

# XIV Triatlón Cross La Estanca Alcañiz

Plan de Actuación Preventivo –  
COVID 19

# INTRODUCCIÓN

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 FATRI, 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 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.

# Descargo de responsabilidad

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 FATRI.

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 FATRI 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 FATRI, 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 FATRI y al organizador 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 FATRI 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.

# Responsabilidad individual

## Recomendaciones de la OMS

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 tocarse la boca, la nariz o los ojos

# Cómo reducir riesgos

Reducir la exposición entre personas.

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.

# Personal afectado

Deportistas (incluidos los técnicos y delegados de clubes)

Personal de organización (Staff)

Voluntarios

Oficiales

Sanitarios

Medios de comunicación

Espectadores

Autoridades

Otros

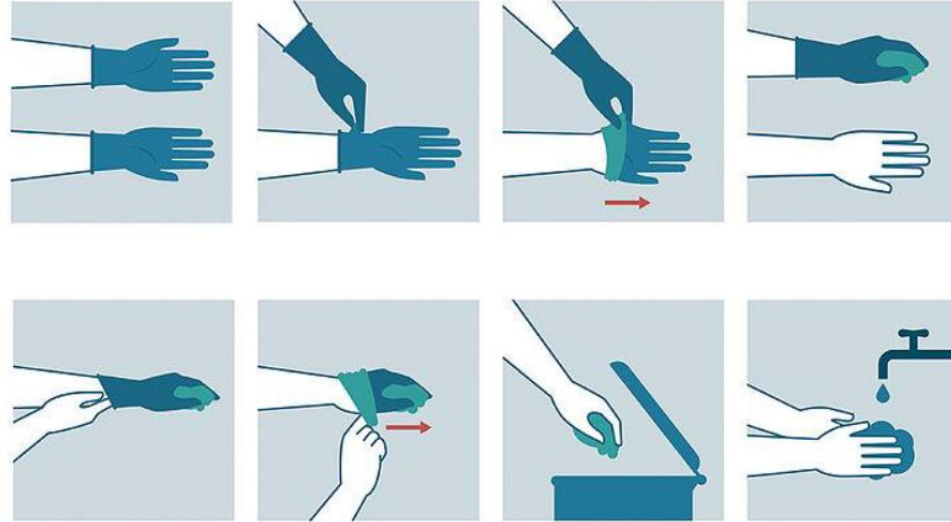
# Recomendaciones higiénicas y EPIS (1)

Se seguirán las recomendaciones publicadas por las autoridades sanitarias.

## ¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



40-60"



## 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.**



# Recomendaciones higiénicas y EPIS (2)

Se seguirán las recomendaciones publicadas por las autoridades sanitarias.

Las mascarillas pueden ser de autoprotección FFP 2 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.

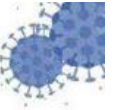
Desecha la mascarilla cuando esté húmeda o mojada.

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

## Uso de mascarillas médicas o quirúrgicas en población general



La mascarilla médica o quirúrgica es un producto sanitario homologado que limita la salida de las gotas respiratorias, por lo que previene la transmisión del virus a otras personas



En ciertas situaciones indicadas, también puede protegerte si la usas correctamente y siempre añadida a las medidas de prevención. Y recuerda: si tienes síntomas, quédate en casa y aislate en tu habitación



### ¿Quién debe usarlas?

Personas con síntomas o diagnóstico de COVID-19

Personas que han estado en contacto estrecho con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días

Cuidadores de personas con COVID-19

Población vulnerable: mayores, con hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares o pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeprimidos y embarazadas

### ¿Cuándo?

Al entrar alguien en su habitación o al recibir cuidados

Cuando están con los convivientes en la casa y si tienen que salir a la calle (p. ej. para asistencia sanitaria)

Al atender al paciente a menos de 2 m.

Al salir a la calle o estar en contacto con otras personas

Haz un uso responsable de esta mascarilla para que quienes la necesiten puedan utilizarla

### ¡Úsala correctamente para evitar riesgos!



Lávate las manos antes de ponértela y evita tocarla mientras la llevas

Siempre debe cubrir boca, nariz y barbilla

Deséchala cuando esté húmeda y no las reutilices si no se indica que puedes

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



21 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
www.ms.cbs.gob.es  
@sanidadgob

ESTE VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS



# Sede de la prueba deportiva

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.

