



BORRADOR NORMAS SANITARIAS CARRERAS POR MONTAÑA SEGURAS FAM (28 mayo 2020) Ver nº 2



Nota importante: Esto es un borrador de trabajo que ha sido completado con la ayuda del colectivo de árbitros, organizadores de CxM oficiales de la FAM y corredores/as. **(Gracias a todos/as)**

Este documento contiene **posibles recomendaciones** a seguir en las carreras por montaña, debido a la situación que estamos sufriendo, sujeta a cambios diarios y por supuesto ante todo, hay que tener en cuenta que, previo a estas normas, debe primar **la sensatez y la correspondiente autorización** para poder realizar pruebas por parte de Sanidad y las autoridades competentes una vez alcanzada la "Nueva normalidad" y a la espera de saber las normas que nos puedan hacer llegar (Nº máximo de corredores, fechas, uso de mascarilla, ...)

Seguro que entre todos podemos lograr un buen documento que proporcione seguridad en nuestras pruebas.

Como sabéis hay protocolos similares a éste, mucho más detallados... La idea principal es hacer una meditación sobre lo que posiblemente se pueda o no hacer, evitando, por ejemplo: pasos con cuerdas, cadenas, etc.

Nota: será quizás necesario una declaración responsable y firmada en la que se afirme que durante 14 días previos a la fecha de la competición el participante, voluntarios y todo el personal relacionado con la prueba no ha tenido síntomas (tos, fiebre, cansancio, falta de aire ni ha estado en contacto con nadie con esos síntomas).

MEDIDAS PRE COMPETICIÓN:

- **Inscripciones de la carrera:** En todos los casos las inscripciones se realizarán por internet y adjuntando compromiso de estar en perfectas condiciones de salud. No habrá opción de hacerlo de manera presencial el día de la prueba.
- **Recoger/devolver dorsal:** Entrega a domicilio para miembros de fuera de la provincia/región o entrega de manera individual manteniendo distancia obligatoria de seguridad (estableciendo un número de mesas suficiente (1 por cada 75 personas?) y separadas, horarios de recogida por apellidos). Las ferias del corredor/a quedarían limitadas a un aforo determinado.
- **Acceso a la salida de meta:** Debe realizarse con suficiente anticipación, tanto para los corremontañeros/as como para el personal de la organización. Si es posible, se llevarán a cabo controles de salud, como la medición de la temperatura corporal (Algunas empresas de crono incluyen este servicio), la desinfección de manos con dispensadores u otros sistemas puestos a disposición por la organización. Hacer salidas escalonadas, con espacio suficiente para poder respetar la distancia obligada por ley entre corredores.
(Establecer indicaciones en relación a los espacios de salida y meta con anterioridad, delimitando con vallas y una distancia mínima de 2 m los participantes -y el público.)
- **Servicio de guardarropa:** No será obligatorio prestar este servicio por parte de las organizaciones. En todo caso, será un servicio mínimo (Recomendable solo para determinadas pruebas de larga distancia o km vertical) con inserción en bolsa cerrada identificable por el número de dorsal.
-
- **Charla técnica de la prueba:** No será presencial, sino que será realizada Online y enviada por mail y publicada en redes sociales.

MEDIDAS DURANTE LA COMPETICIÓN:

- Inicio de la carrera: Asegurar el distanciamiento de 2 metros entre el público y los corredores/as. Salidas escalonadas pudiendo separar grupos según nivel, sexo subcategoría, sorteo, etc. Marcar unos espacios individuales en el suelo para respetar el distanciamiento social. **Obviamente esto haría más lenta la salida de todos los corredores.** En la salida/meta será obligatorio el uso de mascarillas y llevarlas en los primeros 250-500 m. (Se penalizará si se tiran las mascarillas en cualquier punto del recorrido no designado para ello)
- Medidas para deportistas: No habrá acceso a vestuarios, ni duchas y el acceso a los lavabos antes la salida será **restringido y organizado** (Habrá que contar con equipos de desinfección para mantener las condiciones higiénicas necesarias después de cada uso) (se tratará de aumentar estos servicios siempre que sea posible con wc portátil para evitar la aglomeración antes de la carrera)
- Medidas para los organizadores/voluntarios: Será obligatorio el uso de mascarillas y guantes para los organizadores y voluntarios. Disponer de suficientes dispensadores de desinfectante para manos en los puntos de más concentración de corredores. Aumentar el número de contenedores para depositar los desechos y organizar un equipo para recoger las mascarillas usadas antes y después de la competición.
- Durante la competición: Se obligará a respetar la distancia entre corredores, adelantando en sitios con amplitud, solicitando paso y no en senderos muy estrechos. (Habrá que explicar en charla que los adelantamientos sean por la izquierda, con uso de buff o similar en sitios muy estrechos, ...).
- Avituallamientos durante el recorrido: Posicionar avituallamientos a ambos lados. Aumentando la longitud de estos y servir el agua en vaso portado por cada corredor y comida con el envoltorio (sin abrir). Aconsejamos minimizar el nº de avituallamientos fomentando las pruebas en autosuficiencia colocando avit líquidos en distancias aproximadas de 10 km. (Aconsejamos en caso de uso de vasos por parte de la organización que sean de material reciclado)
Carreras de menos de 25 km: Un único avituallamiento sólido.
Carreras de más de 40 km: Avituallamiento sólido al menos cada 15-20 km.

MEDIDAS POST-COMPETICIÓN:

- Línea de Llegada: Líneas de llegada, amplias y largas. Alejándose de la línea de llegada lo más rápido posible. El público siempre está a más de 2 metros de distancia de los corredores. Posible entrega inmediata de nuevas mascarillas, guantes, etc. para garantizar la protección de todos los asistentes al evento. Entrega final de picnic, refrescos, camiseta finisher, medalla, y otros elementos, dentro de una bolsa cerrada.
- Después de la competición: Realización del podio de los ganadores de una manera rápida separada por sexos. Incluso se podría modificar la distribución del podio para garantizar el distanciamiento. Las clasificaciones de la prueba siempre se publican online, nunca en la misma línea de meta.