



PROCOLO COVID-2022 CIRCUIT MTB VALÈNCIA

MESESPORT:

RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL:

- MesEsport se remite a las recomendaciones de la OMS y del Ministerio de Sanidad de acuerdo con las medidas para reducir el riesgo general de transmisión de infecciones respiratorias agudas que se enumeran a continuación:
 - Los participantes deben de tratar de mantener al menos 2 metros de distancia con otras personas.
 - Lavado frecuente de manos por parte de los participantes con jabón y agua caliente durante 40-60 segundos o con base de alcohol (en al menos 65-70%), frotar las manos durante 30-40 segundos.
 - Las personas con síntomas de infección respiratoria aguda deben practicar la etiqueta de la tos (mantener la distancia de seguridad de al menos 2 metros, cubrir la tos y los estornudos con pañuelos desechables o ropa y lavarse las manos).
 - Evitar dar la mano o abrazarse.
 - Evitar tocarse la boca, la nariz o los ojos.
 - Cualquier persona que se sienta mal (fiebre, tos, etc) debe quedarse en casa.
 - En caso de síntomas sugestivos de enfermedad respiratoria aguda antes, durante o después, se recomienda a los deportistas que soliciten atención médica.



RECURSOS MATERIALES:

- MesEsport proporcionará mascarillas a todo el personal y voluntarios de la carrera.
- En cada mesa dispondrán tanto los participantes como el personal de carrera de gel hidroalcohólico y de termómetros para la toma de temperatura.

MEDIDAS INFORMATIVAS:

- Utilizar la megafonía y las pantallas para informar sobre todas las medidas sanitarias y de protección que se deben seguir.
- Facilitar información a los participantes sobre los centros de asistencia sanitaria en la zona, con horarios y teléfonos de atención de emergencia.
- Información a través de todas las plataformas (Web, RRSS, medios asociados).
- MesEsport instará a todas las personas del equipo de la organización a colaborar en el cumplimiento de las medidas que se desprendan del plan de actuación y proporcionará la información necesaria relativa a las medidas preventivas e higiénicas y para el uso adecuado del material de protección.
- En cuanto a los proveedores de servicios externos, se les informará a los mismos sobre las medidas en materia de prevención aplicables.



EVALUACIÓN DE RIESGOS:

- Los riesgos se dividen en :
 1. Riesgo muy bajo: Poca o ninguna consecuencia en el desarrollo de la competición.
 2. Riesgo bajo: Se recomienda verificar si se pueden fortalecer las medidas de mitigación
 3. Riesgo moderado: Realizar esfuerzos significativos para mejorar la mitigación o reducir el riesgo de transmisión.
 4. Riesgo alto: Realizar esfuerzos significativos para mejorar las medidas de mitigación y reducir el riesgo de transmisión. Se considerará posponer o cancelar el evento en base al nivel de riesgo latente.
 5. Riesgo muy alto: Provocaría la cancelación del evento.
- Para conseguir la reducción de riesgos:
 1. Reducir el número de personas expuestas.
 2. Tomar las medidas de prevención adecuadas.
 3. Establecer las medidas de higiene que eviten o dificulten la dispersión del virus.
 4. Identificar posibles personas portadoras para tomar las medidas pertinentes.
 5. Establecer planes de actuación ante posibles incidencias .



CONTROLES DE SALUD:

- Los participantes deben controlar su estado de salud de manera continua (incluyendo tomar su temperatura y controlar cualquier síntoma) desde 14 días antes al evento.

MEDIDAS SANITARIAS:

- El gel hidroalcohólico será accesible en todas las áreas comunes.
- Se asegura la disponibilidad de termómetros para verificar todas las temperaturas de las personas acreditadas.
- En el caso de que un organizador localice a una persona que enferme o se sospeche que está enferma durante el evento, deberá:
 1. Con anterioridad a la celebración de la competición, se dispondrá una sala o una zona aislada para su valoración y atención por el responsable médico.
 2. Posteriormente, se procederá a la limpieza y desinfección de la zona y el material reutilizable después de cada uso.
 3. Se notificará a través de las ambulancias (UVI+SVB) que asisten al evento, el caso de que una persona presente síntomas compatibles con el COVID-19



