que non é necesario que se queden paradas estas actividades deportivas sempre que se mantengan tódalas condicións», apunta Carme da Silva, que en nombre del Concello quiso agradecer a los ciudadanos su colaboración durante el fin de semana: «Entendeu que había que participar dunha forma diferente. Neste caso fíxose falta redobrar os esforzos do servizo municipal para que todo se desenvolvese con normalidade».



Tirada:	9.461	La Voz de Galicia Pontevedra	Superficie: 430 cm ²	Ocupación: 49,86%	Valor: 1.315,29 €	1 / 1
Difusión:	8.234					
Audiencia:	28.819	Galicia Diaria	Ocupación:	49,86%	Valor:	1.315,29 €
Ref:	12085617	General	Valor:	1.315,29 €	Página:	6
		1ª Edición:	24/08/2020	Página:	6	1 / 1



Los triatletas se preparan antes de la prueba, que comenzó temprano, en un ambiente más so-



Temar, en un momento de la carrera.



Rafa Sureda habla con un miembro del personal en el Campeonato de España.



Anna Gledhill ganó en la categoría de triatletas.



El público no pudo presenciar la salida de los triatletas.

La ciudad disfruta del Campeonato de España más blindado de la historia

Pontevedra retoma el triatlón

MONTE S. ARES
POR VÍDEO / LA VOZ

Si hay alguna ciudad con experiencia en la celebración de eventos al aire libre, es Pontevedra, pero esta vez le tocó organizar un Campeonato de España maratón por el covid. Y eso, según explica el concejal de deportes, Carlos Estay, dos días es un tiempo demasiado corto para cumplir las normas que se exigen en este tipo de eventos. La organización había pre-

visto una sede cerrada a todos, completamente blindada, a la que solo se podía acceder con acreditación y después de haber pasado un control de temperatura. Pero así, a pesar de las restricciones y de unas medidas de seguridad que se exigían en este tipo de eventos, se organizó la prueba del maratón. Ante el riesgo de la infección, los atletas fueron obligados a mantener el silencio del punto de los Triatlón para ver el avance de la competición en un momento de la prueba, especialmente el domingo, cuando competían las categorías élite. Más de mil personas comenzaron a ponerse rígidas

la seguridad del recinto y controlaron las entradas de los triatletas. Desde la Policía Local de Pontevedra se celebraron que no se registraron incidencias durante los dos días que duró el campeonato. Las restricciones a la movilidad se levantaron ayer por la noche de los tres días de la prueba con la apertura de toda el circuito, salvo el mismo punto los Triatlón y el de las Pelotas, que ocuparon la normalidad cuando se reanuda los servicios de la Policía, Pontevedra comenzó en el momento de covid no es adecuada para tener el triatlón.

Más información en la página 7 de Deportes.

Tirada:	9.461	La Voz de Galicia Pontevedra	Superficie:	367 cm ²		
Difusión:	8.234		Diaria	367 cm ²		
Audiencia:	28.819	Galicia	Diaria	Ocupación:	42,55%	
Ref:	12079358	General	Diaria	Valor:	1.122,59 €	
		1ª Edición:	20/08/2020	Página:	2	1 / 1

El plan de seguridad del triatlón será el más estricto de todos los celebrados

Las zonas de salida, llegada y transiciones estarán totalmente cerradas

SERGIO BARBAL
PONTEVEDRA, LA VOZ

Tanto el Concejo de Pontevedra como la Federación Española de Triatlón se juegan mucho con el campeonato que se celebra este fin de semana a orillas del Lérez, ya que será la primera prueba de élite después del confinamiento. Por ello, si habitualmente en este tipo de eventos —y Pontevedra ha acogido unos cuantos en los últimos años— se dispone un plan de seguridad muy estricto, esta vez lo será mucho más. Abdicaciones son excepcionales, apuntó este miércoles la concejal de Protección Ciudadana, Eva Vilavedra (BNG), en la presentación del dispositivo.

Lo más destacable es que se va a restringir al máximo posible la presencia de públicos. Para ello, tanto el sábado como el domingo habrá una zona que en el plan se denomina «sede pechada» y a la que solo se accederá con acreditación y tras someterse a controles de temperatura. Esta zona en la comprendida desde el puente de los Tiranos hasta la primera curva en la avenida de Buenos Aires en dirección a Monte Pireo. Será un espacio totalmente cerrado al público y al tráfico entre las 10 de la tarde de los jueves, y las ocho de la tarde del domingo. Es la zona en la que se desarrollarán las salidas y la llegada de los triatletas, así como las transiciones entre las diferentes modalidades.

