



**Plan de Actuación Preventivo – COVID 19  
(fecha de revisión 25 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.

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](http://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
- 🏆 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

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

**T: Trivial**

**TO: Tolerable**

**M: Moderada**

**I: Importante**

**IN: Intolerable**

- 🏊 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.

-  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.
-  Se debe asignar un responsable Federativo que asegure que las medidas preventivas se implementan en el evento.

-  Los actos de presentación y/o ruedas de prensa se podrán realizar siempre que se garanticen las medidas de seguridad y de distancia social

-  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.

- 🌟 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.

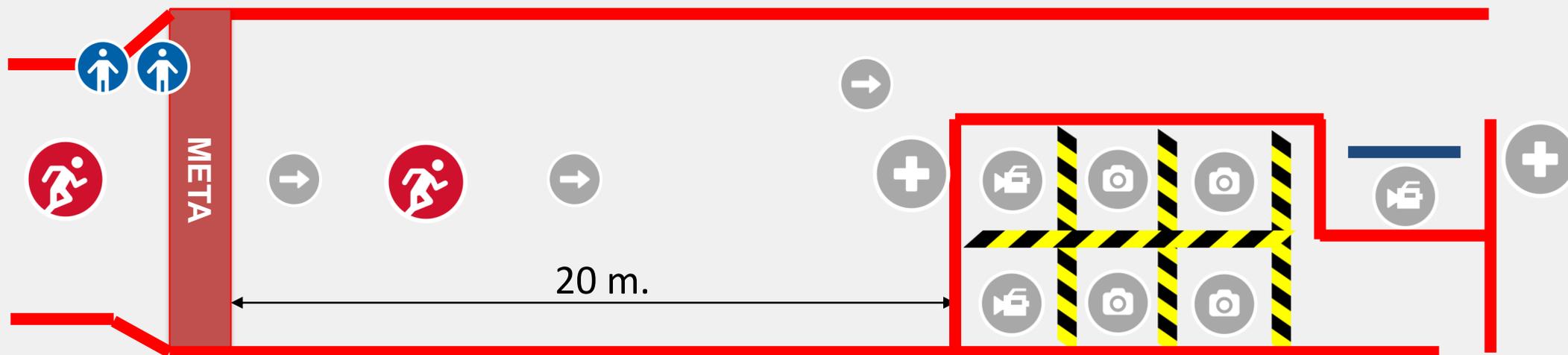
-  Todas las actividades paralelas deben ser evaluadas previamente y analizar si es factible su realización.
-  En el caso de expositores o zona expo, debe valorarse su presencia y, en caso positivo, evaluar la posible ubicación de los mismos.

- 👁️ 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.

-  Como norma general se recomienda a los espectadores, en espacios abiertos, que mantengan la distancia social recomendada mínima de 1,5 metros.
-  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.
-  En el caso de que se instalen gradas, se debe realizar un plan de distribución de asientos en base a las recomendaciones de las autoridades sanitarias.
-  Se debe intentar que todos los movimientos de los espectadores sean en una única dirección.

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



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

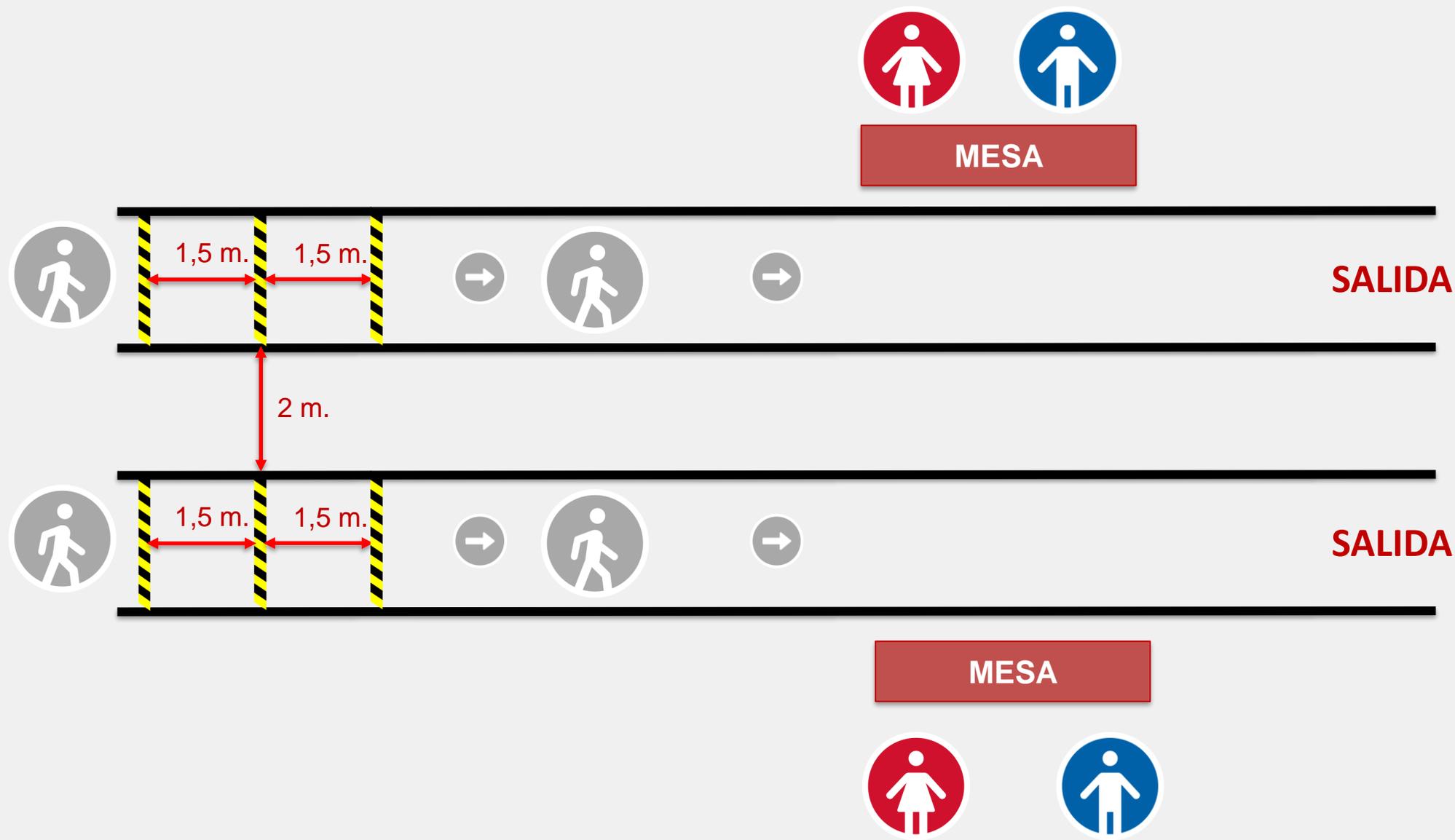
-  No se realizarán reuniones técnicas presenciales.
-  En los días previos al evento, la FETRI habilitará una hora donde presentará la reunión técnica por videoconferencia en directo y responderá a las preguntas de los deportistas y entrenadores.
-  La FETRI grabará todas las reuniones técnicas, las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

