

20  
SEPTIEMBRE  
10:00  
HORAS

# 6<sup>o</sup> DUATLÓN CROS "VILLA DE MONTIJO" 2020

3 km + 14 km + 1.5 km  
Director Deportivo: Rafael Alvarez Fernández

INFORMACIÓN  
E INSCRIPCIONES  
[www.triatlonextremadura.com](http://www.triatlonextremadura.com)

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TRIATLÓN  
FEDERACIÓN DE DEPORTES DE EXTREMADURA  
Extremadura  
jóvenes y deporte JUNTA DE EXTREMADURA  
Alimentos de Extremadura  
interreg  
euroace SPORT  
JUNTA DE EXTREMADURA



FEDERACIÓN  
EXTREMEÑA  
DE TRIATLÓN

Medidas Sanitarias  
y Organizativas COVID-19  
VI Duatlón Cros "Villa Montijo"

# Introducción:

Ante la situación generada por la transmisión del Coronavirus COVID-19, y en pro de frenar la pandemia, se están estudiando medidas de prevención que eviten el contagio y reduzcan los riesgos para las personas, siendo conocedores de que el COVID-19 es un agente biológico que puede causar una enfermedad grave, supone un serio peligro para la colectividad, tiene una alta probabilidad de propagación y no existe un tratamiento ni profilaxis real a día de hoy.

El objeto de este documento es plantear las medidas preventivas y actuaciones específicas para el desarrollo de eventos de Triatlón, combatir la propagación del Covid-19, haciendo que las competiciones sean, como siempre han sido, entornos seguros tanto para los profesionales como para los deportistas.

Estas recomendaciones pueden tomarse como de referencia para otros eventos de triatlón y se adaptarán estrictamente a las disposiciones y recomendaciones de las sanitarias, en caso de las autoridades darse, así como a los plazos establecidos por las mismas.



DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



FEDERACIÓN  
EXTREMEÑA  
DE TRIATLÓN



@FEXTRI @FextriTV

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TRIATLÓN

C/PIERRE DE COUBERTIN S/N (PABELLÓN MULTIUSOS) | 10005 CÁCERES | 607 646 507 - 927 214 752

[secretaria@triatlonextremadura.com](mailto:secretaria@triatlonextremadura.com)

# Descargo de Responsabilidad (I)

La crisis sanitaria del COVID-19 hace necesaria la adopción de una serie de medidas tendentes a cumplir los protocolos marcados por las autoridades sanitarias. El establecimiento y cumplimiento de las citadas medidas requiere de una serie de compromisos y formas de actuación por parte, fundamentalmente, de organizadores y participantes. La lectura y aceptación del presente documento es condición indispensable para tomar parte en las competiciones de la Federación Extremeña de Triatlón. El o la participante declara y manifiesta:

1.- Que es conocedor/a del protocolo y guía que tiene publicado la Federación Extremeña de Triatlón en relación con la presencia y participación en pruebas deportivas generado con ocasión de la crisis sanitaria del COVID-19.

2.- Que se compromete a cumplir todas las exigencias o simples recomendaciones que se contengan en tal protocolo o guía, así como las instrucciones que sean dadas por las autoridades deportivas o personal de organización presentes en la competición en relación con las medidas para evitar contagios por COVID-19.

3.- Que se compromete a no acudir ni tomar parte en el evento o competición en el caso de que padeciese síntomas que pudieran ser compatibles con el contagio del COVID-19. Ello resultará extensivo, igualmente, a los casos en los que los síntomas fuesen sufridos por terceros con las que la persona participante tenga o haya tenido un contacto del que objetivamente pudiera derivarse un contagio.

# Descargo de Responsabilidad (II)

4.- Que, caso de estar o haber estado contagiado por el virus del COVID-19, se compromete a no acudir ni tomar parte en el evento o competición en tanto en cuanto las autoridades sanitarias no manifiesten que la participación no entraña un riesgo, bien para su persona, bien para el resto de asistentes con los que pudiera tener contacto.

