



Fetri

*FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE TRIATLÓN*

Información al deportista – COVID 19
Cto. España Triatlón Cross y Duatlón Cross Almazán
(fecha de revisión 19 de junio de 2020)

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.

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 las salas de vapor o sauna.
- 🚫 Evite tocarse la boca, la nariz o los ojos.

- 🌀 Actividades paralelas
 - 🌀 Expo
- 🌀 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
- 🌀 Competición
 - 🌀 Salida
 - 🌀 Zona de Transición
 - 🌀 Ciclismo
 - 🌀 Carrera
 - 🌀 Avituallamientos
 - 🌀 Zona de meta
- 🌀 Protocolo y entregas de premios



-  En Almazán tendrás el Stand de Austral, proveedor de ropa y material deportivo de la FETRI. Ahí podrás acudir a comprar lo que quieras, pero deberás ir con mascarilla, guardar cola con la distancia de seguridad recomendada, y mantener las medidas de seguridad que te concreten.
-  Junto con el dorsal se te entregará un vale para poder gastar en los comercios de la Villa de Almazán. Recuerda acudir a los comercios y locales cumpliendo las medidas de seguridad. Recuerda que los vecinos nos han cedido su pueblo para poder reanudar la competición y debemos mostrarles que somos responsables y nuestra presencia no entraña ningún riesgo.

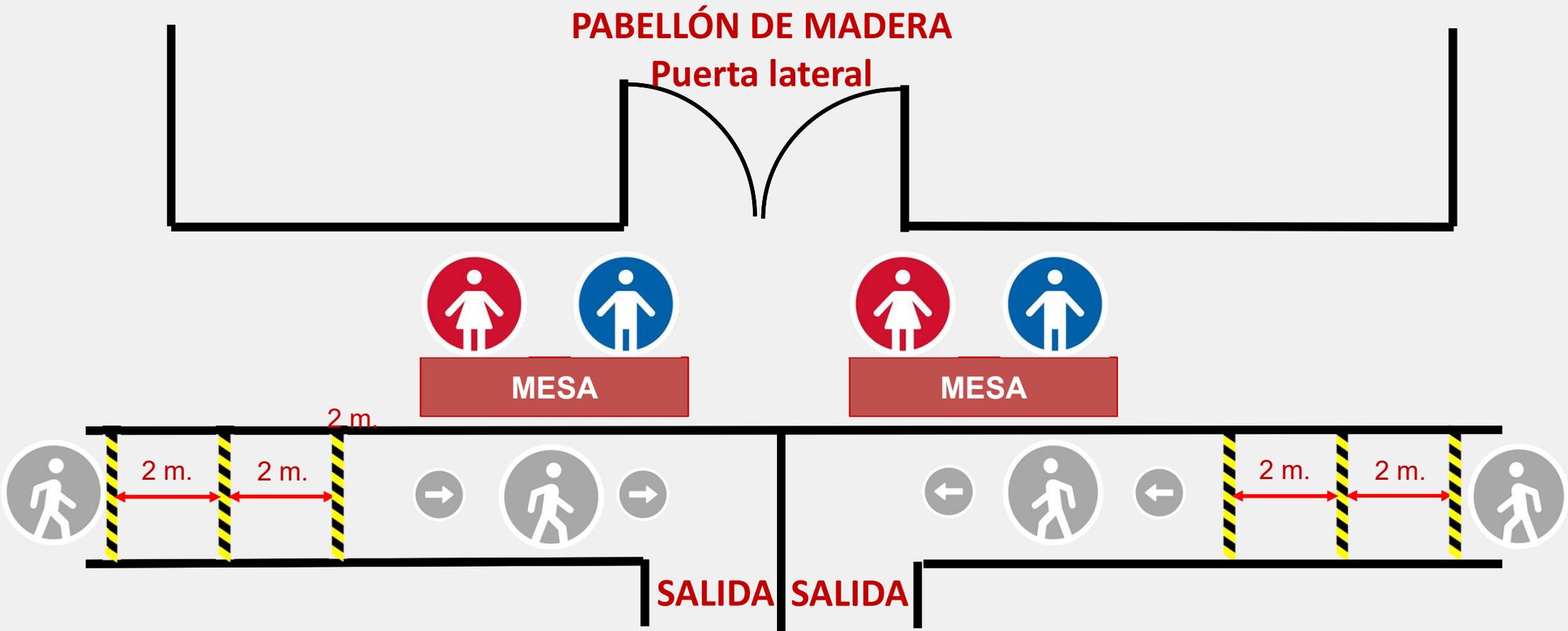
-  Reuniones técnicas
-  Secretaría y entrega de dorsales
-  Guardarropa
-  Entrenamientos y/o reconocimientos de los recorridos
-  Servicio mecánico
-  Servicio de fisioterapia
-  Baños / Duchas / Vestuarios

-  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. Se informará más adelante del protocolo.