Hay que tomar varias medidas en el proceso de inscripción:

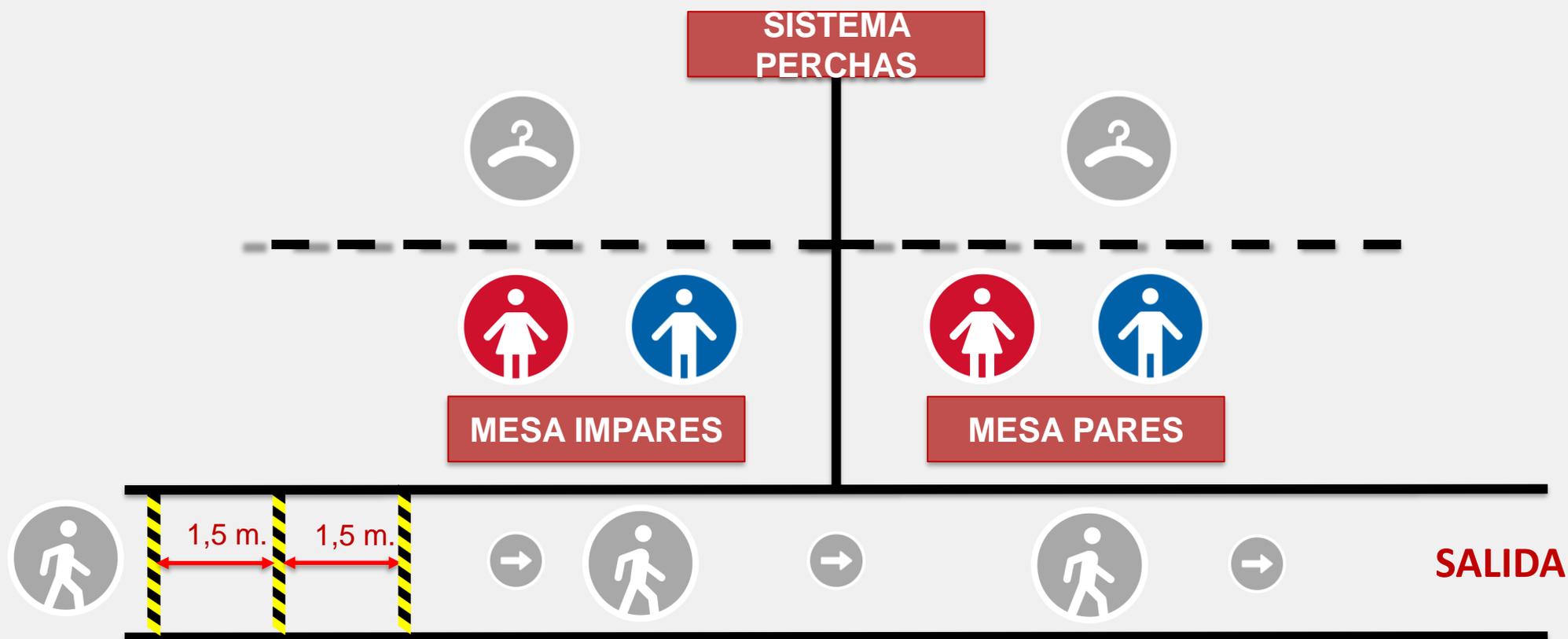
-  Informar a los deportistas de las posibles medidas a tomar sobre toma de temperatura, pruebas de diagnóstico y posible comunicación de datos personales a las autoridades competentes si se detectasen infectados.
-  Informar a los deportistas de más de 60 años de la mayor probabilidad de consecuencias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

-  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.
-  En el caso de las competiciones individuales, se podrán habilitar franjas horarias para las entregas de dorsales y solo se le entregará al deportista inscrito. 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 el caso de las competiciones de clubes, solo se realizará la entrega a un técnico del club previamente acreditado.
-  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.

- 👉 A ser posible, 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 recomienda instalar 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.



- 🌞 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 recomienda que la entidad organizadora entregue 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 desarrollarán; al menos que las autoridades permitan el uso de piscinas, etc.
- 🏊 Servicio Mecánico: No se habilitará. El deportista es responsable de su equipamiento de repuesto.
- 🏊 Servicio de Fisioterapia: No se facilitará.
- 🏊 Baños: Se recomienda el refuerzo de número de baños.
- 🏊 Duchas y Vestuarios: No se habilitarán en ningún caso.

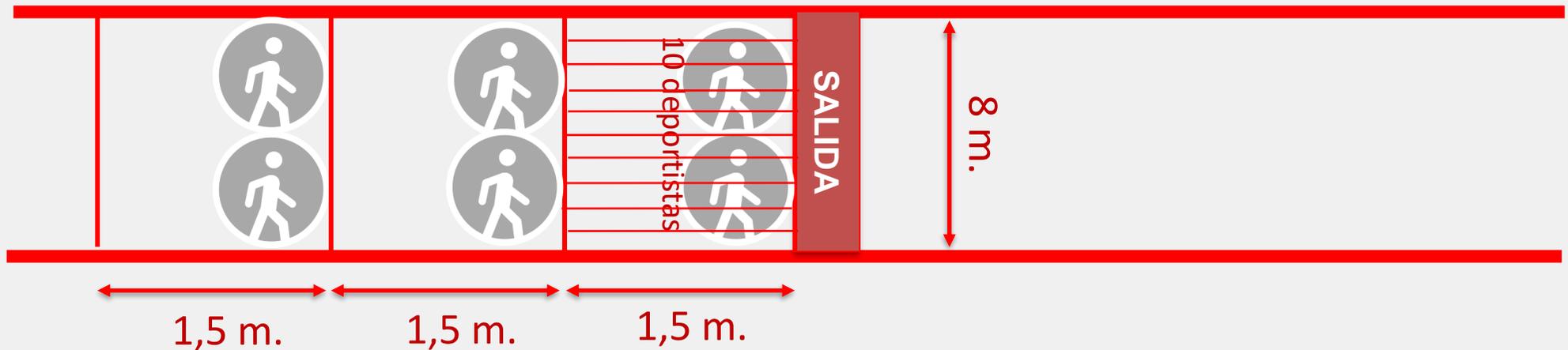
-  Formatos
-  Control de Material
-  Salida
-  Fin de natación
-  Área de transición
-  Carpas de cambio
-  Ciclismo
-  Carrera
-  Avituallamientos
-  Meta
-  Zona de recuperación

