III LASARTE-ORIAKO MENDI FESTA 2021

GUÍA DE MEDIDAS PARTICULARES, COVID-19

A APLICAR EN LA ORGANIZACIÓN DE LA MENDI FESTA DE LASARTE-ORIA 2021

Actualizado 25.05.2021

1. INTRODUCCIÓN

Desde el club LOTME K.K. hemos adoptado las medidas necesarias para evitar la generación de riesgos de contagio de los participantes antes, durantes y después de la organización de la III Lasarte-Oriako Mendi Festa, así como la propia exposición de la organización y de sus colaboradores voluntarios a dichos riesgos.

Todos somos conscientes del esfuerzo que la situación requiere, pero ante el reto de un contexto con incertidumbres **hemos de ser absolutamente respetuosos y rigurosos con las medidas que se vayan aplicando** y que han de estar siempre en el marco del máximo respecto para la seguridad sanitaria de todos.

Las medidas expuestas no son, en ningún caso, excluyentes del cumplimiento de los Reglamentos de la Federación Vasca de Montaña (EMF/FVM) y de los protocolos de prevención y actuación frente al COVID-19 del Gobierno Vasco.

2. INSCRIPCIONES PRESENCIALES

Las inscripciones presenciales de la III Lasarte-Oriako Mendi Festa se realizarán el 24 de septiembre en la cafetería de la Casa de Cultura Manuel Lekuona de Lasarte-Oria, en horario de tarde de 17 a 20 horas.

Basándonos en las directrices dadas por las diferentes autoridades sanitarias y deportivas en la fecha de su última actualización se han tomado las siguiente medidas:

1 – **Es obligatorio el uso de mascarilla** antes, durante y después de acceder a la cafetería de la Casa de Cultura.

2 – **El aforo dentro** de la cafetería durante las inscripciones será de máximo 2 personas. El resto deberán esperar fuera manteniendo en todo momento una distancia de seguridad mínima de 1,5 metros entre personas.

3 – Cuando se acceda a la cafetería será **obligatorio lavarse las manos con gel hidroalcohólico** que la organización pondrá a su disposición de todas las personas que acudan a inscribirse.

4 – También habrá **guantes** a disposición de quien lo desee, aunque no será obligatorio su uso.

5 – Los miembros de la **organización de LOTME K.K.** encargados de la gestión de las inscripciones **estarán en todo momento con mascarilla** y velarán porque se respeten las normas de seguridad sanitaria. Encargándose de la desinfección de las superficies que se tocan con frecuencia y de los materiales en contacto frecuente con las manos..

6 - **Limpieza, desinfección y ventilación**. La limpieza y desinfección de las superficies en contacto con las personas será frecuente, siguiendo los protocolos ya establecidos por el Ayuntamiento de Lasarte-Oria para las instalaciones municipales. La ventilación adecuada y periódica también se tendrá en cuenta al ser muy importante a la hora de reducir el riesgo de contagio en espacios cerrados.

3. JORNADA MENDI FESTA

El 26 de septiembre solicitamos la colaboración de todos los participantes para que podamos disfrutar, como ya hicimos el año pasado, de la Lasarte-Oriako Mendi Festa 2021 en un entorno de seguridad.

Todas las medidas, así como protocolos a seguir no tendrían objeto sin la **responsabilidad individual y solidaridad colectiva** de aquellas personas que harán posible esta tercera edición. Para ello tanto la disciplina en el cumplimiento como el hacer cumplir los aspectos preventivos harán que la labor de servicio de la Organización sea **lo más segura y atractiva posibles**, que en definitiva es lo que todos deseamos para este evento.

Las medidas a seguir durante este día con el fin de evitar posibles contagios y situaciones de riesgo son:

1 - **Todos los participantes deberán llevar puesta de forma obligatoria la mascarilla al acceder a la plaza Okendo**. Se recomienda desechar la misma en el recipiente correspondiente antes de pasar a la zona de salida o bien guardarla por sus propios medios (si es reutilizable).

2 - **Recomendamos acceder a la zona de salida con 10 minutos de antelación respecto a su horario de salida.** A fin de evitar aglomeraciones y cumplir con los protocolos de distanciamiento social. A la hora señalada se procederá a dar la salida de forma escalonada y en orden correlativo.

3. **A la hora de recoger las tarjetas del marchador** se hará una cola en una zona convenientemente vallada, respetándose la distancia de seguridad (1,5 metros) entre participantes.