-  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.

-  Consulta en el apartado de Horarios de la web las franjas horarias para las entregas de dorsales para tu categoría.
-  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, una para los dorsales pares y otra para los impares.
-  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 (Como hemos informado en la web, en esta competición no se hará uso del tradicional chip amarillo).

- 🏆 Se habilitarán los sistemas electrónicos de entrega de dorsales para minimizar la interacción con papeles.
- 🏆 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 la salida de la competición.
- 🏆 Además se les entregarán los dorsales, un kit con gel hidroalcohólico, 1 bolsa para usar de guardarropa, y una mascarilla reutilizable.
- 🏆 Adicionalmente se entregará una acreditación para un acompañantes por deportista. Este acompañante podrá acceder a la zona de meta (campo de fútbol) durante la celebración de tu carrera.



-  **NO HABRÁ SERVICIO DE GUARDARROPA.**
-  La organización entregará a cada deportista una bolsa y una cartulina con el número de dorsal para que coloques en la bolsa y que podrá dejar junto a su bicicleta en la zona de transición.
-  No se podrá dejar ninguna otra bolsa ni mochila que no esté dentro de la bolsa entregada.

- 🏊 Entrenamientos / Familiarizaciones: No se permite el entrenamiento de natación una vez estén montadas las boyas.
- 🏊 Servicio Mecánico: No se habilitará. El deportista es responsable de su equipamiento de repuesto.
- 🏊 Servicio de Fisioterapia: No se facilitará.
- 🏊 Baños: Se habilitarán los baños del pabellón viejo y de la piscina con refuerzo de limpieza entre competiciones.
- 🏊 Duchas y Vestuarios: No se habilitarán en ningún caso.

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

- 🏊 Revisa en el apartado de Horarios de la web las horas para pasar tu control de material.
- 🏊 Se está implementando el uso de herramientas electrónicas para el control de material para evitar la manipulación de papel.
- 🏊 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 junto con el resto del “kit del deportista”.

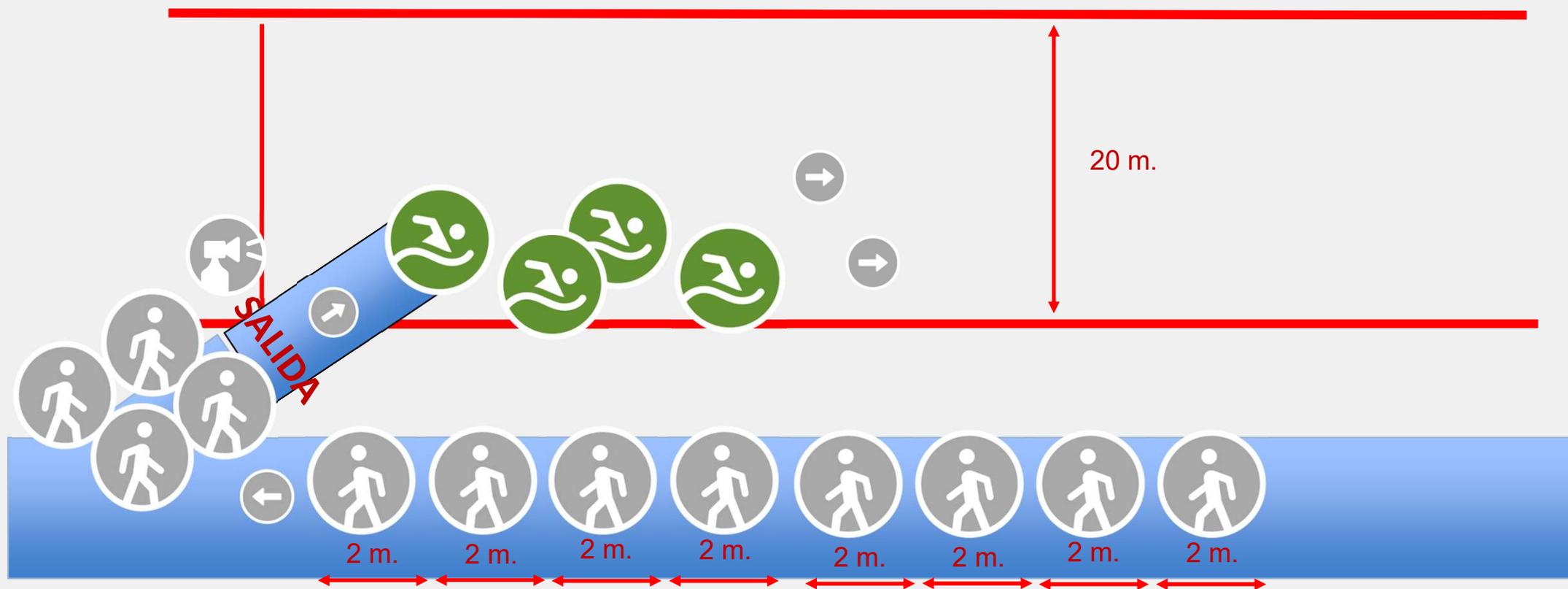
- 🌀 En el caso de la retirada del material, es responsabilidad del deportista hacer la retirada del mismo en las franjas anunciadas en los Horarios de la web
- 🌀 Se tomará la temperatura a todos los deportistas participantes y no se permitirá la participación a los que superen los 37,5°C. Se realizarán 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.