Además, durante el desarrollo



Jesús Cati, jefe en funciones de la Policía Local, y Eva Vilavedra presentan ayer el plan de seguridad. s.a.

de las pruebas (desde las 8 de la mañana del sábado hasta las 15 horas del domingo) se sumará a esa sede pechada toda la ruta del puente de Ur Triatlon. En el resto de circuito —que esta vez no entra en el centro histórico—, sí podrá haber público siguiendo las pruebas en dirección, pero habrá controladores para evitar que se produzcan aglomeraciones. En cualquier caso, desde la organización se recomienda que la prueba se siga por streaming, ya que se retomarán los dos días a través de la web de la Federación. La carrera de natación se celebrará entre el puente de los Tiranos y la pasarela peatonal del circuito en bi-

ción se desarrolla por la avenida de Compostela, avenida de Buenos Aires y puente de Santiago, y entra en el campus para alguna de las categorías y la carrera a pie, por la avenida de Buenos Aires, puente de Santiago, avenida de Compostela y paseo Rafael Areses.

El tráfico de vehículos por estas zonas se irá cortando de forma gradual a partir de hoy. Durante el transcurso de las pruebas, se habilitará un solo carril de salida en puente de Santiago. El acceso a la ciudad habrá de hacerse por As Correntes. También José Malvar tendrá dirección única de salida hacia A Seca y Loureiro Crespo, y el acceso y salida del barrio de Monte Pireo será por A través del puente de los Palatinos o por Mourente.

Una diferencia notable con respecto a otros campeonatos y otros triatlones es que no habrá restricciones de tráfico para acceder al Mercado o que el centro histórico no se verá afectado.

En cuanto al estacionamiento se verá restringido a partir de esta misma tarde, cuando ya se prohibirá en la avenida de Compostela. En Rafael Areses habrá restricciones desde la madrugada del viernes, y en el recinto ferrial, rúa Alejandro Bóveda, avenida de Compostela, campus universitario y vía Luis Otero será a partir de la diez de la noche.

Un amplio dispositivo humano velará por el cumplimiento de los protocolos

«Vamos ser estrictos e demostrar que se poden realizar probas deportivas ao máis alto nivel con todas as medidas de seguridade que se poden ter», afirmou a concejala de Protección Ciudadana, Eva Vilavedra. El éxito del evento también dependerá de la colaboración de la vecindad de Pontevedra, porque toda o que se fixa con éxito nesta cidade foi grazas á colaboración e participación da vecindad e pensamos que unha vez máis van responder á hora de aplicar as medidas sanitarias.

Con todo, y para ayudar a que así sea, habrá un amplio dispositivo humano permanentemente en el circuito. Así, habrá 22 controladores, tres jefes de sector y un coordinador a lo largo del circuito y otros veinte controladores en la sede pechada durante el desarrollo de las pruebas. A estas 46 personas hay que sumar otros 80 controladores que cubrirán los 21 puntos de cruce de la Palatinos o por Mourente.

La situación sanitaria no impedirá que varios de los mejores atletas nacionales se reúnan este fin de semana en la Bosa Vela, El Campionato de España de Triatlón Sprint se celebrará este año en Pontevedra, siendo el primer gran torneo desde el confinamiento a nivel nacional. Pero se hará con medidas de seguridad específicamente preparadas para las circunstancias actuales. La competición se desarrollará a puerta cerrada, en un recinto delimitado que se extenderá desde Ponte dos Tiranos hasta Monte Pireo, en el que solo podrá entrar el personal autorizado. Lo explicó Jorge García, Director de Competiciones de la Federación Española de Triatlón (FETri).

No es esa la única medida excepcional adoptada, aunque sí la más llamativa. El trazado de las pruebas se limitará al entorno del río Lérez, evitando adentrarse en el centro de la ciudad, como era costumbre. Los horarios de las mismas también han sido diseñados para limitar evitar aglomeraciones. Así, se distribuirán las pruebas entre el sábado, a lo largo de toda la jornada, y el domingo por la mañana, que será cuando se celebren las pruebas de élite. Además, se ha decidido limitar el número de inscripciones posibles con respecto a otros años, habiendo únicamente 300 plazas disponibles para las pruebas de élite.