Tipo de Competición	Recomendaciones
Triatlón hasta distancia Olímpica	Seguir las recomendaciones de este documento
Duatlón hasta distancia Estándar	Seguir las recomendaciones de este documento
Media y Larga Distancias	Formato SIN <i>Drafting</i> y con salida <i>Rolling Start</i>
Triatlón Cros y Duatlón Cros	Seguir las recomendaciones de este documento
Acuatlón	Seguir las recomendaciones de este documento
Relevos	Se recomienda un máximo de 80 equipos, repartidos en dos bloques de 40 en la primera salida y 40, 2' después
Relevos / Parejas	Se recomienda un máximo de 60 equipos, repartidos en dos bloques de 30 en la primera salida y 30, 2' después. Los deportistas no podrán ayudarse entre ellos
Contrarreloj por Equipos	Alineaciones máximo de 6 integrantes por equipo y salidas con al menos 1', con un mínimo de 4 integrantes Los deportistas no podrán ayudarse entre ellos
Cto. España Triatlón por Clubes	Reducir las alineaciones a 6 integrantes por equipo

- 👁️ Los voluntarios y oficiales deben llevar mascarilla.
- 👁️ A ser posible, harán 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.

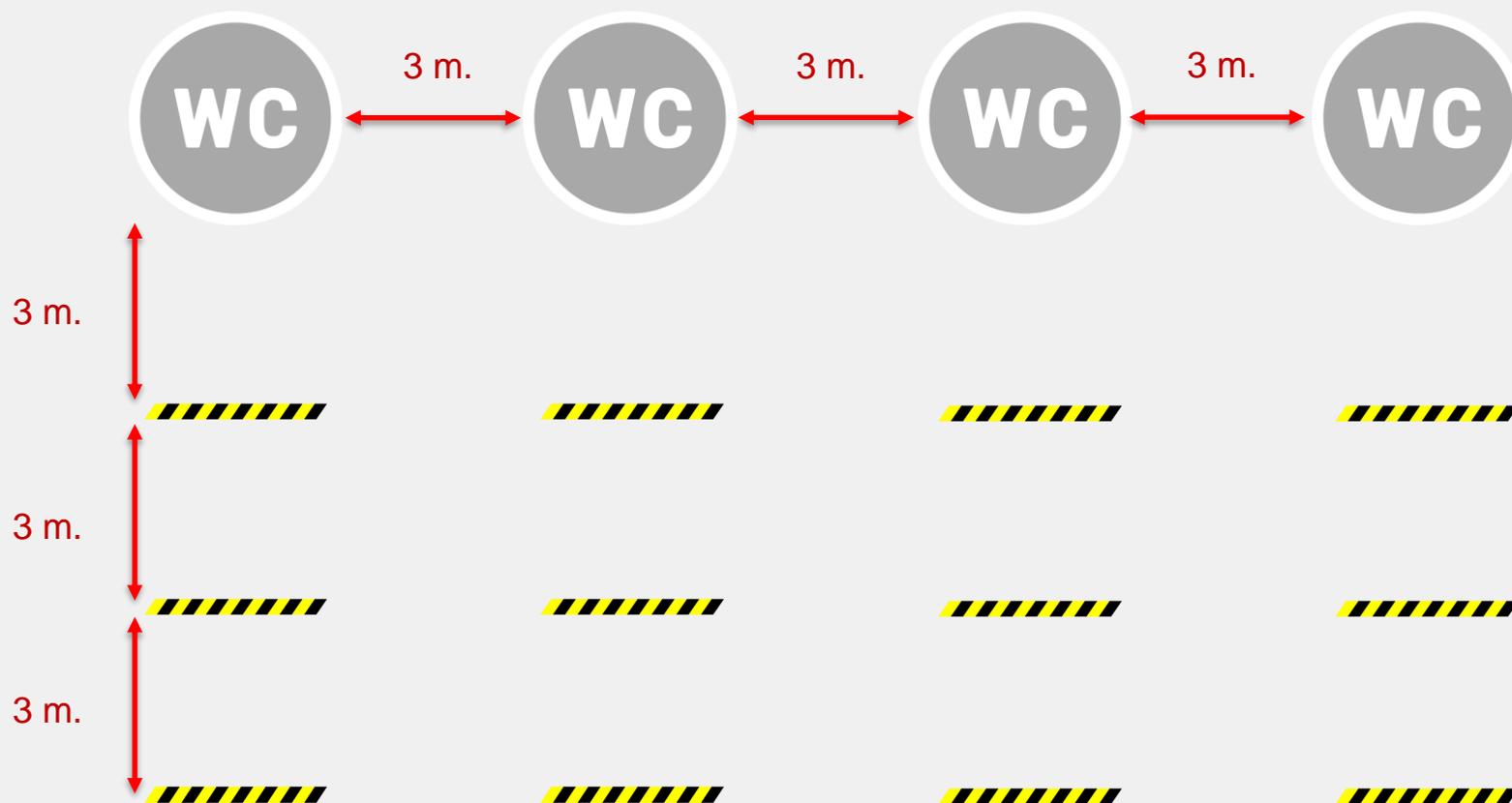
- 🏊 Solo se permitirán competiciones con *Drafting* para un máximo de 75 deportistas en cada salida, siempre que se garantice entre 0,80 y 1 metro entre deportistas en la salida. Este número vendrá determinado por el máximo número de deportistas que se puedan colocar en línea en una salida respetando las distancias especificadas
- 🏊 En cualquier caso, y con este número de deportistas por salida, se recomienda que los chicos y las chicas vayan a salidas diferentes.
- 🏊 Si el número de deportistas es superior a 75, deben establecerse tandas de salida con un mínimo de 15-20 minutos entre cada salida.
- 🏊 Se recomienda organizar las salidas por categorías / grupos de edad, equilibrando esos 75 deportistas cada 15-20 minutos.
- 🏊 La alternativa deben ser competiciones con salida *Rolling Start* y Sin *Drafting*.
- 🏊 El proceso de presentación de los deportistas se debe reducir lo máximo posible; y en el caso de relevos, solo se presentará al primer integrante. El objetivo es reducir el tiempo que los deportistas puedan estar expuestos.
- 🏊 Se recomienda que los deportistas usen calcetines/chancas el mayor tiempo posible que estén en contacto con el suelo.
- 🏊 Se recomienda el uso de mascarillas hasta el momento de la salida.