- 🚴 Se colocarán en cada tramo de 3 metros de barra de transición, 2 bicicletas a 1 lado y 1 al otro (3 bicicletas por barra) para garantizar la distancia de seguridad y suficiente espacio para cada deportista.
- 🚴 La distancia entre barras (pasillos) será de al menos de 5 metros.
- 🚴 Se facilitará una cesta a cada deportista, que la recogerá él mismo, a la entrada de la zona de transición el día de la competición.
- 🚴 Se podrá dejar junto a la caja, la bolsa entregada por la organización que hará las funciones de guardarropa.



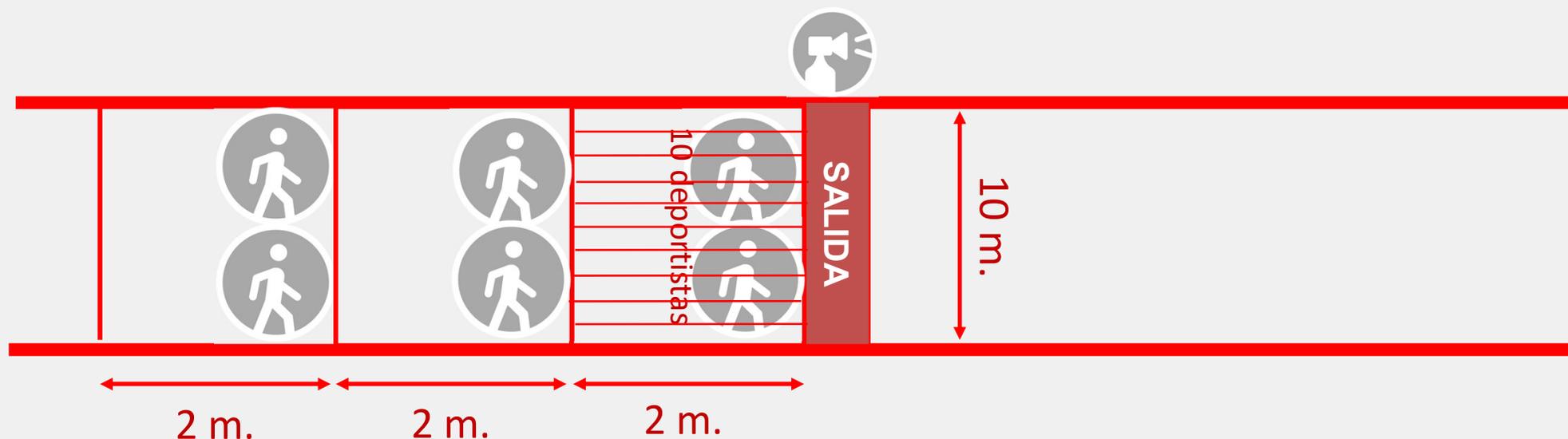
-  Todas las salidas de triatlón de harán en formato “Rolling Start”, saliendo 4 deportistas a la vez con franjas de segundos por determinar. El tiempo de la competición será el tiempo desde el inicio de cada deportista hasta su entrada en meta.
-  Se va a reducir a lo imprescindible el protocolo de presentación de los deportistas para reducir el tiempo que los deportistas puedan estar expuestos.
-  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 hará un perímetro de seguridad en la zona de natación para el público, evitando las aglomeraciones en el puente y 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.