Por su parte, el teniente de alcalde y concejal de Deportes, Tino Fernández (PSOE) destacó la labor «innovadora» del Concejo, que ha venido desarrollando fórmulas alternativas para la celebración de eventos. Resaltó apreciando que «mientras nosotros otros nos debían de caer pruebas, aquí vai poder celebrarse o Campionato de España. Estamos facendo ben as cousas».

Tirada:	9.461	La Voz de Galicia Pontevedra	Superficie:	324 cm ²		
Difusión:	8.234		Diaria	324 cm ²		
Audiencia:	28.819	Galicia	Diaria	Ocupación:	37,57%	
Ref:	12077700	General	Diaria	Valor:	991,06 €	
		1ª Edición:	19/08/2020	Página:	6	1 / 1

La competición se adaptará con limitaciones de aforo, participación y horarios

El triatlón regresa esta semana a Pontevedra a puerta cerrada

XACOBRE LAMAS
PONTEVEDRA, LA VOZ

La situación sanitaria no impedirá que varios de los mejores atletas nacionales se reúnan este fin de semana en la Bosa Vela, El Campionato de España de Triatlón Sprint se celebrará este año en Pontevedra, siendo el primer gran torneo desde el confinamiento a nivel nacional. Pero se hará con medidas de seguridad específicamente preparadas para las circunstancias actuales. La competición se desarrollará a puerta cerrada, en un recinto delimitado que se extenderá desde Ponte dos Tiranos hasta Monte Pireo, en el que solo podrá entrar el personal autorizado. Lo explicó Jorge García, Director de Competiciones de la Federación Española de Triatlón (FETri).

No es esa la única medida excepcional adoptada, aunque sí la más llamativa. El trazado de las pruebas se limitará al entorno del río Lérez, evitando adentrarse en el centro de la ciudad, como era costumbre. Los horarios de las mismas también han sido diseñados para limitar evitar aglomeraciones. Así, se distribuirán las pruebas entre el sábado, a lo largo de toda la jornada, y el domingo por la mañana, que será cuando se celebren las pruebas de élite. Además, se ha decidido limitar el número de inscripciones posibles con respecto a otros años, habiendo únicamente 300 plazas disponibles para las pruebas de élite.



Los gallegos Saleta Castro y Antonio Serrat asistieron a la presentación de la competición. RAFAEL LERO

El regidor pontevedrés aseguró que uno de los motivos que llevó a tomar la decisión de continuar adelante con la organización del evento fue la confianza que el Presidente de la FETri, José Hidalgo, depositó en el Concejo. «Chegué a decir que, se non se celebrara esta proba en Pontevedra, pecharíase a temporada de triatlón en España para o que resta de anos», Jorge García afirmou, afirmando que «si desde la Federación queremos hacer un evento de máximo nivel y seguro, sabemos que debemos hacerlo en Pontevedra».

Por su parte, el teniente de alcalde y concejal de Deportes, Tino Fernández (PSOE) destacó la labor «innovadora» del Concejo, que ha venido desarrollando fórmulas alternativas para la celebración de eventos. Resaltó apreciando que «mientras nosotros otros nos debían de caer pruebas, aquí vai poder celebrarse o Campionato de España. Estamos facendo ben as cousas».

Pontevedra podrá acogerse. Como prueba de ello apuntó a la presencia ya confirmada de todas las mujeres que aspiran a representar a España nos Xogos Olímpicos de 2021. En estos momentos, ya se conoce la participación en la categoría femenina de la actual campeona de España, Tamara Gómez, Mireiam Castilla o ya mencionada Saleta Castro. Entre la categoría masculina, nombres como Fernando Alarza, Iván Raña o el campeón de España en 2015, Alberto González. Y en la lista de salida de la prueba de triatlón estarán casi todos los candidatos a alcanzar los Juegos Paralímpicos de Tokio, como Susana Rodríguez Gacio, Marta Francom, Jairo Ruiz o Héctor Catalá.