5.- Que, con los medios a su alcance, y en todo caso cuando se hayan dado circunstancias que lo aconsejen, se ha sometido a los test existentes para comprobar si está o ha estado contagiado por COVID-19.

6.- Que es conocedor/a y acepta y asume que, en el actual estado, existe un objetivo riesgo de contagio de COVID-19 con las consecuencias que de ello se pudieran derivar para su persona en términos de salud o problemas que, incluso, pudieran ocasionarle la muerte.

7.- Que acepta que la Federación Extremeña de Triatlón adopte las medidas que se indican en el protocolo y guía que tiene publicado en aras a establecer un razonable escenario de seguridad en la competición. En tal sentido, se hace constar que la Federación Extremeña de Triatlón, en el curso de la competición, podrá adoptar las medidas o decisiones que sean precisas en relación con el establecimiento o aplicación de las medidas que se contienen en su protocolo y guía publicada o cualesquiera otras que tuviesen por finalidad el dotar a la prueba de un entorno seguro en términos de evitar contagios por COVID-19.



DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



FEDERACIÓN  
EXTREMEÑA  
DE TRIATLÓN



@FEXTRI @FextriTV

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TRIATLÓN

C/PIERRE DE COUBERTIN S/N (PABELLÓN MULTIUSOS) | 10005 CÁCERES | 607 646 507 - 927 214 752

[secretaria@triatlonextremadura.com](mailto:secretaria@triatlonextremadura.com)

# Descargo de Responsabilidad (III)

8.- Que, en caso de resultar contagiado por COVID-19, el o la participante exonera a la Federación Extremeña de Triatlón se cualquier responsabilidad en relación con los posibles daños o perjuicios que pudieran derivarse para su persona.

9.- Que el o la participante acepta que cuando se llegasen a adoptar medidas o decisiones por parte de la Federación Extremeña de Triatlón con el objetivo de preservar la salud de las personas en el curso de la competición, no se podrán considerar incumplidas las obligaciones esenciales del organizador, por lo que no se podrá exigir el pago de cantidades, indemnizaciones, o devolución de precios o importes en concepto de inscripción o derechos de participación o costes en que hubiese incurrido el o la deportista y/o su club.

10.- Que el o la participante acepta que si se mostrase por su parte una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las órdenes e instrucciones del personal de organización en relación con las medidas de seguridad evitar contagios por COVID-19, podrá ser excluido/a o descalificado/a del evento por decisión de quien actúe como autoridad deportiva (juez/a-árbitro o delegado/a técnico/a).

11.- Que el o la participante acepta que las medidas de carácter deportivo expuestas en el apartado anterior se entienden sin perjuicio de otras responsabilidades que aquel o aquella pudiera llegar a asumir ante las autoridades competentes (incluidos los órganos disciplinarios federativos) como consecuencia de una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las órdenes e instrucciones que sean de aplicación, bien en el ámbito deportivo-federativo, bien en otros ámbitos diferentes.



DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



FEDERACIÓN  
EXTREMEÑA  
DE TRIATLÓN



@FEXTRI @FextriTV

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TRIATLÓN

C/PIERRE DE COUBERTIN S/N (PABELLÓN MULTIUSOS) | 10005 CÁCERES | 607 646 507 - 927 214 752

[secretaria@triatlonextremadura.com](mailto:secretaria@triatlonextremadura.com)

# Responsabilidad individual / Recomendaciones de la OMS

Los participantes y el personal con síntomas, es decir, fiebre, tos, malestar, etc. deben quedarse en casa y lejos del trabajo, la escuela o las multitudes hasta que los síntomas desaparezcan. ¡Manténgase alejado del evento cuando esté enfermo!

En caso de síntomas de enfermedad respiratoria aguda, durante o después del viaje, se alienta a los deportistas a buscar atención médica y compartir el historial de viaje con los servicios médicos.

Las autoridades de salud pública deben proporcionar a los viajeros toda la información necesaria para reducir el riesgo general de infecciones respiratorias agudas a través de las autoridades sanitarias, profesionales sanitarios, etc.