- En el Triatlón Cross se saldrá en tandas de 4 deportistas con una franja de segundos por determinar.
- Para la categoría élite se especificará el formato una vez se cierren las inscripciones.



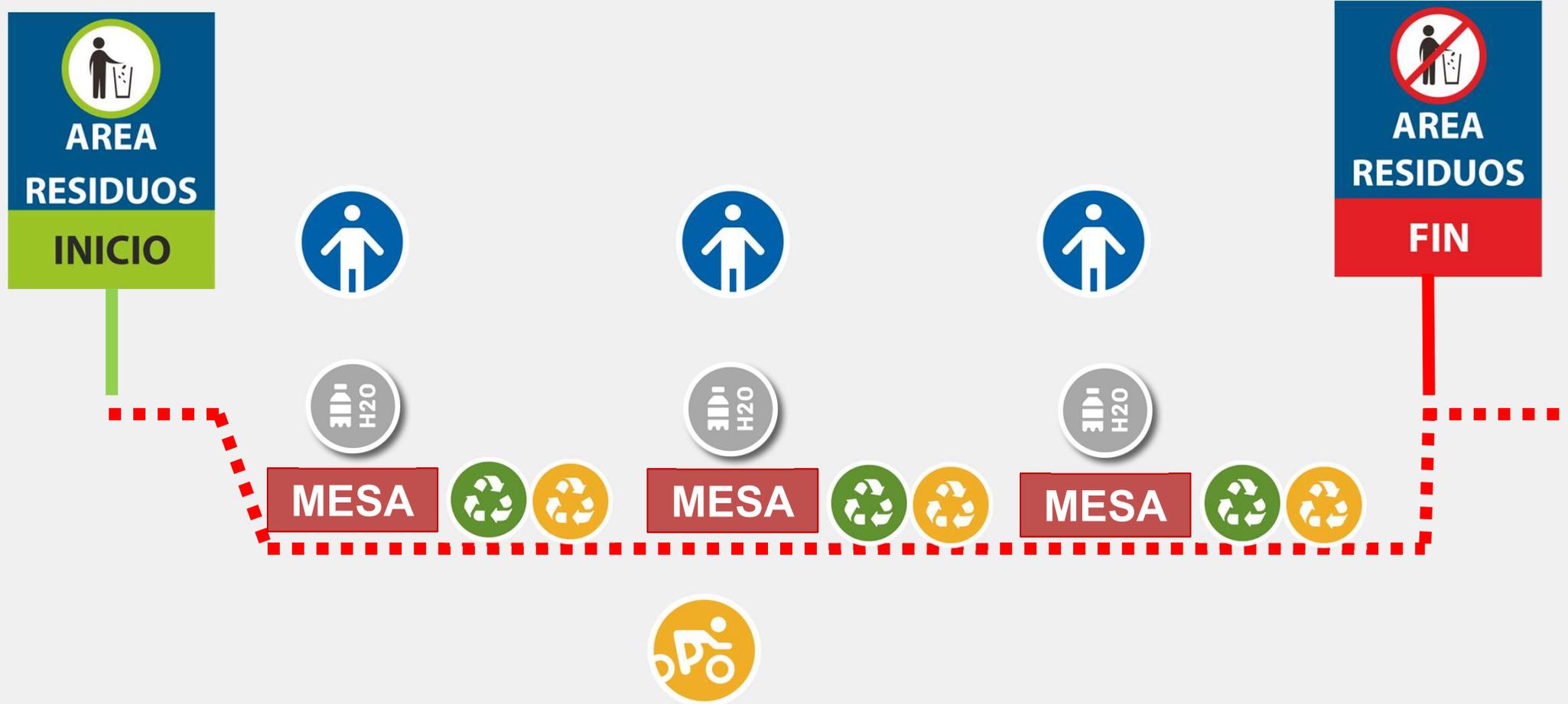


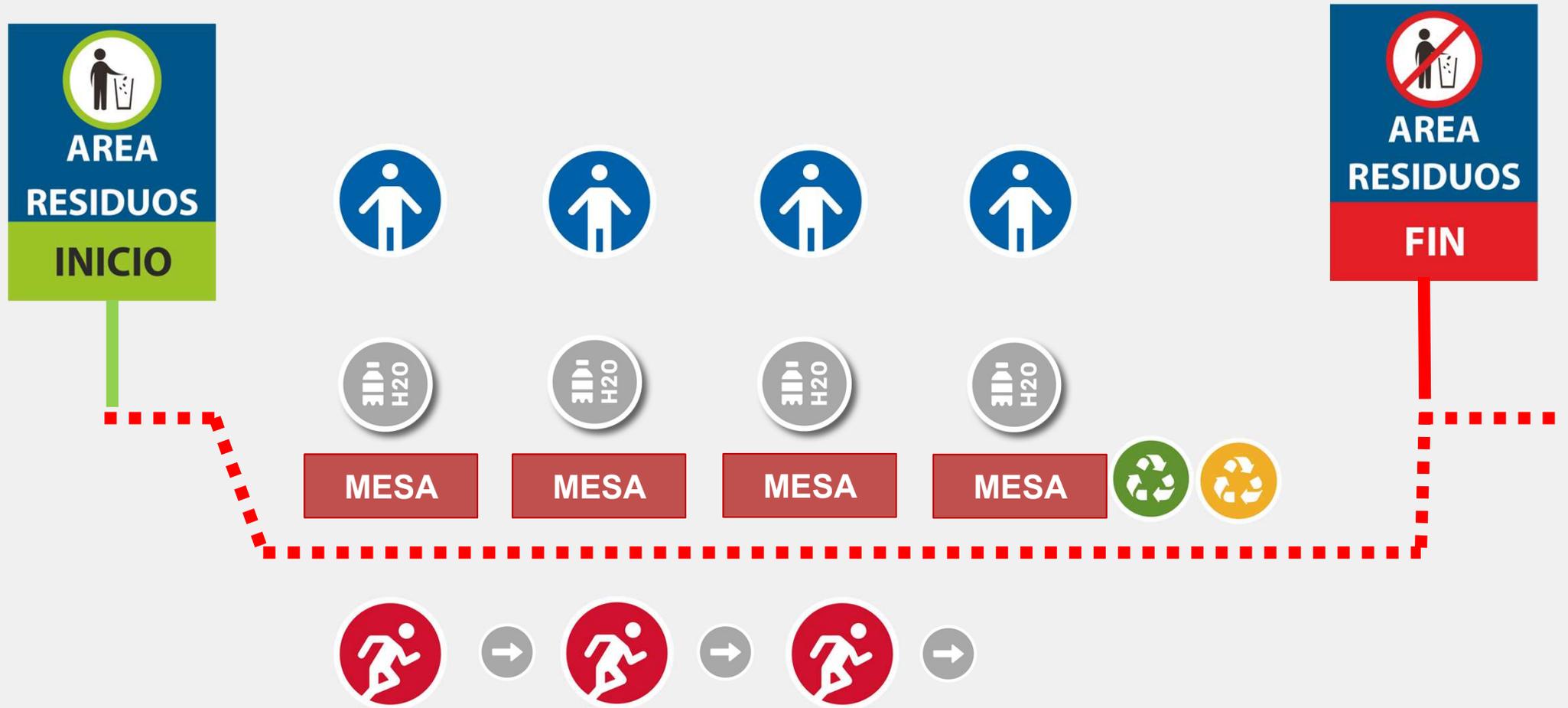
- En el Duatlón Cross se saldrá en cajones de salida en filas de 10 deportistas con separación de 2 metros de una fila a otra.
- El tiempo de la competición en este caso será del pistoletazo de salida para todos.
- La salida se dará dentro del campo de fútbol con accesos y aforo limitado.



- 🌀 Al ser competición de Cross, el “Drafting” está permitido ya que se asume que no se llegan a formar grandes pelotones en el ciclismo. Aún así se recomienda no seguir la estela del corredor que nos antecede forma prolongada, pudiendo ubicarse en paralelo o en diagonal con una separación de seguridad.
- 🌀 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° con otros deportistas.

- 🌞 Se montarán 4 mesas con unos 10-15 metros de separación entre cada una y varios contenedores de residuos para que los deportistas intenten depositar los residuos dentro de los mismos.
- 🌞 Por temas de sostenibilidad el agua se servirá en vasos de papel.
- 🌞 Se dejará encima de las mesas y el deportistas será quien lo coja. No se entregará el avituallamiento en mano.
- 🌞 Los voluntarios únicamente se encargarán de reponer las mesas sin entrar en contacto con los deportistas.
- 🌞 En el ciclismo, se pondrá un punto de hidratación de agua donde los deportistas podrán parar para rellenar su bidón y tirar sus residuos. Los voluntarios asegurarán el suministro de agua y desinfectarán los grifos en cada uso.