Sin Gómez Noya ni Mario Mola, pero con el resto de la élite nacional de triatlón

Los dos campeones del mundo español en triatlón no podrán estar en la ciudad del Lérez debido a que la competición coincidirá en fechas con el Grand Prix de Francia. A pesar de sus ausencias, Jorge García señaló que «los triatletas que se podrán ver el sábado y el domingo en Pontevedra conforman una lista de salida de una calidad extraordinaria. Saeta Castro y Mola están entre los grandes nombres del país».

Precisamente, dos de esos nombres estuvieron presentes en el acto de presentación de la competición: el vigués Antonio Serrat y la local Saleta Castro. La pontevedresa remarcó que la competición de este fin de semana será de un sgrandísimo nivel. Todo un lujo, un privilegio,

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.
- 🏊 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.

- 🚀 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, 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.
-  Se 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.



Habrá 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

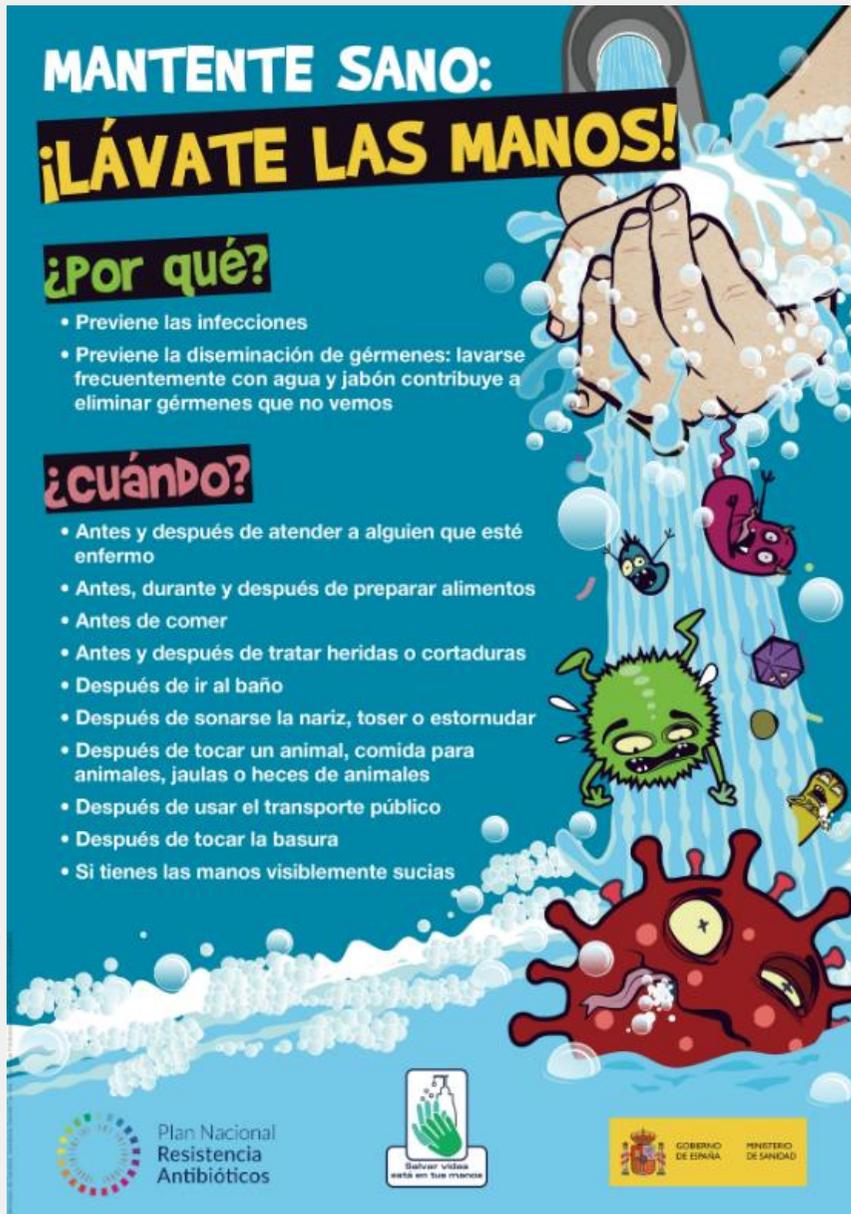
MANTENTE SANO: ¡LÁVATE LAS MANOS!