- En duatlón se saldrá en cajones de salida en filas de 10 deportistas con separación de 1,5 metros de una fila a otra.



- 🏊 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.

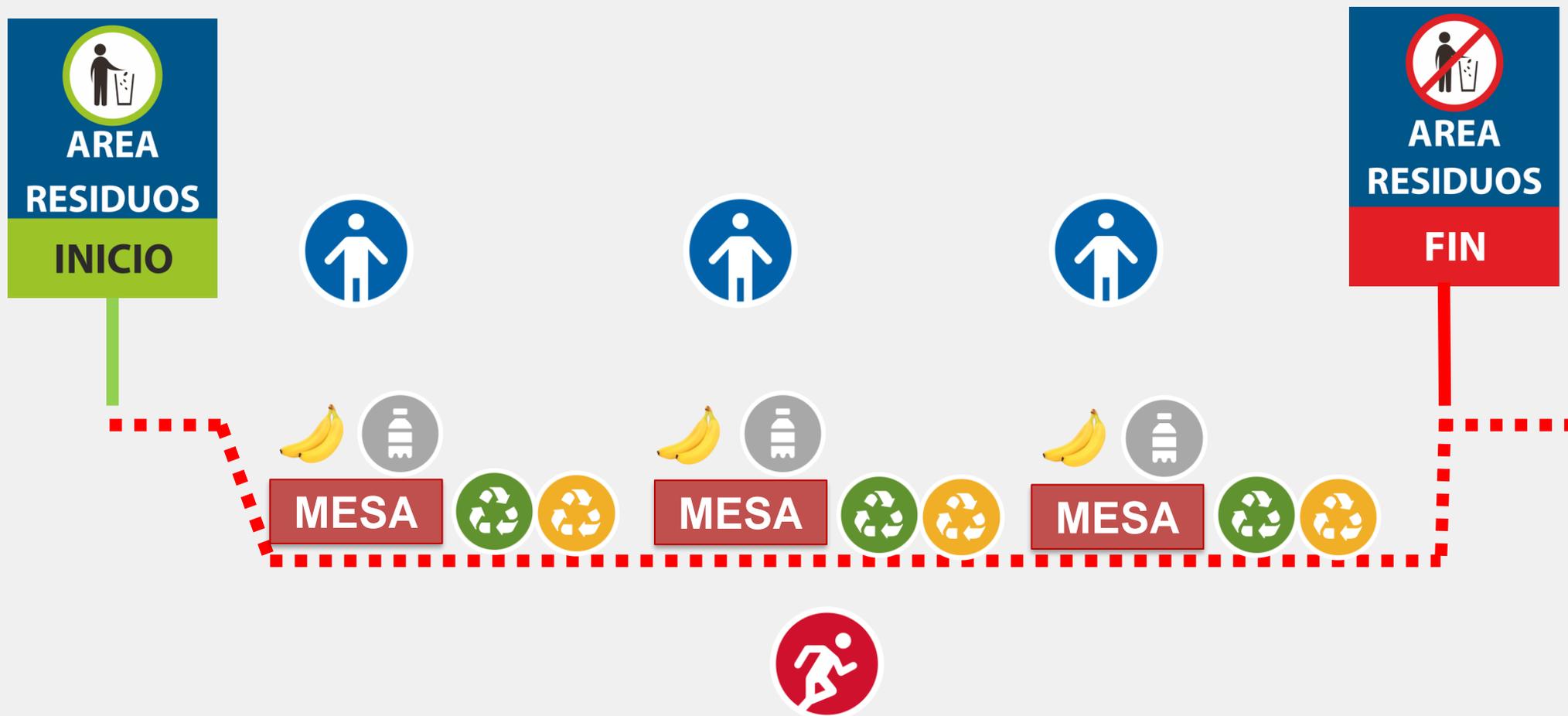
- En el caso de que se dispongan baños en la zona de transición estos deben colocarse de la siguiente manera

