PROTOCOLO COVID19
ERRENTERIAKO SAN SILBESTREA 2021



CONSIDERACIONES INICIALES:

Tras más de un año y medio de que comenzase la pandemia de la Covid-19, algunos de los hábitos que se modificaron en materia de alimentación, actividad física y deporte continúan presentes en buena parte de la sociedad.

El hecho de que la forma de organizar el tiempo libre haya sido alterado en algunos casos y también ha traído consigo diferentes hábitos de consumo. Varios estudios ponen de manifiesto que otros productos poco saludables se han colado más si cabe en la lista de alimentación familiar y las afecciones relacionadas con la salud mental han sido agravadas.

Sin embargo, la coyuntura actual sí que ha servido a otros ciudadanos para tratar de organizarse mejor a este respecto y llevar a cabo una buena planificación de la cesta de la compra, lo que lleva a que las elecciones alimentarias hayan sido mejores. Unas nuevas formas de organización, diferentes hábitos de consumo, cambios emocionales y de relación social y, como no, la actividad física y el deporte se han visto tocadas en todos los casos.

La pandemia mundial ocasionada por la COVID-19 ha hecho que reflexionemos sobre muchos temas, pero parece claro poder afirmar que, llevar unos hábitos de vida saludables fortalece nuestro sistema inmune, es por ello recomendamos que se sigan los consejos tanto que desde la organización proponemos como los que el resto de autoridades sanitarias ofrecen como referencia en cada momento de cara a una práctica deportiva sana, eficaz y segura.

Hacer ejercicio, practicar un deporte y estar físicamente activo es una oportunidad para cuidar nuestra salud y mejorar tanto nuestra condición física como mental. Hay evidencias claras de que realizar actividad física contribuye de manera efectiva a mejorar nuestra salud y evitar o paliar muchas enfermedades y problemas de salud.

De forma adaptada a nuestra edad, todos podemos incorporar este hábito saludable en nuestra rutina diaria, tanto si practicas por primera vez o lo retomas después de un tiempo sin realizar ninguna actividad física.

El plano deportivo es sin duda uno de los campos en los que el coronavirus ha alterado su día a día, en el que se ve una tendencia creciente hacia su práctica al aire libre. Como se ha comentado el inicio, ha cambiado la manera que tenemos de relacionarnos y eso también se refleja en el deporte y en la actividad física, con la búsqueda de grupos reducidos o entrenamientos individuales y la predisposición por el uso de espacios abiertos en general. Hacer que las personas integren el ejercicio físico regular en sus vidas de igual manera que comer o cuidar la salud mental resulta esencial. El ejercicio físico no es sólo estética o rendimiento, también es salud cardiovascular, respiratoria e inmunológica y funcionalidad a lo largo de la vida.

LA PROPUESTA PARA ESTE AÑO SAN SILVESTRE 2021:

Adaptar la carrera según proponemos en este informe y para que sea una actividad saludable que se pueda vincular a este final de año con este evento seguro que proponemos.

DETALLES DE LA CARRERA PROPUESTA PARA ESTE AÑO.

PARTICIPANTES: límite de 1000 inscritos.

HORARIOS DE SALIDA

Los horarios de salida se organizarán en tandas de salidas de 100 en 100 participantes.

La carrera previsiblemente dará comienzo a las 16:15h con la primera de las salidas y se extenderán hasta las 17:00h aproximadamente. Según el número de inscritos este horario podrá comprimirse o extenderse, pero sirve de orientación. Las salidas se efectuarán cada 5 minutos.