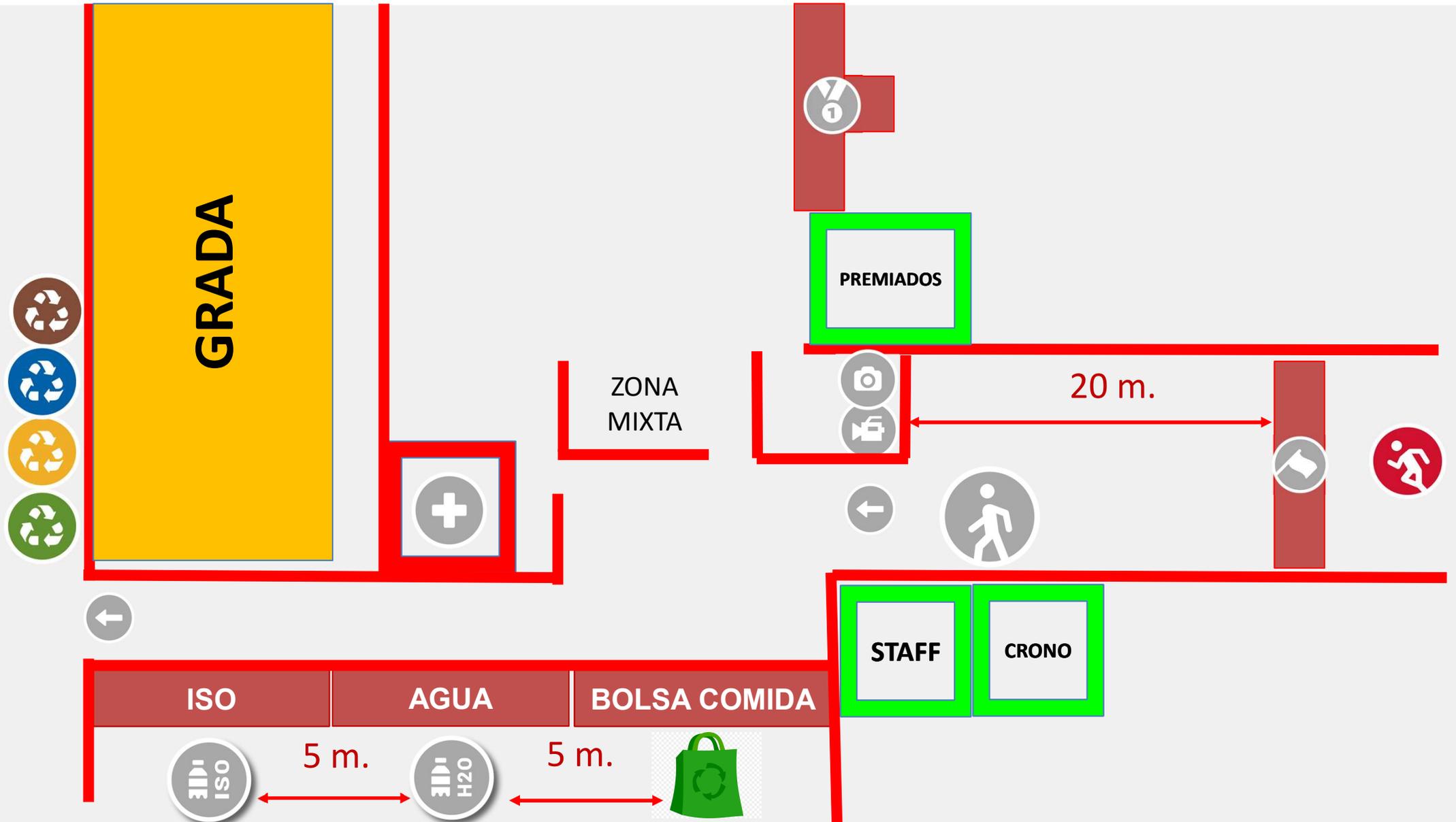




-  No habrá cinta de meta.
-  Se incrementará a 20 metros la distancia post-meta para que tengáis espacio para reducir la velocidad, pero no para pararos y quedar allí.
-  Tendrás que abandonar la zona de meta sin detenerte. Te darán una bolsa con el avituallamiento sólido y podrás coger de otra mesa el avituallamiento líquido sin detenerte.
-  El avituallamiento de la bolsa habrá sido preparado con las condiciones sanitarias necesarias para tu seguridad.
-  Después saldrás del campo de fútbol y podrás esparcirte con seguridad en toda la superficie del Parque de la Arboleda. Te volvemos a pedir responsabilidad para mantener la distancia de seguridad.