La la Federación Extremeña de Triatlón recomienda seguir en todo momento las recomendaciones de la OMS y el Ministerio de Sanidad para reducir el riesgo general de transmisión de infecciones respiratorias agudas que se enumeran a continuación:

- Evite el contacto con personas que sufren infecciones respiratorias agudas.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o un desinfectante a base de alcohol, especialmente después del contacto directo con personas enfermas o su entorno.
- Las personas con síntomas de infección respiratoria aguda deben practicar el comportamiento de la tos (mantener una distancia de al menos un metro, cubrirse la tos y los estornudos con pañuelos desechables o ropa y lavarse las manos).
- Evite darse la mano o abrazarse.
- Evite las salas de vapor o sauna.
- Evite tocarse la boca, la nariz o los ojos.



DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



FEDERACIÓN  
EXTREMEÑA  
DE TRIATLÓN



@FEXTRI @FextriTV

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TRIATLÓN

C/PIERRE DE COUBERTIN S/N (PABELLÓN MULTIUSOS) | 10005 CÁCERES | 607 646 507 - 927 214 752

[secretaria@triatlonextremadura.com](mailto:secretaria@triatlonextremadura.com)

# Evaluación de los Riesgo para eventos deportivos de la OMS en el contexto COVID-19

Este documento está basado en los Planes de Actuación Preventivo - COVID19 de la Federación España de Triatlón. Los cuales han sido aprobados por el CSD y ratificados por la DGD de la Junta de Extremadura.

Dicho Plan, recomienda a las entidades organizativas a evaluar los eventos, en dos fases:

La primera el uso de la herramienta para evaluar el riesgo en evento deportivos masivos de la OMS, que pretende los siguientes objetivos:

1. Evaluación de riesgos
2. Mitigación de riesgos
3. Comunicación de riesgos

De dicha evaluación, el resultado es de Riesgo 0, en una escala de 0 a 5. Y de puntuación de Mitigación de 81, en una escala de 0 a 100. Por lo que el evento está considerado como un evento de MUY BAJO riesgo de contagio y posterior propagación de la COVID19.

La segunda de las recomendaciones de la Federación Española de Triatlón, es la utilización de las medidas correctoras para eventos de triatlón, que se recogen posteriormente en este documento.

# Evaluación de los Riesgo para eventos deportivos de la OMS en el contexto COVID-19



La matriz de decisión toma como referencia la puntuación del riesgo y la puntuación de mitigación para determinar el color relacionado con el valor del riesgo.  
Este color identifica el nivel de riesgo y la propagación de COVID-19 en relación con los eventos multitudinarios.  
Las descripciones de cada nivel de riesgo se detallan al final del documento.

Puntuación Total del Riesgo ante COVID-19	-4
---	----

Puntuación Total de Mitigación de la Ficha de Mitigación de COVID-19	81
--	----

## Matriz de Riesgo vs. Mitigación

Puntuación Total del Riesgo	Muy preparado para mitigar los efectos de COVID-19 (76-100)	Algo preparado para mitigar los efectos de COVID-19 (51-75)	Poco preparado para mitigar los efectos de COVID-19 (26-50)	Muy poco preparado para mitigar los efectos de COVID-19 (0-25)
0 (Riesgo inexistente)	Muy bajo	Muy bajo	Muy bajo	Muy bajo
1 (Riesgo muy bajo)	Muy bajo	Muy bajo	Bajo	Bajo
2 (Riesgo bajo)	Bajo	Bajo	Bajo	Moderado
3 (Riesgo moderado/bajo)	Bajo	Moderado	Moderado	Moderado
3 (Riesgo moderado/alto)	Moderado	Moderado	Alto	Muy alto
4 (Riesgo alto)	Alto	Alto	Muy alto	Muy alto
5 (Riesgo muy alto)	Muy alto	Muy alto	Muy alto	Muy alto



DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



FEDERACIÓN  
EXTREMEÑA  
DE TRIATLÓN



@FEXTRI @FextriTV

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TRIATLÓN

C/PIERRE DE COUBERTIN S/N (PABELLÓN MULTIUSOS) | 10005 CÁCERES | 607 646 507 - 927 214 752

[secretaria@triatlonextremadura.com](mailto:secretaria@triatlonextremadura.com)