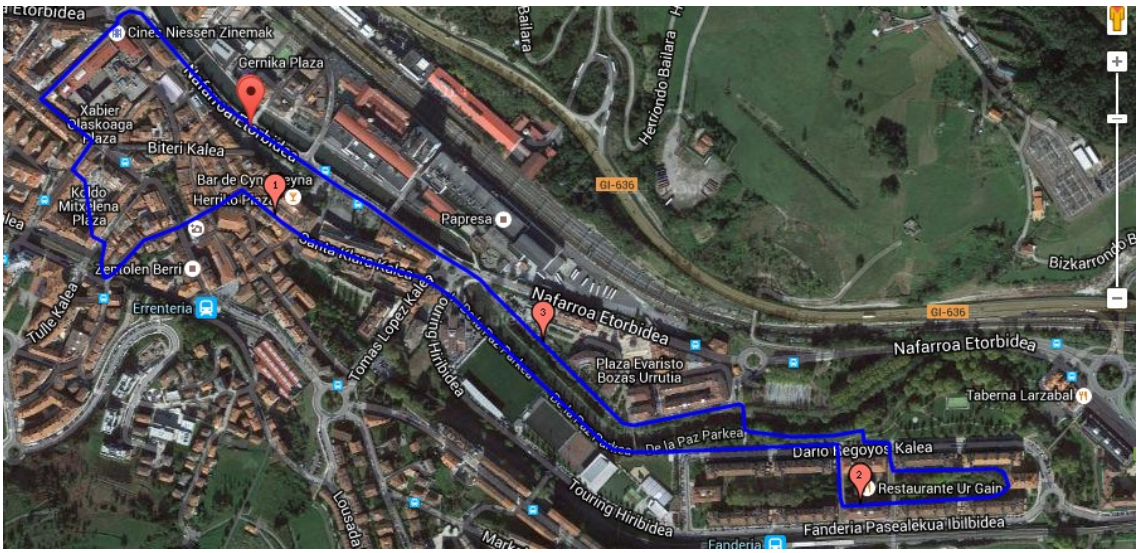
Inicialmente los de la carrera larga, 7km, y se efectuarán en grupos de 100 siendo los primeros los que mejor marcas orientativas declaren en el momento de realizar la inscripción. Seguido del resto.

Finalmente los de la carrera corta, 3,5km del mismo modo que lo explicado en el párrafo anterior.

La semana de la recogida de dorsales una vez cerrada la inscripción se enviará a cada corredor y se publicarán los horarios de salidas de cada deportista y los dorsales serán asignados en este orden.

DETALLE DEL RECORRIDO:

Mismo recorrido que otros años sin celebrarse la carrera de la San Silvestre Txiki.



En el recorrido será balizado y controlado por al menos 25 voluntarios del CAR a excepción de cierta zonas de control de tráfico en el que se concretará un operativo similar al de otro años junto con la Guardia Municipal y Protección Cívil.

PROTOCOLO COVID19

CONSIDERACIONES GENERALES

Distanciamiento social y medidas de higiene.

En general, el distanciamiento social se considera la forma más eficaz de reducir al mínimo el riesgo de transmisión de la enfermedad, junto con las buenas prácticas de higiene, como el lavado regular de manos.

Se recomendará respetar en todo momento un distanciamiento social de 1,5 metros, y en ningún caso, inferior al fijado como obligatorio por las autoridades competentes.

Se deben aplicar medidas estrictas de distanciamiento entre los deportistas y los demás grupos de personas que se encuentren en la vía pública (solo staff técnico y voluntarios, no se permite la entrada de público en el perímetro acotado que se realizará en la zona de meta de la Alameda, más grande que en otras ocasiones.

En el caso del recorrido por el espacio urbano los voluntarios dispersados por el circuito tratarán de evitar grupos de personas animando a corredores que no cumplan con las medidas en vigor.

El uso de la mascarilla por parte de los deportistas y del staff técnico/voluntarios de la organización durante la prueba es obligatoria en todo caso.
Los deportistas solo podrán bajar la mascarila cuando inicien el recorrido y salgan del túnel de la autopista y viceversa, cuando retornen hasta justo antes de entrar en el túnel de la autopista.