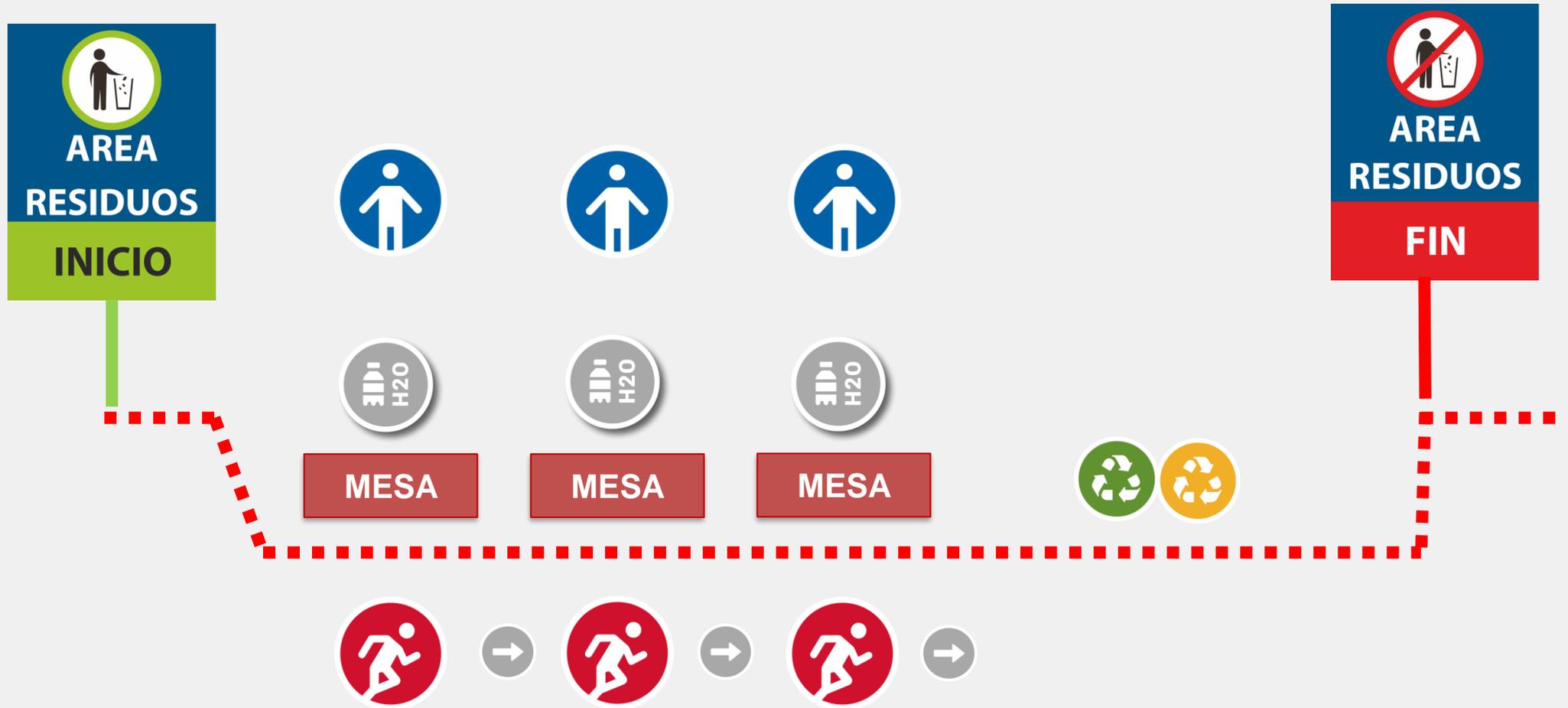


- 🏊 El sistema de bolsas no estará autorizado.
- 🏊 Todo el material permanecerá en el espacio del deportista en el Área de Transición.
- 🏊 No se habilitarán carpas para el cambio y los deportistas deberán prepararse para una competición donde no podrán cambiarse.
- 🏊 No está permitido quedarse desnudo dentro del área de transición.

- 🏆 Como se especificó en el apartado de Salida, la recomendación para el formato CON o SIN *Drafting*, vendrá determinado por el número de deportistas participantes o la posibilidad de organizar las tandas de salida.
- 🏆 En el caso de que haya zona de cambio de rueda, las ruedas deberán ser depositadas por los deportistas y/o técnicos de los clubes
- 🏆 En el caso de la carrera a pie, se recomienda evitar circuitos de ida y vuelta y, en la medida de lo posible, se mantenga una distancia de 4 metros entre deportistas; en caso de no ser posible, se recomienda a los deportistas que se mantengan en un ángulo de 45° con otros deportistas.

-  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. Esto lo decidirá el DT en función de la participación.
-  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.
-  En el ciclismo, se pondrán suficientes mesas separadas y cada una debe tener contenedor y los productos ofertados para que el ciclista solo se detenga una vez (agua, isotónico, plátanos, geles...). Toda la comida que se dé, se recomienda darse envasada o sin pelar en el caso de los plátanos.
-  Se recomienda que se sigan las directrices de la OMS ([https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual\\_keys\\_es.pdf?ua=1](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.





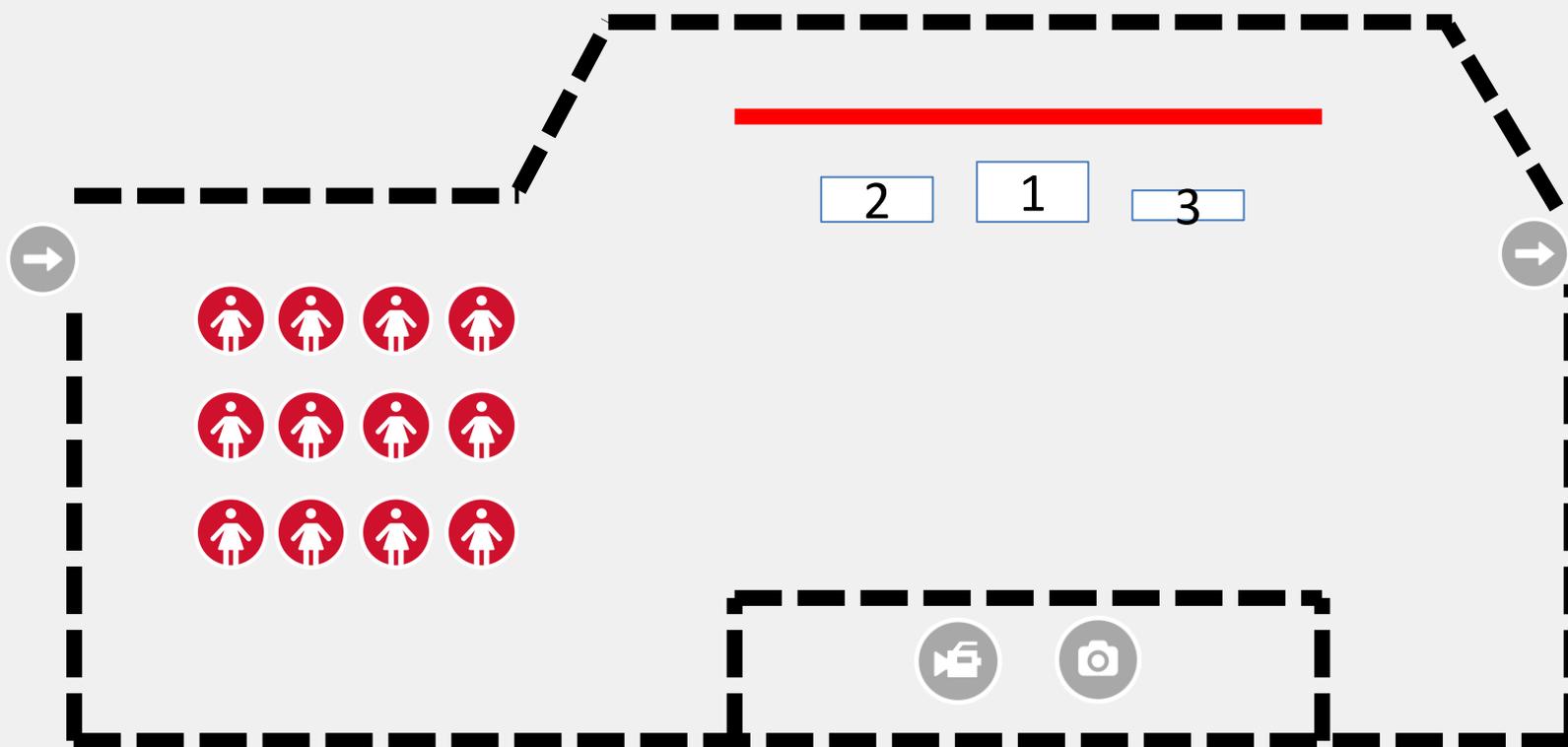
- ☀ En las áreas de penalización, se debe asegurar que se ubican en espacios abiertos y amplios para garantizar la distancia social recomendada de 1,5 metros.
- ☀ Se recomienda a los oficiales asignados a esta posición que lleven mascarilla.