# Horarios:

- 8:30 Apertura de secretaria y reparto de dorsales (Recinto Ferial, Avda del Progreso).
- 8:45 Apertura del Área de Transición (Recinto Ferial, Avda del Progreso).
- 9:45 Cierre del Área de Transición (Recinto Ferial, Avda del Progreso)
- 10:00 Salida** (de 6 en 6 duatletas cada 5")

SUPERSPRINT	CARRERA	BICICLETA	CARRERA
	3kms	14 kms	1,5 kms

- 12:30 Finalización de la Jornada y entrega de Trofeos.

# Procesos de Acreditación

En todos los eventos de la Federación Extremeña de Triatlón, se recomienda minimizar el número de personas acreditadas pero sin poner en peligro el correcto desarrollo del evento.

Todo el personal (staff, deportistas, oficiales, prensa, voluntarios, etc.) deberán pasar por un proceso de inscripción, para registrar sus datos en caso de cualquier incidencia y ser requerido por las autoridades competentes.

Todo el personal acreditado deberá de rellenar el cuestionario médico como mínimo 72 horas antes de la celebración del evento. En dicho cuestionario médico, se realizarán preguntas con el fin de detectar posible casos de contagio o focos de infección. Además, los datos personales, nombre, apellidos y DNI, serán entregados a las autoridades sanitarias si fuese necesario para realizar un rastreo de contagio.

# Actividades paralelas

Todas las actividades paralelas deben ser evaluadas previamente y analizar si es factible su realización.

En el caso de expositores o zona expo, debe valorarse su presencia y, en caso positivo, evaluar la posible ubicación de los mismos. En este caso, tan solo se expondrán vehículos de una casa comercial patrocinadora, pero sin zona de atención a deportistas ni carpas temporales.

En el Duatlón Cros Villa de Montijo se suprime cualquier evento o actividad paralela que no sea fundamental para el desarrollo de la competición. Por lo que revisiones a los recorridos y entrenamientos en los mismos, quedan a responsabilidad de los propios deportistas.

# Espectadores

Se pide a los espectadores que mantengan la distancia de seguridad entre ellos y con los deportistas.

Se recomienda a los espectadores y acompañantes que se distribuyan a lo largo de los circuitos y no se acumulen en las zonas clave.

La mascarilla se recuerda que es OBLIGATORIA en todo el espacio donde se desarrolla la competición.

Este evento se ha trasladado al Recinto Ferial de Montijo, con una capacidad de 30 mil metros cuadrados, por lo que esperando llegar al máximo de participación

Hora	Deportis Staff		Público	Total	Ratio/Sup (*)
8:00	0	↑ 30	0	30	1000,00
9:00	↑ 100	↑ 30	↑ 30	160	187,50
10:00	↑ 150	↓ 20	↑ 80	250	120,00
11:00	→ 150	→ 20	→ 100	270	111,11
12:00	→ 150	→ 20	→ 100	270	111,11
13:00	↓ 50	↑ 30	↓ 50	130	230,77
14:00	0	→ 30		30	1000,00
Superficie de la Sede		30000	metros cuadrados (*)		

# Espectadores / Zonas limitadas



# Medios de comunicación

El número de medios a acreditar vendrá determinado porque, en función de los espacios disponibles, se pueda mantener la distancia social recomendada. Se va a permitir exclusivamente el acceso a 4 medios de comunicación.