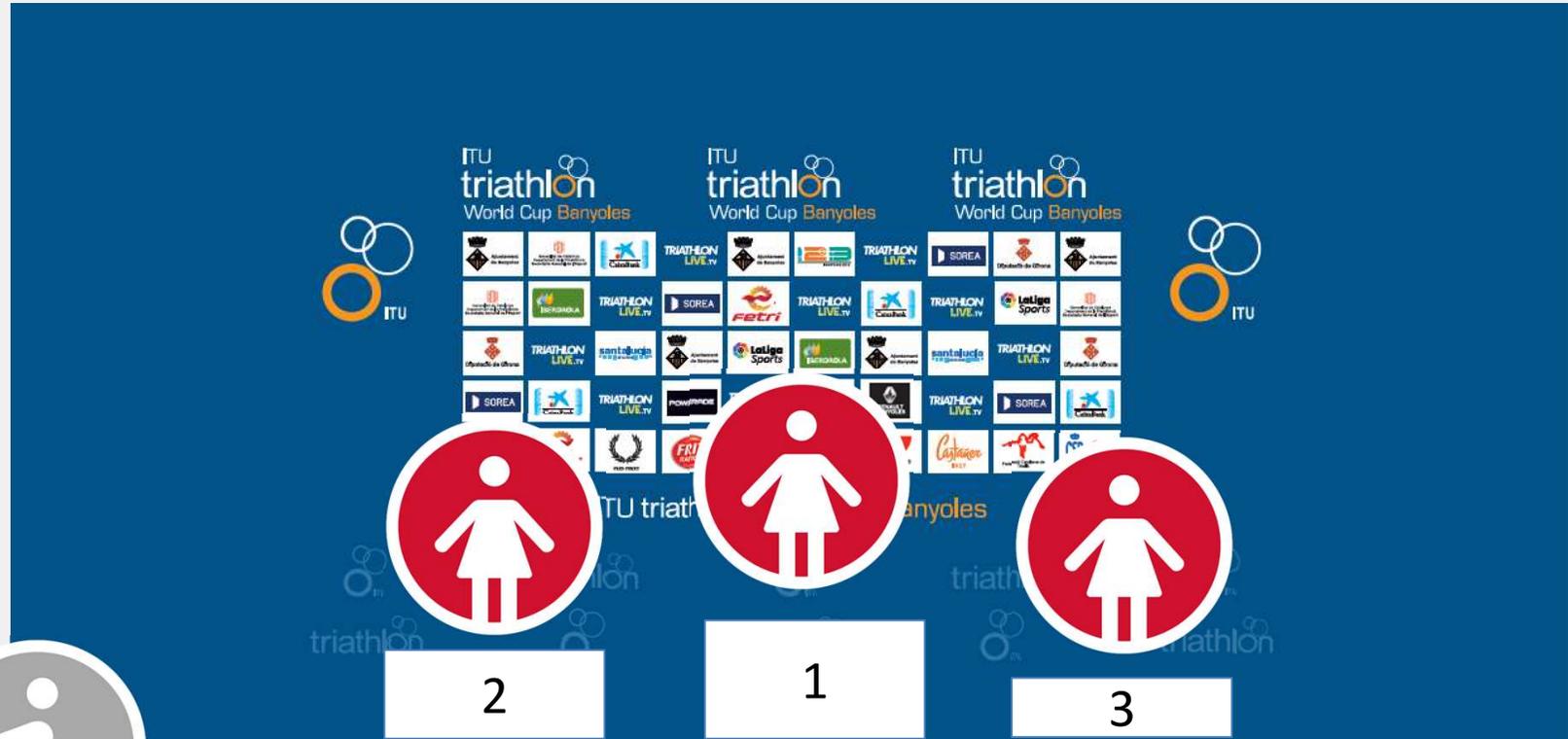
-  Recuerda que hay papeleras y contenedores por todo el Parque para que puedas desechar los residuos. Tenemos que demostrar nuestro compromiso con la sostenibilidad.
-  No se permitirá el acceso de otros deportistas que hayan finalizado a la zona de meta.
-  Si has acabado entre los tres primeros, tendrás que pasar a la zona mixta donde tendrás una zona con sillas y avituallamiento y podrás atender a los medios. No te vayas porque las entregas de premios se harán de forma inmediata tras la entrada en meta.