- 🏊 El relevo se configura bajo la premisa de que no habrá contacto entre deportistas.
- 🏊 Se debe marcar una línea en el suelo que determine el final del relevo y el inicio de la siguiente posta.
- 🏊 El deportista que inicie el relevo, lo hará esperando siempre detrás de la línea y no podrá comenzar su posta hasta que los dos pies del deportista que le precede hayan cruzado la línea de final del relevo.
- 🏊 Se deben prever pasillos tanto de entrada como de salida; por lo que se recomienda asegurar que la zona de relevo tiene que tener anchura suficiente para evitar aglomeraciones.

-  No habrá cinta de meta, al menos de que se garantice el proceso de desinfección de la misma entre competición y competición; y no se utilizará en competiciones de ParaTriatlón.
-  Se debe incrementar a 20 metros la distancia entre el arco de meta y la zona de medios de comunicación.
-  No se permitirá el acceso de otros deportistas que hayan finalizado a la zona de meta, como es el caso de competiciones de relevos.
-  Debe existir un acceso directo al área médica.
-  Ningún medio de comunicación debe estar en esta área.
-  Los deportistas abandonarán la zona de meta, recogerán su avituallamiento y se dirigirán a una zona abierta. En el caso de que la participación o la duración del evento sea mayor, se recomienda que el avituallamiento esté en un espacio abierto, separado de la zona de meta.
-  Solo el personal imprescindible debe permanecer en esta zona.

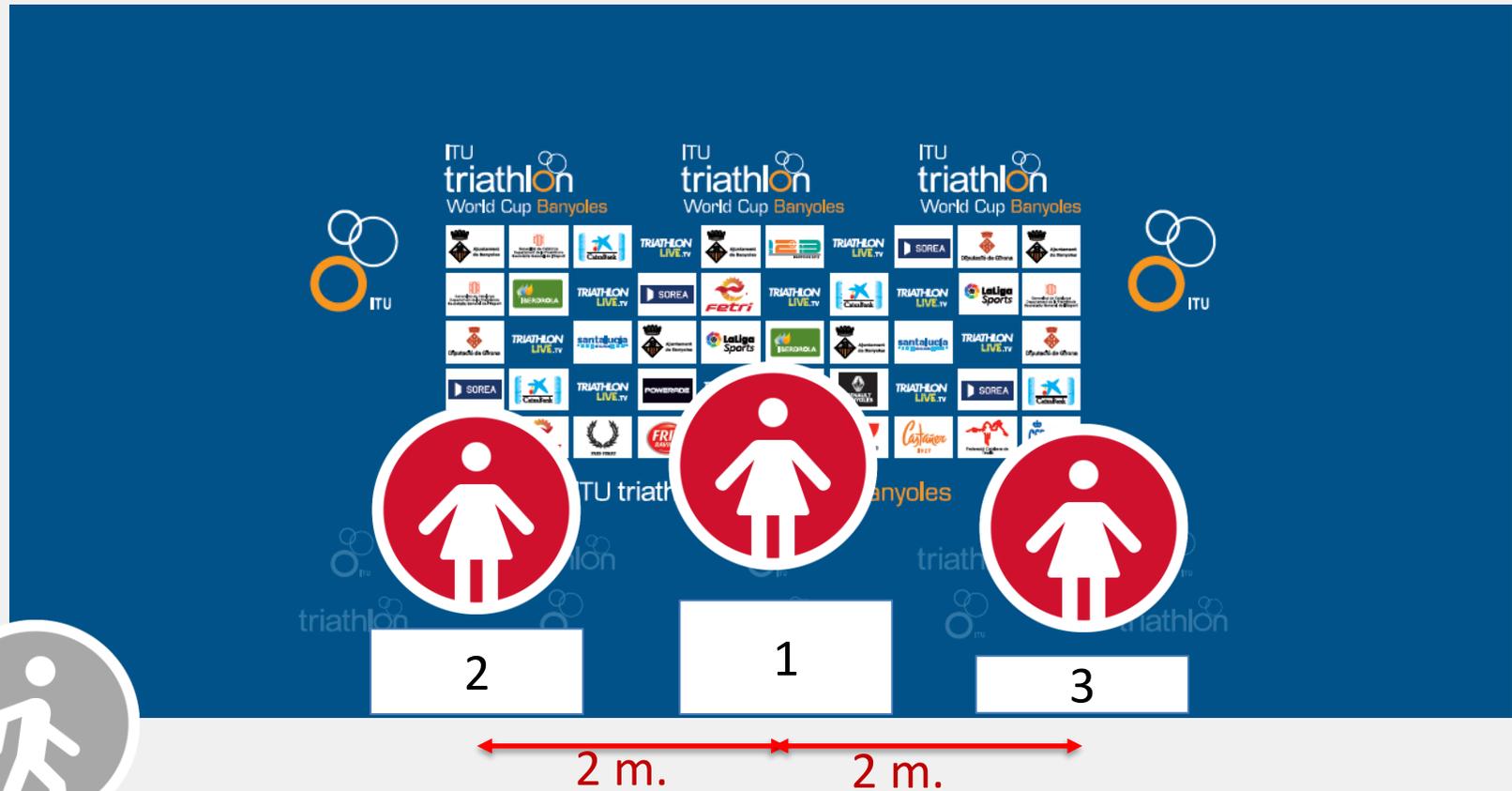


- 🏆 La zona de entrega de medallas deberá tener el perímetro completamente cerrado.
- 🏆 Se deberán prever sillas que ordenadas, respetando la distancia social, permitan a los deportistas, estar sentados mientras esperan su turno
- 🏆 Las sillas se deberán desinfectar después de cada uso
- 🏆 La salida será por el lugar contrario al de la entrada, para evitar los cruces de ida y vuelta
- 🏆 Solo podrán permanecer en esta zona los deportistas que vayan a subir al podio, las autoridades que realizarán las entregas y el personal de staff y voluntarios que gestionen las entregas
- 🏆 Solo los medios de comunicación acreditados, podrán permanecer en la zona designada para la entrega