Desde la organización obsequiaremos a los participantes con la siguiente mascarilla:

Recomendaciones de comportamiento generales para los participantes:

a) A nivel familiar y social:

- Cumplir con el distanciamiento social.
- Evitar muestras de afecto y cariño que impliquen contacto físico con terceros ajenos al ámbito de convivencia habitual susceptibles de pertenecer a un grupo de riesgo.
-Reducir el número de contactos al círculo habitual y disminuir el número de personas en reuniones sociales.
-Uso de la mascarilla individual obligatoria en todos los momentos en los que la distancia de seguridad no sea posible.
-Mantener una exquisita higiene de manos con lavados frecuentes con agua y jabón de manera correcta.
-Uso de soluciones hidroalcohólicas si el lavado de manos con agua y jabón no es posible.
- Evitar tocarse con las manos los ojos, nariz y boca.
-Si sufriera de estornudos, o tos, apartarse de cualquier persona y taparse con el brazo aun llevando mascarilla o usar pañuelos desechables, con lavado de manos posterior.
-Sustituir la mascarilla si está humedecida.
-Extremar la prudencia en lugares públicos concurridos, guardando la distancia de 1,5-2 metros.
-Evitar, en tanto en cuanto no mejore la situación sanitaria, locales públicos donde el cumplimiento de las medidas preventivas puede resultar más difícil de cumplir.
-Mantener una comunicación fluida con convivientes y contactos estrechos por si surgiera algún contagio no deseado.

b) A nivel de entrenamientos:

Todo lo anterior de la esfera individual y, además:
- Mantener un flujo unidireccional que evite el cruce con otras personas.
-Mantener la higiene de manos al ir a cambiarse.
-Colocar la ropa de calle en una bolsa y tocarla exclusivamente por el interesado. No dejar la ropa de calle colgada o fuera espacio habilitado. Guardarla toda ella dentro de una bolsa/mochila.
-Es recomendable el lavado individual de la ropa de uso deportivo.
-Colaborar en la limpieza y desinfección de todo el material utilizado para el desarrollo de la actividad deportiva.
-En situaciones de ejercicio físico la distancia aconsejada cuando existen momentos de hiperventilación (respirar mayor número de veces y con una mayor intensidad) sería de 5-6 metros con los compañeros. Esto también sera aplicable durante el recorrido.
-Después de finalizar los entrenamientos se debe evitar coincidir con otros participantes, estableciendo un margen de tiempo suficiente para realizar las tareas de limpieza o desinfección.
-No compartir bebidas, ni botellas de agua, así como todos aquellos utensilios de uso personal (móvil, tablets, bolsas de deporte, etc.).
-Ser muy cuidadosos con los tratamientos médicos y fisioterápicos a aplicar a los deportistas.
-Mantener un estricto control médico de cada deportista.

c) El día de la carrera:

Todo lo anterior de la esfera individual y colectiva preventiva y, además:

- Eludir saludos y muestras de afecto, por otras fórmulas de contacto entre participantes, staff técnico y voluntarios.

-Controlar el mantenimiento de la higiene y desinfección de las instalaciones y de los implementos necesarios para la práctica deportiva de manera escrupulosa.

-Evitar coincidir físicamente con otros deportistas en la llegada y salida de las las zonas concurridas de la carrera, respetar los horarios de entrada y salida para acudir puntuales a las salidas y despejar la zona de meta a la llegada.

- No se pondrán a disposición de los participantes vestuarios ni duchas.

- No compartir botellas de agua o cualquier otro líquido, debiendo hacer un uso individual exclusivo.

- No compartir los implementos necesarios para la práctica del deporte.

- Ser extremadamente escrupulosos con todas las atenciones sanitarias, médicas y fisioterapéuticas si las hubiera pre, durante y post competición.

Zona urbana y especialmente puntos de salida y meta en la Alameda.

Todas los espacios por donde se desarrolle la prueba deberán seguir los protocolos de transito y/o uso establecidos por las autoridades competentes ya sean de ámbito estatal, autonómico o local.

Deberá someterse también a las normas estatales, autonómicas o en su caso locales las condiciones de seguridad y policiales que resulten necesarias para la organización de la competición y la supervisión de la seguridad en las instalaciones y/o espacios deportivos, en la vía pública en este caso.

