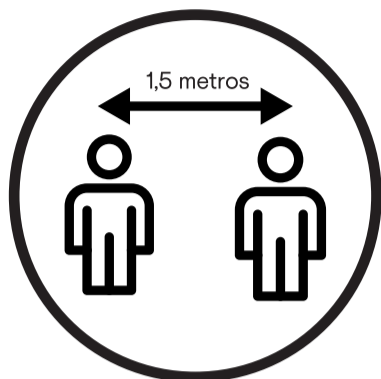
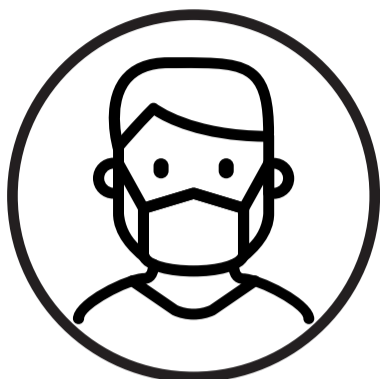


## RECOMENDACIÓN GENERAL BÁSICA COVID-19



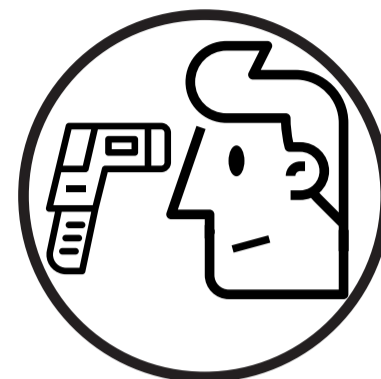
RESPECTA LA DISTANCIA  
DE SEGURIDAD



USA LA MASCARILLA



LÁVATE LAS MANOS



TÓMATE LA  
TEMPERATURA



### ORGANIZADOR

**1-** Ten habilitada una carpa exterior con mesas, sillas y toma de corriente para los árbitros, todo debidamente desinfectado, con una sola entrada y salida a la misma, para realizar las inscripciones y control de temperatura a los corredores.

**2-** Ten a la entrada de la zona de inscripciones impresos suficientes de declaración responsable para los corredores.

**3-** Ten a una persona con gel hidroalcohólico a la entrada de la zona de verificaciones, para ir poniéndoselo a los corredores.

**4-** La zona de salida/llegada deberá estar despejada y acordonada 10 metros antes y después de la misma.

**5-** Cualquier avituallamiento durante la prueba deberá ser proporcionado individualmente y con guantes y mascarilla.

Si ofreces un refrigerio al finalizar la prueba, éste no podrá estar expuesto y tendrá que ser repartido al aire libre, individualmente a cada corredor y por una persona con guantes y mascarilla.

**6-** Habilita una zona de entrega de premios lo más espaciosa posible (guardando 5 metros frente al podium) para facilitar que los corredores y público puedan respetar la distancia de seguridad de 1,5 metros y usen mascarilla.

Las personas que entreguen los premios deben llevar mascarilla y guantes.

En pruebas en que sea posible, se recomienda hacer entrega de premios al finalizar cada categoría y no entregar todos al final.

**7-** Controla al público en las zonas de mayor afluencia y en la llegada para que mantengan la distancia de seguridad y utilicen mascarilla

**8-** Al finalizar la prueba están prohibidas las aglomeraciones y los participantes y el público deberán despejar la zona.

Coloca en diferentes puntos visibles el presente protocolo.



### CORREDOR/A

**1-** Ve con suficiente antelación a la prueba (una hora y media antes del inicio).

**2-** Debes rellenar y firmar obligatoriamente el impreso de declaración responsable, de que no tienes ó no has tenido síntomas del Covid-19.

**3-** Pasa por la mesa arbitral, manteniendo la distancia de seguridad y con la mascarilla puesta para realizar la correspondiente comprobación de la inscripción y el control de temperatura (con más de 37,4 grados no se te permitirá la participación, debiendo abandonar el recinto y acudir a tu centro de salud).

**4-** Ante la imposibilidad de guardar la distancia de seguridad reglamentaria (1,5m) en la zona de salida, lleva la mascarilla puesta hasta el momento de salida de carrera, en que el jurado técnico anunciará que te la quites y guardes en tu maillot.

**5-** Durante la prueba no puedes compartir los bidones y está prohibido escupir, dispensar agua sobre el cuerpo, cualquier tipo de contacto físico entre los corredores y el avituallamiento, debiendo ser éste de manera exclusivamente personal.

**6-** Tu director deportivo debe mantener la distancia de seguridad y utilizar guantes y mascarilla cuando te asista.

**7-** En la entrega de premios sube al podium con la mascarilla puesta, y tan solo en el momento de la foto te la puedes quitar.

\* EL NO CUMPLIMIENTO DE LAS MENCIONADAS NORMAS ACARREARÁ POSIBLES SANCIONES.

\* CONFIAMOS EN LA RESPONSABILIDAD PERSONAL DE CADA UNO, CONTRIBUYENDO CON ELLO A UN COMPORTAMIENTO EJEMPLAR Y UN REINICIO EXITOSO DE LAS TAN DESEADAS COMPETICIONES.