# Espectadores

Como norma general se recomienda a los participantes venir sin acompañantes, para reducir al máximo el riesgo de contagio y evitar las aglomeraciones.

Los espectadores que acudan al evento, en espacios abiertos, deberán mantener la distancia social recomendada mínima de 1,5 metros.

Uso de mascarilla obligatorio mientras se esté en la zona donde se desarrolla el evento deportivo.

Se debe trabajar en el diseño de un evento que pueda ser visto desde varios puntos para asegurar que los espectadores se distribuyan a lo largo del máximo número de lugares posibles.

Se debe intentar que todos los movimientos de los espectadores sean en una única dirección.

# Servicios al deportista

No se realizarán reuniones técnicas presenciales. En los días previos al evento, el organizador colgará en sus redes sociales la charla del breafing o guía del participante. Y responderá dudas por los mismos medios.

Posibilidad de toma de temperatura a los deportistas.

Recordatorio 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.

Entrega de dorsales: se habilitan una franja horaria para las entregas de dorsales, deportistas federados un representante por club y deportistas de licencia de día, solo se le entregará al deportista inscrito. No está permitida la entrega a una persona no inscrita.

En cualquiera de los casos, se mantendrá la distancia social recomendada en la cola de entrega de dorsales.

# Servicios al deportista:

## Reuniones técnicas

- No se realizarán reuniones técnicas presenciales.
- Si una vez leído el presente documento, algún deportista tuviera dudas sobre algún aspecto de la prueba, puede ponerse en contacto con el club a través de sus RRSS o su correo electrónico: [tragamillas2001@hotmail.com](mailto:tragamillas2001@hotmail.com) o [seccionnutritragamillasalcañiz@gmail.com](mailto:seccionnutritragamillasalcañiz@gmail.com)

## Inscripciones

- Se informa a los deportistas de más de 60 años de la mayor probabilidad de consecuencias graves en caso de contagio, por lo que recomendamos su no participación o su mayor toma de medidas preventivas.
- En caso de detectarse cualquier tipo de contagio, tus datos podrán ser comunicados a las autoridades competentes para que ellas tomen las medidas necesarias para localizar las posibles personas expuestas.

# Entrega de dorsales

- La entrega de dorsales se realizará entre las 08:00 y las 09:15 a.m. Se recomienda venir con tiempo de sobra a la misma.
- Recuerda que solo se le entregará al deportista inscrito, por lo que deberás presentar un documento identificativo. No está permitida la entrega a una persona no inscrita. Solo los técnicos de los clubes, que lo hayan solicitado previamente, podrán recoger todos los dorsales de su club.
- En cualquiera de los casos, se mantendrá la distancia social recomendada en la cola de entrega de dorsales.
- Se habilitarán dos filas, por orden alfabético del primer apellido del participante.
- Los chips se entregarán a los deportistas en la entrada de la transición. El velcro habrá sido desinfectado previamente, por lo que no tendrás problemas.

- Será obligatorio el uso de mascarilla por parte de los deportistas/técnicos durante el proceso de recogida de dorsales.
- Se entregará en el sobre de los dorsales una mascarilla a cada deportista que deberá llevar para pasar el control de material y hasta tomar la salida de la competición.

# Otros

- Entrenamientos / Familiarizaciones: No se permite el entrenamiento de natación una vez se realice la llamada a boxes.
- Servicio Mecánico: No se habilitará. El deportista es responsable de su equipamiento de repuesto.
- Servicio de Fisioterapia: No se facilitará.
- Baños: Se habilitará WC portátil con material desinfectante. Se ruega evitar colas de espera.
- Duchas y Vestuarios: No se habilitarán en ningún caso.



# Control de material

- Se establecerán pasillos separados de entrada por rango de dorsal para evitar colas y aglomeraciones. Fíjate en tu dorsal y cual es tu fila.
- Se debe respetar la distancia social recomendada 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 lleves la mascarilla desechable que se te ha entregado.