Todos los espacios deportivos deberán contar con la señalítica marcada por la normativa sanitaria y/o de espectáculos públicos, debiendo existir carteles informativos con las medidas higiénicas generales en todo el recinto cuando fuera preciso.

El cumplimiento de los requisitos normativos de higiene y seguridad se considera parte integrante de las exigencias técnicas para la autorización de participar, por lo que, en caso de detectarse situaciones irregulares, puede suponer la retirada del dorsal.

Condiciones de la organización para participar en la prueba:

La entidad organizadora de la competición dispondrá, como mínimo, de los siguientes elementos en el control del acceso y realizará un control aleatorio cuando sea preciso:

1- Termómetro digital de toma temperatura externa.
2- Botellas de solución hidroalcohólica de manos.
3-Se permitirá solo el acceso a los deportistas inscritos, al staff técnico y voluntarios registrados y todos ellos solo podrán acceder en su horario establecido en las zonas acotadas de la prueba.

4- Un número mínimo de 5 cajas de 20 unidades de mascarillas para ser distribuidas entre aquellas personas que de forma excepcional deban entrar en los cajones de salida y no llevaran su propio material de protección y seguridad.

Todos los participantes/asistentes deberán llevar la mascarilla cuando entren en el cajón de salida de su tanda ya que es el único momento donde no se podrá garantizar la distancia social. Una vez dada la salida podrán retirársela cuando se garantice la distancia de seguridad. Si al llegar a meta en algún caso aislado se diera una acumulación de atletas masiva (cuestión que no se prevé debido a las salidas escalonadas) se deberá hacer uso de la mascarilla.

El organizador de la prueba garantizará:

1- Que todos los que vayan a participar y entren en las instalaciones deportivas o zonas acotadas por la organización en espacios deportivos:

a- Haber completado un formulario de control epidemiológico y una declaración responsable.
b- Haberse desinfectado las manos (cuando sea necesario)
c- Usar la mascarilla. (en los supuesto detallados u otros marcados por las autoridades sanitarias)
d- Mantener la distancia social.

Si una persona no rellena dicho formulario de control y declaración responsable, no puede demostrar las declaraciones hechas en dicho formulario se le denegará la recogida del dorsal y el acceso al cajón de salida.

2. Mascarillas y desinfectante de manos.

Las mascarillas que cubren la boca y la nariz deben ser usadas por todo el staff organizativo en todo momento. En el caso de los deportistas ya se ha indicado anteriormente donde deben y pueden dejar de usarla.

El incumplimiento del uso de las mascarillas en los casos detallados será reportado al DC (Delegado Covid) de la organización y podrá suponer la expulsión del recinto acotado y la no participación en la prueba.

Es obligación de todas las personas participantes en la prueba llevar su propia mascarilla para los momentos en los que se descrita como necesaria.

3. Procedimientos de higiene en las instalaciones.

En general, se deben limpiar todas las áreas o zonas acotadas en espacios deportivos que vayan a utilizarse para la competición antes de su uso. Estas zonas incluyen, también, las áreas de trabajo del staff para el control de la carrera, sillas, puertas,etc...

Debe ponerse también especial atención en elementos como la mesa de cronometraje, los equipos informáticos y la megafonía.

Es responsabilidad del CAR garantizar que dichos procedimientos se han ejecutado de manera adecuada en los momentos anteriores al inicio de esta.

PÚBLICO:

No se permite el acceso de público en a las zonas acotadas.

Los voluntarios diseminados por el circuito velarán por el correcto comportamiento de paseantes y otras personas que se encuentren en el circuito.

ACTUACIÓN EN CASO DE POSITIVO EN EL DESARROLLO DE UNA COMPETICIÓN

En caso de que se detecte un positivo (o una sospecha del mismo) en un deportista o integrante del staff/voluntariado:

1. Comunicar el positivo a:

a. Consejería de Sanidad de la CCAA correspondiente. Supeditado a las recomendaciones de la CCAA correspondiente.
b. DC correspondiente.
c. Entidad local competente en el territorio donde se desarrolla la competición.