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

- La actividad deportiva es al aire libre en todos los ámbitos de actuación del evento a excepción de las instalaciones, donde será de acceso limitado mediante identificación. En todos los ámbitos se mantendrá los condicionantes de seguridad con las siguientes indicaciones:
 - A. Distancia de 2 metros.
 - B. Uso de mascarilla obligatorio.
 - C. Gel hidroalcoholico.
- El número de participantes previsto será de máximo 350. Sin incluir a los miembros de la organización.
- En la fecha actual, la carrera está restringida a 350 participantes sin contar la organización, si en la fecha del evento la norma sigue en vigor, se llevará a cabo.
- Cada participante tendrá la obligatoriedad de entregar el día de la prueba el Anexo1 firmado.
- Zona de confirmación e inscripciones: Se entregarán los dorsales y la bolsa del corredor junto con un picnic de forma individual, previamente desinfectado y manteniendo la distancia de seguridad, se dispondrán de 5 mesas distribuidas por orden alfabético y de horas de entrega. Evitando de esta forma la masificación de participantes en las mesas.
- Toma de temperatura: En la zona de confirmación e inscripciones se tomará la temperatura de forma individual a todos los participantes, se les enseñará que están en la temperatura correcta y se anotará junto con su número de dorsal.
- Zona de calentamiento: Estas zonas serán lo más amplias posibles.
- La salida: se realizará únicamente por los comisarios o personal autorizado, respetando la distancia de seguridad con el participante. Solo podrán estar las personas autorizadas, deportistas, directores deportivos y personal de la organización acreditado.
- Parrilla de salida: Todos los participantes deberán llevar la mascarilla puesta, 10 segundos antes de la salida (se avisará por megafonía) deberán quitársela y guardársela en el maillot.



- La llegada: Una vez que rebasen la línea de llegada está prohibido que el corredor se detenga. Tendrá que seguir y airearse lejos de esa zona. La zona de meta tendrá una anchura aproximada de unos 8 metros dentro de las posibilidades, protegida con vallas a ambos lados antes y después de la línea de meta.
- Entrega de trofeos/ceremonia protocolaria: Se realizará en el pódium, únicamente con 1 representante institucional o de la organización. El público que esté presente en la entrega deberá guardar 5 metros de distancia frente al pódium y entre ellos la distancia de seguridad de un metro y medio y con mascarilla. Los premiados deberán subir de forma individual, con mascarilla y tan sólo podrán quitársela en el momento de la foto. La persona que entregue el trofeo deberá llevar la mascarilla puesta y desinfectarse las manos con solución hidroalcohólica antes y después de entregar el trofeo.

MEDIDAS DURANTE LA PRUEBA DEPORTIVA:

- Los participantes deben salir a competir asegurándose que llevan todo lo necesario en los bolsillos (barritas, geles) y con el líquido necesario para hidratarse (1 o 2 bidones si hace falta)
- Ningún corredor puede compartir alimentos ni bidones, ni siquiera con compañeros del mismo equipo.
- En los avituallamientos de carrera, solo se podrá entregar botellas de agua cerradas y fruta.
- En caso de caída individual, solo los responsables del equipo u organización, darán los primeros auxilios, dejando paso a los servicios sanitarios en cuanto lleguen.
- En caso de caída masiva, la organización y representantes de los equipos se podrán acercar a la caída para ayudar a los corredores a reemprender la carrera. En caso de necesitar asistencia médica se hará una señal para avisar rápido a los servicios médicos.
- Los vehículos de la organización deberán extremar las medidas higiénicas y de ventilación, siendo necesario limpiar el interior de manera frecuente, con productos desinfectantes.
- Deberá haber en cada vehículo de la organización: mascarillas y solución hidroalcohólica.



MEDIDAS PARA LOS ESPECTADORES:

- Deberán respetar el protocolo realizado por el organizador de forma estricta.
- Mantener la distancia de seguridad interpersonal y uso obligatorio de mascarilla.
- Cubrirse la boca y nariz con el codo antes de toser o estornudar.
- Utilizar pañuelos de papel desechables.
- No utilizar cualquier otro tipo de contacto (Choque de manos, saludos, abrazos, etc)

***El siguiente protocolo quedará bajo la posible actualización o modificación a indicaciones de los organismos oficiales competentes, las mismas se publicarán a la mayor brevedad posible.*

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 tocar
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 las 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](https://twitter.com/sanidadgob)

ESTE
VERUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



HOW TO WEAR A MEDICAL MASK SAFELY

[who.int/epi-win](https://www.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.

¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



40-60"