3 - **Antes de la salida y de sellar las tarjetas, se tomará la temperatura a todos los participantes**. En caso de tener una temperatura corporal superior a 37,1 grados Celsius, se repetirá la toma de temperatura hasta un máximo de tres ocasiones para cerciorarnos de que está bien tomada y de que no hay error del termómetro. Llegado a este punto, **a todo aquel participante que haya dado más de 37,1 grados se le IMPEDIRÁ tomar la salida en la marcha**.

Además se pondrá a disposición del equipo sanitario de la organización, quien deberá disponer de los protocolos específicos de evacuación y seguimiento.

En el caso de no aceptar la decisión de la organización y tratar de tomar la salida, si fuese necesario se notificará a la autoridad competente.

4 - **La salida de la actividad será de forma escalonada**, cada 10 minutos, en pequeños grupos o de forma individual, siguiendo el orden de inscripción. Máximo grupos de 50 personas, separadas en 5 filas de 10 personas, respetándose la distancia de seguridad (1,5 metros) entre las mismas.

Empezada la prueba, solo se podrá ir en **grupos de 6 personas máximo** o según lo que establezca el decreto del Gobierno Vasco para esa fecha.

5 - **El uso de mascarilla durante la prueba será aconsejable pero no obligatorio** y cada participante tendrá que valorar la situación para el uso de ella.

6 - Tanto en la salida como en la llegada y en los puntos de avituallamiento **los miembros y voluntarios de LOTME K.K estarán con mascarillas y guantes**.

7 - **SERÁ OBLIGATORIO que los participantes se laven las manos con gel hidroalcohólico al llegar a los puntos de avituallamiento**, antes de poder utilizar los servicios puestos a disposición del marchador. También tendrán a su disposición guantes desechables, aunque su uso no sea obligatorio.

El tiempo de permanencia en esta zona se recomienda será el mínimo indispensable para evitar densidad de personas.

8 - La Organización entregará a cada participante un **vaso de uso personal** durante la prueba que deberá utilizar tanto en los puntos de avituallamiento como en la zona final de la marcha.

Recomendamos, no obstante, a los participantes llevar consigo sus propios bidones y vasos. No tan solo para proteger la salud de todos sino también para proteger el medio ambiente.

9 - **La permanencia en la zona de llegada será la mínima imprescindible** para hacer entrega de la bolsa del marchador y premio si correspondiese. El objetivo es evitar aglomeraciones y agilizar al máximo el desalojo de la zona, respetando la distancia de seguridad. Toda la zona estará perfectamente vallada.

10 - **Servicio gratuito de duchas.** Los participantes que deseen ducharse tendrán que seguir el reglamento de acceso y uso del polideportivo de Michelin. Horario: desde las 09:00 a las 15:00 horas.

11 - Todas las personas implicadas en la **organización y control de la prueba** dispondrán de la correspondiente **mascarilla**, así como acceso a gel hidroalcohólico.

Se dispondrá de gel higienizante en todas las áreas del evento, así como en los vehículos. Todos los voluntarios llevarán un kit específico compuesto por gel hidroalcohólico, guantes y mascarillas de repuesto.

12- La autorresponsabilidad conlleva la **comunicación inmediata y precoz ante cualquier indicio de posibles síntomas sospechosos** de la infección del COVID-19, la adopción de medidas de aislamiento inmediato y la **no presencia individual cuando se tenga sospecha de estar infectado o se hubiera estado en contacto con alguna persona de la que hubiera sospechas de estar infectada**.

4. SEGURO DE LOS PARTICIPANTES

La cobertura de accidente del seguro federativo se mantiene vigente, así como el seguro de responsabilidad civil ocasionados a terceros por hechos derivados relacionados con la actividad deportiva.

Así mismo este seguro de responsabilidad civil no asumirá las responsabilidades en las transmisiones de la enfermedad derivada de la pandemia Covid-19.

Por ello será importante tener en cuenta los protocolos derivados de las medidas de prevención y asumidos por el club en la organización de sus actividades.

5. RECOMENDACIONES GENERALES

Desde la Federación Vasca de Montaña se comparte con los diferentes clubs una serie de protocolos y recomendaciones para la organización de las actividades deportivas de forma segura para todos los implicados.

- **Mantenimiento de la distancia de seguridad interpersonal** de 1,5 metros. Es una medida básica para estar fuera del radio de diseminación de las gotas respiratorias que transmiten la infección y que se producen al hablar, estornudar o toser.

- **Uso de mascarillas e higiene respiratoria**. Cuando existe una mayor proximidad entre las personas y no sea posible mantener una distancia de seguridad interpersonal de al menos 1,5 metros se considerará el uso de mascarillas para evitar la diseminación de la infección como parte de la higiene respiratoria. Al estornudar o toser, si no se lleva mascarilla, es importante utilizar pañuelos desechables para cubrirse la boca y la nariz, o en su defecto con el codo flexionado.