2. Automáticamente seguir el protocolo del Ministerio de Sanidad y/o autoridad sanitaria autonómica.

3. Si existiese algún contacto estrecho dentro de la prueba, de la misma manera, se deberá seguir el protocolo del Ministerio de Sanidad y/o autoridad sanitaria autonómica.

4. Se deberán desinfectar las instalaciones.

5. Se deberá establecer un sistema de rastreo de posibles casos positivos provocados por contacto estrecho en coordinación con las Autoridades Sanitarias.

Consideraciones generales

■ Es necesario el uso de mascarillas antes y después de cada carrera según lo indicado específicamente en párrafos anteriores.
■ El contacto entre deportista-juez-personal organización en cualquier momento de la prueba se realizará verbalmente y manteniendo, al menos, 1,5 m de distancia.
■ Esta distancia, en la zona de control técnico de la prueba, se señalizará en el suelo mediante una marca no permanente.
■ No se podrá saludar al finalizar la prueba y se abandonará inmediatamente la zona de competición, los deportistas desde su llegada a meta disponen de 10 minutos para cambiarse en su silla asignada y abandonar la intalación.
■ El contacto con secretaría de competición se hará por medios telemáticos (telefónico).

Protocolo de actuación control técnico para jueces-voluntarios.

■ El uso de mascarilla será obligatorio.
■ Distancia de, al menos, 1,5 m entre jueces antes, durante y después de la prueba.
■ Grupos de riesgo (excluidos, solicitar declaración personal de ausencia de patologías conocidas).
■ Se seguirán las directrices de las autoridades competentes y las normas vigentes en cada momento para el alojamiento de este colectivo.
■ Todas las comunicaciones entre miembros del jurado se realizarán de forma telemática.
■ Reducción de jueces-voluntrios en el recorrido/circuito mediante implementación de medios tecnológicos.

Reuniones del equipo organizativo.

■ Las reuniones del jurado se llevarán a cabo de forma telemática, en caso de no ser posible, se realizará mediante convocatoria reducida a puestos de máxima responsabilidad (Máximo 4 personas para evitar aglomeraciones).
■ Se realizarán al aire libre o en espacios de fácil limpieza y/o ventilación.
Dirección técnica de la prueba.
■ Se desinfectarán todos los materiales técnicos previa a su utilización al inicio y finalización de cada prueba.
■ Al finalizar cada prueba, se procederá a realizar una desinfección de todos los materiales utilizados.
■ Se recomienda definir zonas limpias donde el acceso sólo puede ser dirección técnica y personal autorizado, cumpliendo estrictamente las medidas establecidas y el uso de mascarillas.

Cronometraje y juzgamiento

■ Uso de espacio amplio o con separación mediante mamparas entre operadores, etc.
■ Obligatorio el uso de mascarillas.
■ En caso de no existir mamparas, mantener distancia interpersonal de 1,5 m.
■ Publicación telemática de resultados.
■ Control de la carrera en se efectuará en bici.

Recogida de dorsales y bolsas del corredor.

Se realizarán en los horarios especificados y si fuera necesario tener en cuenta algún criterio se comunicará a la mayor brevedad.

■ Se deben adoptar todas las medidas de distanciamiento, higiene y protección de la salud en su lugar para la preparación de las bolsas del corredor.
■ La camiseta o prenda promocional, vendrá embalada de fábrica, y no se permitirá ningún cambio de prendas, ni pruebas de las mismas.
■ En cualquiera de los casos, se mantendrá la distancia social recomendada en la cola de entrega de dorsales. Si es necesario se procederá a hacer marcas en el suelo.

Preparación de espacios y materiales

■ A la hora de preparar los sobres, bolsas etc… se debe cumplir con todas las medidas higiénicas y de seguridad.
■ No se debe incluir ningún tipo de folleto o similar en el sobre con el material de la prueba.
■ En el caso de que se entreguen dorsales y otros elementos de cronometraje a los atletas, estos deben ser desinfectados de acuerdo con las indicaciones del proveedor del servicio / fabricante.