¿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

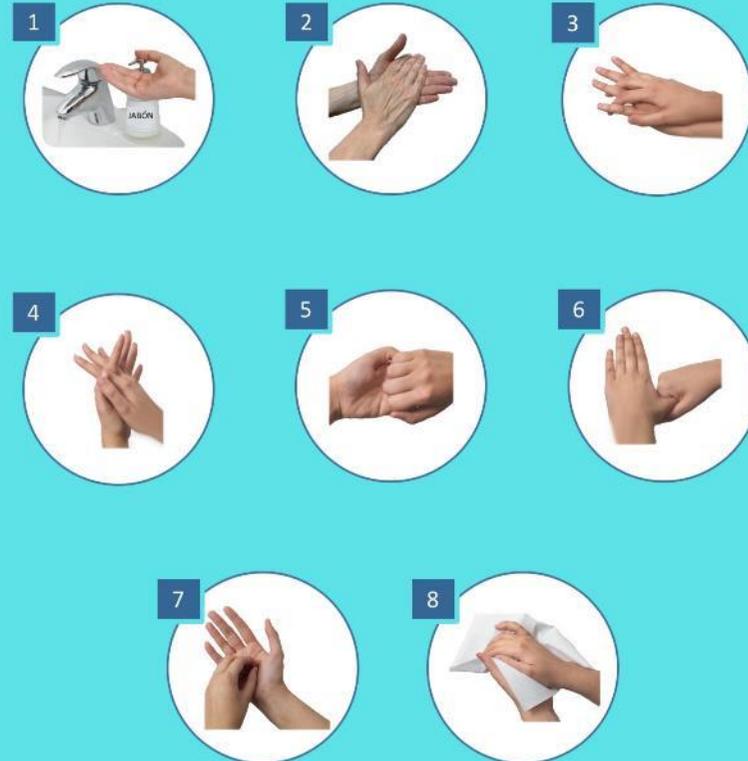


Líquido, vidrio,
agua en tus manos

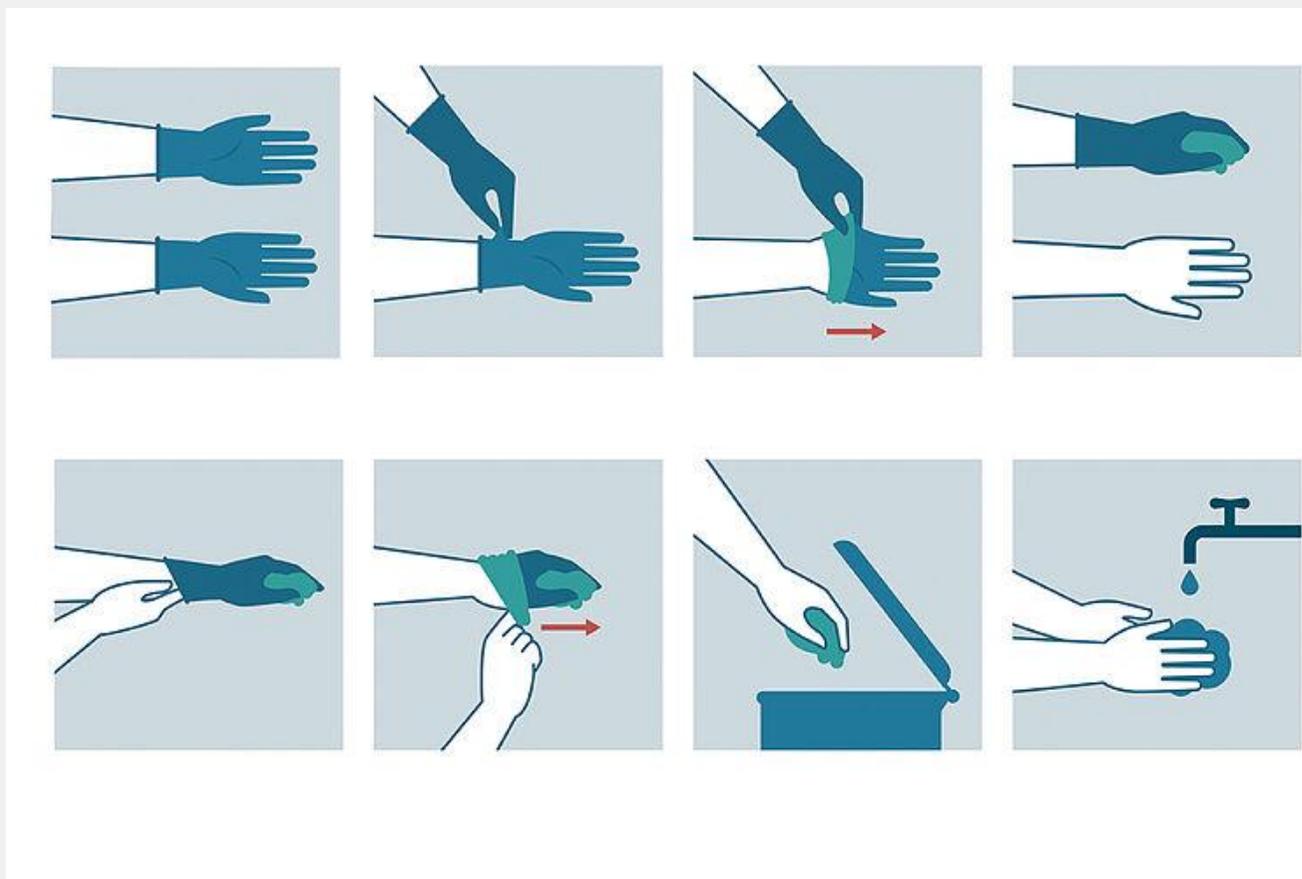


GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD

¿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.
-  Quítate los 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 