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

-  Un voluntario prepara los trofeos/medallas en una bandeja. Debe llevar guantes y mascarilla.
-  Los trofeos 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.
-  Solo se permitirá un representante por club en el podio, que recogerá al finalizar la entrega, las medallas (si las hubiere del resto de componentes del equipo).



# Labores de montaje y desmontaje

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Debe fumigarse antes de su desmontaje con desinfectante:

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

Tiempos de desmontaje:

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

Debe desinfectarse en el almacén:

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

# Oficiales

## Vamos a establecer tres niveles de prueba:

-  Campeonatos de España Elite
-  Competiciones de Grupos Edad y Autonómicas con “*Drafting*”
-  Competiciones sin “*Drafting*”

## 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
-  Con la primera tanda, 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; y podrá disminuir en el caso de que el control continúe durante la competición.

## Oficiales en natación

-  Se recomienda un mínimo de 2 oficiales.

## Oficiales en transición

-  Se mantendrá un mínimo de 3 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 (teniendo en cuenta tandas de 75 deportistas cada 20 minutos).
-  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, 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

 El número de oficiales recomendado vendrá determinado por el número de salidas y distribución de deportistas en cada salida. Si tomamos como referencia el plan preventivo de máximo de deportistas por salida y diferencia entre las salidas, esto es lo que procede:

-  75 deportistas x salida del mismo sexo (cada 20' aprox.): 1 oficial abriendo y 1 oficial cerrando
-  75 deportistas x salida diferente sexo (cada 20' aprox.): 1 oficial abriendo, 1 oficial cerrando y 1 oficial 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 los controles de paso

 Esta función debe sustituirse por puntos de cronometraje

## 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

## 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

# 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

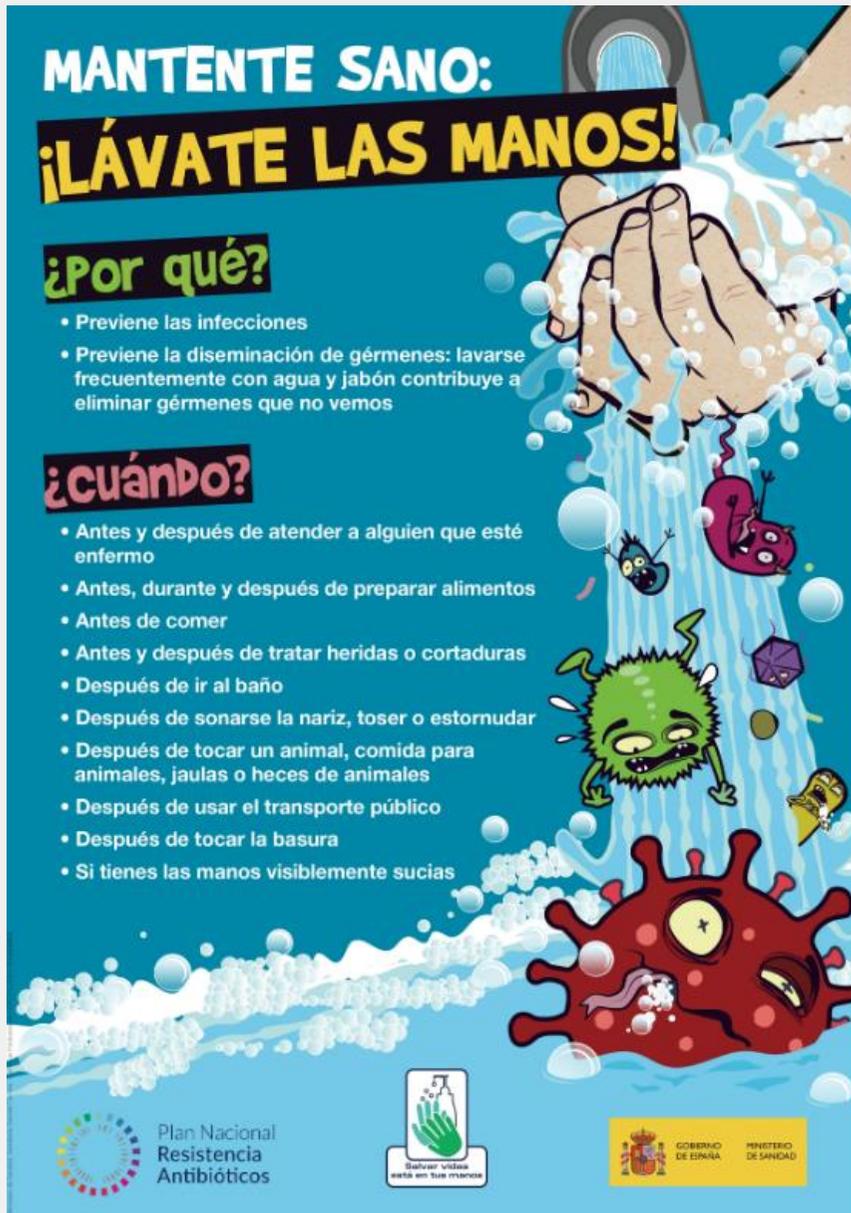
## MANTENTE SANO: ¡LÁVATE LAS MANOS!