Servicio de Guardarropa.

Por razones de logística y protocolos covid estrictos esta edición no tendrá una zona de guardarropa a disposición de los participantes.

Zona de Salida

■ Como se ha comentado anteriormente se implementará un sistema de salidas múltiples o separadas con la provisión de un área de espera para los atletas respetando el distanciamiento social.

■ El orden y la hora de inicio será determinado por el organizador, situando primero y de forma progresiva a los atletas con mejor tiempo según las estimaciones que se registren en la inscripción.
■ A todos los atletas en espera se les aconsejará mantenerse alejados del área de inicio hasta el momento de su salida y deberán calentar lo más diseminados posible por los aledaños a la avenida navarra.
■ Se usará un cajón de salida con el criterio anteriormente expuesto.
■ Se deberán dar intervalos de tiempo exactos de 5 minutos a todos los atletas y como norma general no se permitirá alinearse fuera de estos tiempos en el citado cajón de salida. Por medio de una megafonía situada expresamente en el cajón de salida se irán dando las indicaciones oportunas para la salida.
■ Identificación clara de las distintas posiciones de salida. Los dorsales se ordenarán de 100 en 100 coincidiendo con los grupos y el orden de salida de los mismos.
■ La organización confeccionará los grupos de salida en función del tiempo orientativo previsto declarado por el atleta en la inscripción.

Avituallamientos

Por razones de logística y protocolos covid estrictos en esta edición no existirán avituallamientos ni durante el circuito ni en meta. La bolsa del corredor con el correspondiente avituallamiento se repartirá previamente junto con el dorsal y la camiseta de la prueba.

Zona de llegada

■ Se recomienda que no haya cinta de meta, o que esta sea desechable para cada llegada.
■ No se permitirá el acceso a la zona acotada de la alameda de otros deportistas que hayan finalizado la prueba
■ Debe existir un acceso directo al área médica (ambulancia).
■ Ningún medio de comunicación no acreditado podrá acceder a las zonas acotadas.
■ Los deportistas abandonarán la zona de meta fluidamente y sin dilación y no se deberán agolpar en ninguna otra zona de la vía pública.
■ Solo el personal imprescindible debe permanecer en la zona.

Los trofeos se repartirán a los 6 primeros clasificados de cada sexo y se entragarán direcamente por mensajería a cada corred@r en su domicilio, sin ceremonia ni aglomeraciones. De una manera completamente discreta.

Reclamaciones

■ Se promocionará el uso de vía telemática (email atleticorenteria@gmail.com)

Otras cuestiones

La organización nombrará a un Delegado de Covid (DC) que será responsable de la coordinación sanitaria y responsable de la aplicación de las medidas de mitigación que hay que implantar que deberá coordinarse y estar en contacto con las autoridades sanitarias competentes en cada lugar.

Seguirán las recomendaciones de la Autoridad Laboral en prevención de riesgos Laborales, siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias competentes.

La autorización final para poder celebrar una competición corresponde a las autoridades competentes en cada territorio, así como establecer el número de

participantes máximo en cada competición, nuestra propuesta es de un máximo de 1000 con salidas escalonadas de 100 cada 3 minutos. Para ello se deberán considerar todas las medidas de obligado cumplimiento establecidas en cada momento.

Los participantes deben conocer y asumir el riesgo inherente a la práctica deportiva en cuanto a un posible contagio y ello aun cuando las organizaciones adopten toda una serie de medidas para que ello no se produzca.

Por otra parte, que en algunos casos la adopción de tales medidas por parte de las organizaciones deportivas podrá llegar a alterar o modificar la dinámica habitual de desarrollo de la carrera. Si fuera necesaria su suspensión se convertirá en una carrera virtual de forma automática y seguirá los criterios establecidos en el reglamento de 2021 y aceptados por los participantes a la hora de realizar la inscripción en la prueba.