desecharmos 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



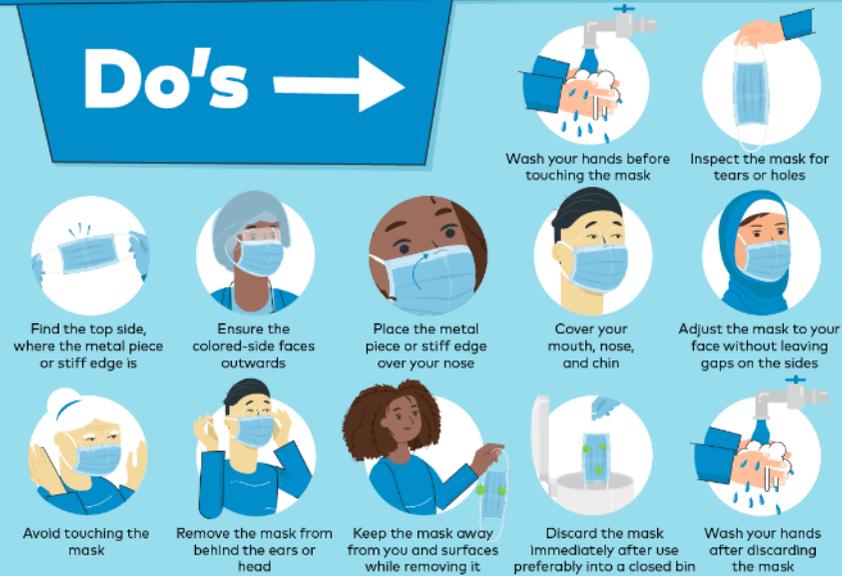
21 abril 2020

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

HOW TO WEAR A MEDICAL MASK SAFELY

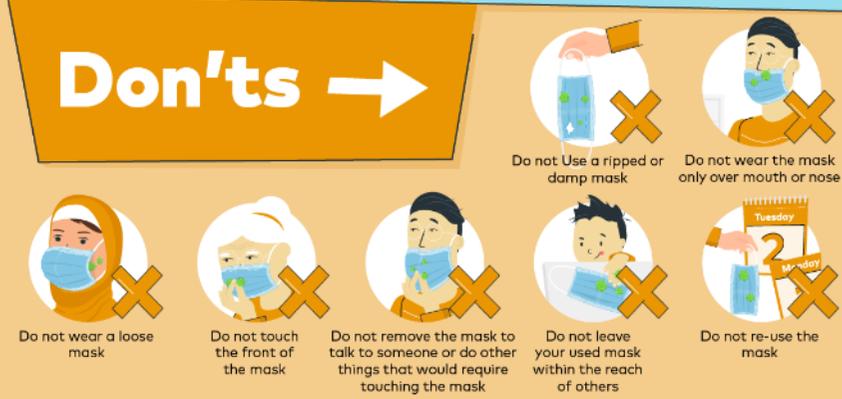
who.int/epi-win

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](#))