### ¿Por qué?

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

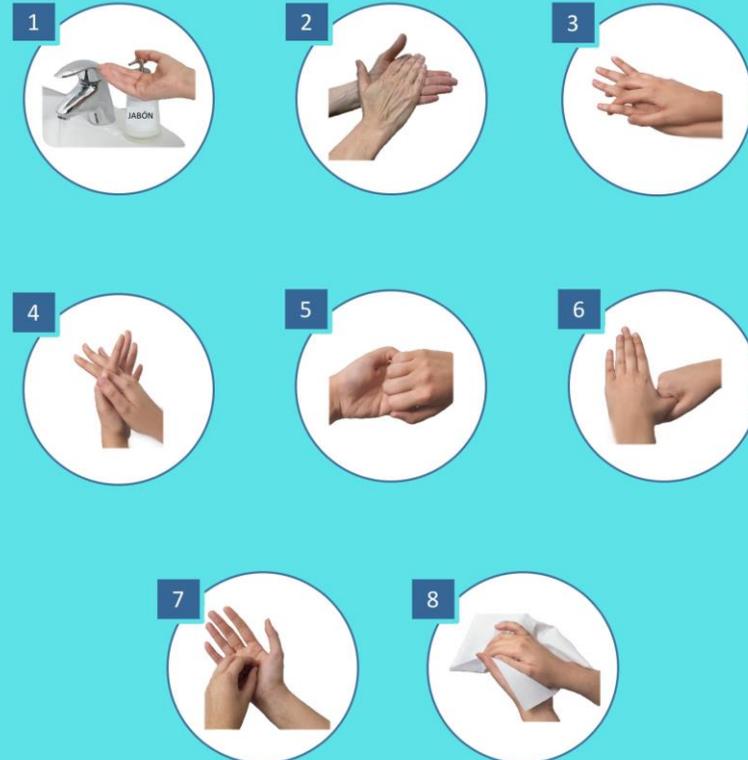
### ¿cuándo?

- 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

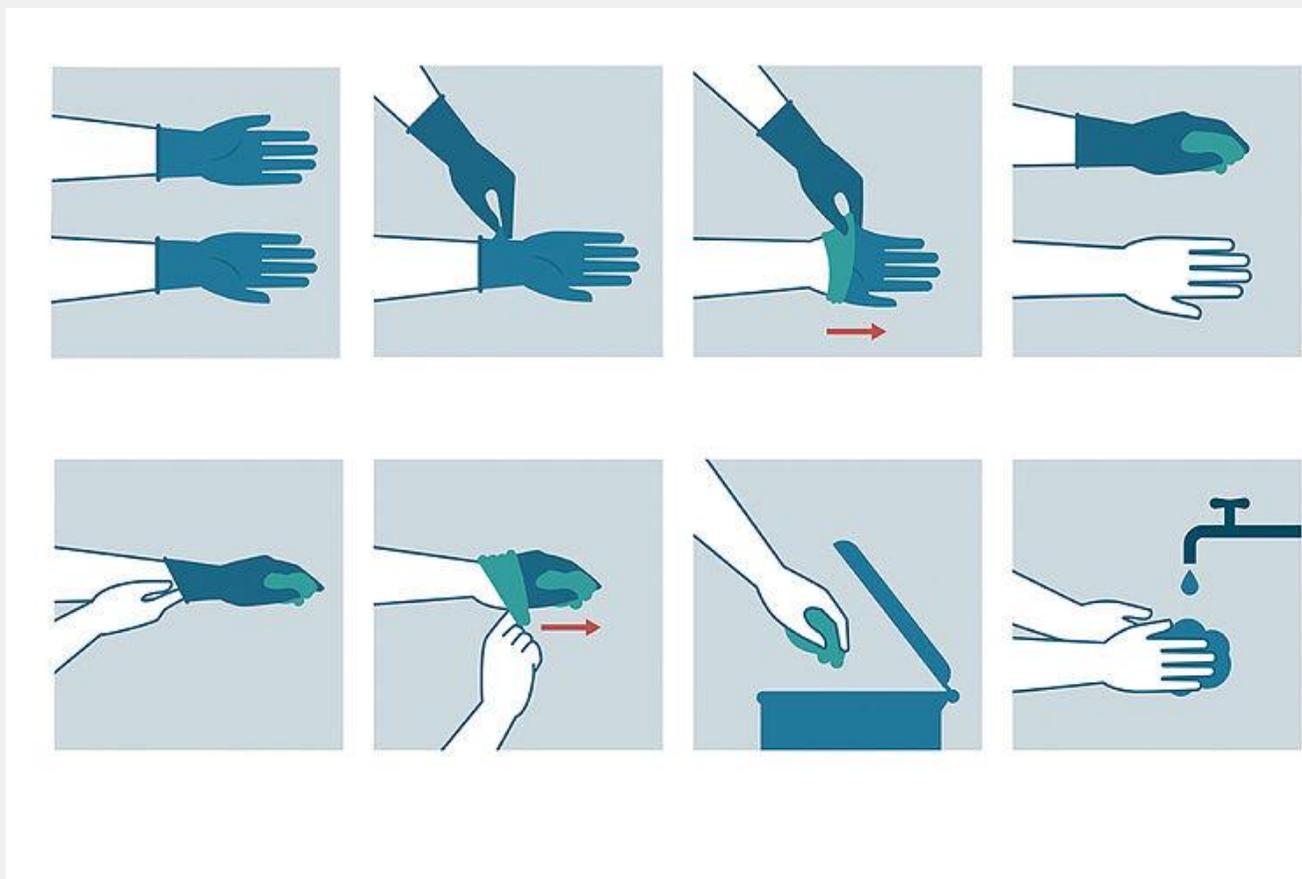





## ¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



-  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

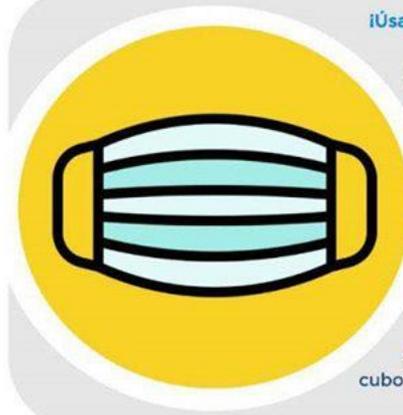
Población vulnerable: mayores, con hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares o pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeprimidos y embarazadas

¿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](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



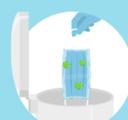
Avoid touching the mask



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.**

- 🏊 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](mailto:jorge.garcia@triatlon.org)
  - 🏊 Amancio del Castillo – [direccion.logistica@triatlon.org](mailto: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](#))