

Recomendaciones Covid19 V Carrera del Oro nocturna:

- Los atletas, entrenadores, jueces y resto de personal de organización han de mantener las pautas estrictas de aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios.
 - La obligatoriedad del uso de mascarilla y guantes vendrá determinada por la legislación vigente en cada momento, de cualquier forma, se recomienda su uso siempre que sea posible.
 - Las personas diagnosticadas por COVID-19, aun asintomáticos, que no hayan superado la enfermedad y que no cuenten con el alta médica, no podrán iniciar la práctica deportiva.
 - Separación física (al menos 2 metros) de atletas, entrenadores, jueces, espectadores y personal de apoyo. Los espectadores deben seguir las reglas de distanciamiento social que solicitan las autoridades de salud pública competentes.
 - Se recomienda que se provea a todos los participantes de información sobre los protocolos, medidas de prevención y control y sobre dónde encontrar más información.
 - Para cualquier persona con historiales sanitarios de riesgo se les recomienda extremar las medidas preventivas o incluso no participar.
 - Se recomienda que todos los usuarios (atletas, entrenadores, jueces y resto de personal) realicen una vigilancia activa de sus síntomas y lleven a cabo un registro de la temperatura corporal dos veces al día, mañana y noche.
 - Ante cualquier síntoma o en caso de sospecha de estar infectado, o haber estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, se debe evitar cualquier actividad, poniéndose en contacto de forma inmediata con los servicios sanitarios y seguir todas sus indicaciones.
 - Se recomienda el uso de mascarillas, guantes, cintas o pañuelos para el cabello, siempre que la actividad deportiva así lo permita. Se debe retirar solo cuando sea imposible llevarlos para la realización de la actividad deportiva.
 - Antes y después de los entrenamientos y las competiciones es muy importante lavarse las manos con agua y jabón o gel hidro-alcohólico. Se recomienda el uso las soluciones hidro-alcohólicas en botes de uso individual) (tiempo recomendado: 30- 40 segundos), y se insistirá en el lavado de manos con agua y jabón (tiempo recomendado: 40-60 segundos).
 - Llevar gel hidro-alcohólico, y productos para la limpieza y desinfección del material que se ha utilizado
 - Se insiste en una hidratación más frecuente. Botellas de uso individual y personalizadas.
 - Se recomienda desinfectar el calzado utilizado.
 - Se debe evitar que las mochilas, bolsas de zapatillas o bolsas de deporte puedan estar en contacto con superficies no desinfectadas, si se produjese este contacto, se recomienda lavarlas en la lavadora a un mínimo de 60°.
 - Los atletas no deben compartir material (incluyendo cronómetros, pulsómetros, artefactos, o cualquier otro tipo de material), en caso de ser así, han de ser desinfectados previamente.
 - Los atletas no compartirán bebidas, otros alimentos, linimentos u otros productos, incluidos los sanitarios o de primeros auxilios. Han de utilizar botellas de uso individual.
 - Durante la actividad se mantendrán en todo momento las distancias de seguridad establecidas por las autoridades sanitarias.
 - Dentro de lo posible se priorizará el entrenamiento y las fases de calentamiento pre-competición al aire libre y en espacios abiertos y manteniendo una distancia mínima de separación de 2 m.

NOTA: LAS NORMAS COVID PUEDEN VARIAR SEGÚN LA SITUACIÓN EN LA FECHA DEL 5 DE JUNIO