- En el caso de la retirada del material, es responsabilidad del deportista hacer la retirada del mismo en las franjas anunciadas durante la prueba.
- Se tomará la temperatura a todos los deportistas participantes y no se permitirá la participación a los que superen los 37,5°C. Se realizarán una primera toma, y si superase dicha temperatura, se realizarán otras dos mediciones de confirmación. En caso de volver a superar dicha temperatura, se activará el sistema de aviso.
- El sistema de aviso dispone el aislamiento de la persona en una zona específica para ello, y el aviso a las autoridades sanitarias para que ejecuten los protocolos correspondientes.

# Competición:

## Área de Transición

- Se colocarán en cada tramo de barra de transición, entre 3 y 4 bicicletas (se ajustará según núm. de participantes) para garantizar la distancia de seguridad y suficiente espacio para cada deportista, todas orientadas hacia la misma dirección.
- No habrá pasillo de compensación.
- Todo aquel triatleta que por norma pueda emplear el traje de neopreno deberá dejarlo lo más recogido posible en su espacio de la transición. La organización podría proporcionar cestas para guardar el neopreno en estas.

# Salida

- Todas las salidas de triatlón de harán en formato “Rolling Start”, saliendo entre X deportistas a la vez con franjas de segundos por determinar en función del número de inscritos (5-10 segundos). El tiempo de la competición será el tiempo desde el inicio de cada deportista hasta su entrada en meta controlado por chip.
- Los deportistas llevarán la mascarilla hasta el momento de la salida donde las desecharán en unos contenedores habilitados para ello.
- Recuerda nuestro compromiso con la sostenibilidad.
- Se delimitará la zona hasta la que pueden acceder los acompañantes, evitando las aglomeraciones en la zona de salida, con la pérdida del espectáculo para el público. Pedimos que trasmitas a tus acompañantes el motivo que es la seguridad de todos.

# Ciclismo y Carrera a pie

- No está permitido el drafting (ir a rueda) entre deportistas de diferente sexo.
- En el caso de la carrera a pie se recomienda mantener una distancia de seguridad entre deportistas; en caso de no ser posible, se recomienda a los deportistas que se mantengan en un ángulo de  $45^{\circ}$  con otros deportistas.

# Avituallamiento (solo en la carrera a pie)

- Se montará 1 mesa suficientemente larga y una zona habilitada para tirar los residuos de forma controlada y que el personal de la prueba pueda recogerlos.
- Habrá 1 zona de avituallamiento en el segmento de carrera a pie. Será en vasos de plástico y en botellas de 33cl.
- Se dejará encima de las mesas y el deportista será quien lo coja. No se entregará el avituallamiento en mano.
- Los voluntarios únicamente se encargarán de reponer la mesa sin entrar en contacto con los deportistas.

# Meta y Zona de recuperación

- Sólo habrá cinta de meta para el 1º y 1ª absoluto.
- Se incrementará a 20 metros la distancia post-meta para que tengáis espacio para reducir la velocidad, pero no para detenerse y quedarse allí.
- Tendrá que abandonar la zona de meta sin detenerse, una vez habiéndose puesto la mascarilla que un voluntario le facilitará. Durante la salida se le proporcionará al deportista una bolsa con agua, barrita y una pieza de fruta.
- Una vez fuera de la zona de Meta/Recuperación, el participante dispone de mucho espacio libre, para evitar las aglomeraciones. Te volvemos a pedir responsabilidad para mantener la distancia de seguridad.
- No se permitirá el acceso de otros deportistas que hayan finalizado a la zona de meta.
- Habrá ceremonia de Podium o entrega de trofeos, siendo campeonato de Aragón de Triatlón Cros. A los tres primeros clasificados masculino y femenino se les dará un obsequio.

# Tratamiento de material tras su uso

- 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.



# Información Oficial y Referencias

Este documento ha sido desarrollado incluyendo referencias de documentos publicados por las siguientes instituciones:

- Protocolo COVID19 Federación Española de Triatlón ([información aquí](#))
- Ministerio de Sanidad ([información aquí](#))
- Organización Mundial de la Salud ([información aquí](#))
- International Triathlon Union ([información aquí](#))
- Herramienta evaluación IAAF ([información aquí](#))

Este documento puede sufrir alguna modificación en función de lo que vayan marcando las directrices sanitarias.