- **Higiene de manos**. Medida importante por el papel de las manos en la transmisión del virus desde las superficies. Puede realizarse con agua y jabón, y también con soluciones hidroalcohólicas. Se facilitarán soluciones hidroalcohólicas en diferentes lugares para extender su uso teniendo en cuenta a los diferentes colectivos, situaciones y momentos.

- **Mascarillas, papel de manos, botes de gel desinfectante, pañuelos de papel**... **NO DEBEN QUEDARSE EN EL MONTE**. Debemos desecharlos de manera responsable y siguiendo las

recomendaciones de la Organización.

- **Uso de materiales de forma individualizada y no compartir elementos propios con otros participantes no convivientes**: crema solar, puñado de frutos secos, cantimplora, mochila, bastones, etc.

- **Reducción del número de contactos.** Limitar el número de participantes en las actividades de grupo. En la medida de lo posible, tratar de que las actividades se realicen en grupos más pequeños, manteniendo grupos estables y un distanciamiento físico entre ellos.

- **Realizar las paradas de descanso** en lugares amplios y mantener el orden en fuentes y/o puntos de especial interés paisajístico.

- **En situaciones donde no se pueda mantener la distancia**, el uso de la mascarilla será lo recomendable.

- **Durante la marcha**, cuando se camine en grupo, se recomienda caminar en paralelo con una distancia mínima de 1,5 metros, si es posible, o incrementar la distancia de seguridad a 4-5 metros de separación entre personas que no sean convivientes. En caso de viales estrechos, donde no sea posible mantener la distancia caminando en paralelo, se caminará en fila de a uno, respetando las distancias mínimas con el anterior y el siguiente de 1,5 metros.

  En situaciones de ejercicio físico en momentos de hiperventilación (respirar mayor número de veces y con una mayor intensidad) la distancia de seguridad aconsejada es de 4-5 metros, entre personas no convivientes. Al igual que cuando hace viento en dirección

contraria al sentido de la marcha, se mantendrán dichas distancias.

- **Se recomienda no hacer fotos de grupo**.

- Se recomienda evitar pasos o puntos en los que "darse la mano" ayuda a algunos a progresar. Y si fuese necesario recordar a continuación limpiarse con gel hidroalcohólico.

- No se recomienda compartir bebidas ni comidas. Antes de empezar a comer, los participantes se deben limpiar las manos con gel hidroalcohólico. Se debe mantener la distancia de seguridad entre personas que no sean convivientes.

- De forma general recomendamos a los participantes:

    - Mantener distancia de seguridad entre marchadores
    - En subidas: 5 metros
    - En bajadas: 10 metros
    - En llanos: 10 metros
    - No escupir o sonarse la nariz sin que haya la distancia mínima con otra persona.
    - Evitar el contacto físico con otras personas
    - Cumplir todas las normativas estipuladas.

- **De forma específica para corredores**. Se favorecerá el paso de participantes que realicen la marcha corriendo o que sean más rápidos; para ello el corredor que quiere adelantar, si es zona ancha, lo hará lateralmente y avisando, pidiendo paso con 5 metros de antelación. Ambos corredores han de favorecer la maniobra de paso,

ambos han de estar atentos. El corredor que pasa ha de realizar esta maniobra con velocidad.

En zonas de difícil paso, sendas técnicas, se avisará igualmente con 5 metros de antelación. El corredor que va a ser pasado debe favorecerlo, se apartará lo suficiente, aminorará su velocidad, si es necesario deberá pararse y ponerse de espalda al corredor que pasa; es decir, favorecer y lograr el distanciamiento.

En sendas muy estrechas, cerradas, se debe mantener la posición hasta llegar a una zona donde se pueda realizar. La distancia con el corredor que quiere pasar ha de ser de 2,5 metros (en movimiento ha de ser mayor a 2 metros).

Se evitará correr en grupos, podrá haber ritmos parecidos, pero siempre con una distancia de uno a otro de 2,5 metros.

Lasarte-Oria Trail, a 25 de mayo de 2021

Lasarte-Oria Trail Mendi Kirol Kluba (LOTME KK)
Organizador de la Mendi Festa de Lasarte-Oria
direccion@lasarteoriatrail.com
www.lasarteoriatrail.com

Síguenos
Facebook https://bit.ly/3foPLBV
Instagram https://bit.ly/3bxxSQy
YouTube https://bit.ly/2RXY8wm
Wikiloc https://bit.ly/lotwikiloc
Inscripción Mendi Festa https://bit.ly/mendifesta