Ficha Procedimiento Avituallamiento Meta Campo de fútbol





- 🏆 Para la ceremonia de premiación tendrás que ponerte una mascarilla que te facilitaremos allí mismo.
- 🏆 La autoridad que entregará los premios te los ofrecerá en una bandeja si son medallas, o te los entregará con guantes si son trofeos.
- 🏆 Los escalones del podio tendrán una distancia de seguridad.
- 🏆 Te podrás quitar la mascarilla para la foto oficial.
- 🏆 No habrá entrega de flores, ni podio conjunto, ni champán.
- 🏆 En los podios por equipos, solo se permitirá un representante por club en el podio, que recogerá al finalizar la entrega las medallas del resto de componentes del equipo.



TROFEOS

2 m. 2 m.

Medidas de Higiene y Sanitarias

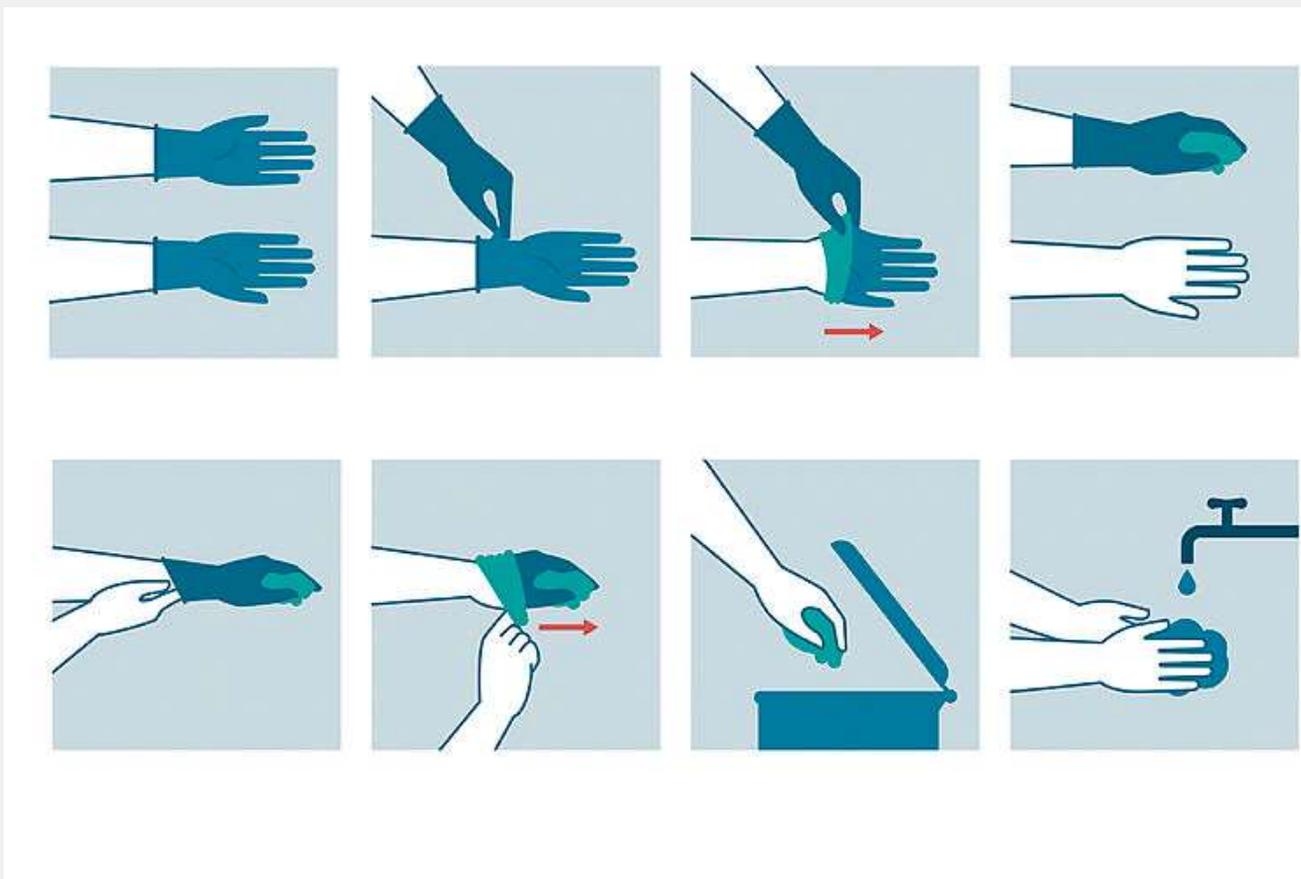
¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



40-60"



-  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 desechamos en una papelera con bolsa de plástico y la cerramos. Lavamos las manos.**

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

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

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.

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



¿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

¡Usala 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



- 🏊 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](#))