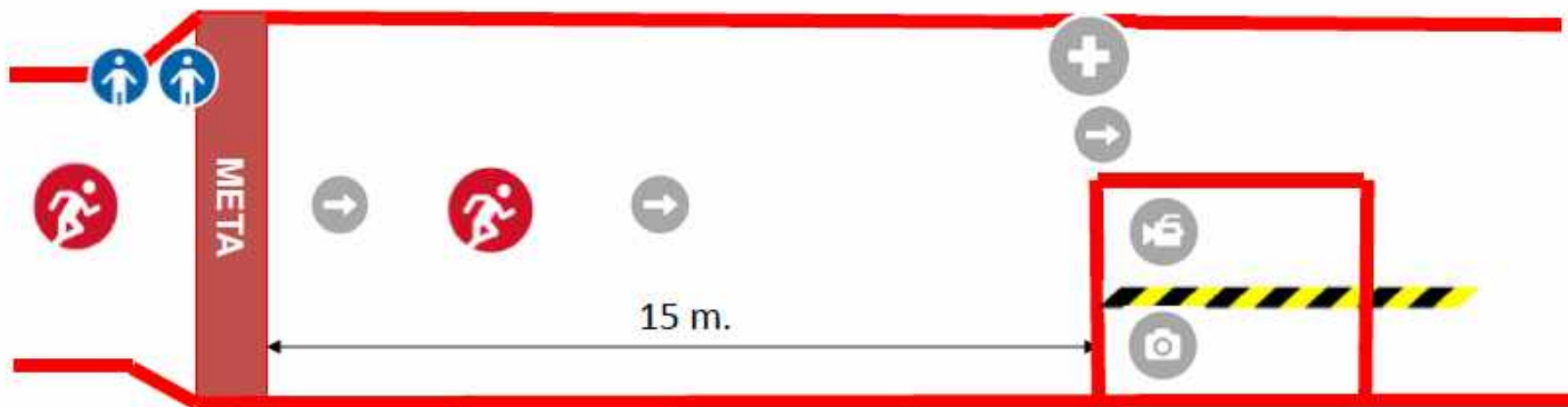
No se entregará ninguna acreditación/peto de prensa a nadie que no sea de un medio de comunicación acreditado (carnet de prensa).

Se recomienda que los medios de comunicación hagan uso de mascarillas y guantes cuando estén realizando entrevistas o se encuentren en las zonas acreditadas.

En la zona de meta se marcará en el suelo las zonas para los fotógrafos y medios de comunicación.

Todo medio acreditado deberá de rellenar el cuestionario médico como mínimo 72 horas antes de la celebración del evento. En dicho cuestionario médico, se realizarán preguntas con el fin de detectar posible casos de contagio o focos de infección. Además, los datos personales, nombre, apellidos y DNI, serán entregados a las autoridades sanitarias si fuese necesario para realizar un rastreo de contagio

# Ficha Procedimiento Medios de Comunicación



# Servicios al deportista / Reuniones técnicas

No se realizarán reuniones técnicas presenciales.

En los días previos al evento, la Extremeña de Triatlón enviará por mail la reunión técnica a los deportistas y la subirá a la web.

Se resolverán las dudas que se envíen al mail o wasap especificado en la reunión técnica.

Además se emitirán en los canales de redes sociales todas las reuniones técnicas y explicaciones.

Los canales de la Federación son:

- Wasap: 696 658 901
- Youtube: FextriTV
- Facebook: Federación Extremeña de Triatlón
- Twitter: @Fextri
- Instagram: @Fextri
- Mail: [competiciones@triatlonextremadura.com](mailto:competiciones@triatlonextremadura.com)

## Servicios al deportista / Inscripciones

Se informa a los deportistas de más de 60 años de la mayor probabilidad de consecuencias graves en caso de contagio, por lo que recomendamos su no participación o su mayor toma de medidas preventivas.

En caso de detectarse cualquier tipo de contagio, tus datos podrán ser comunicados a las autoridades competentes para que ellas tomen las medidas necesarias para localizar las posibles personas expuestas.

Limitación de participación: 150 participantes

## Servicios al deportista / Guardarropa

NO HABRÁ SERVICIO DE GUARDARROPA.

Cada deportista podrá dejar su mochila junto a su bicicleta, dentro de una caja y sin dejar nada por medio del Área de Transición

## Servicios al deportista / Otros

Entrenamientos / Familiarizaciones: No se permite el entrenamiento previo al evento

Servicio Mecánico: No se habilitará. El deportista es responsable de su equipamiento de repuesto y/o reparación.

Servicio de Fisioterapia: No se facilitará.

Baños: No se habilitarán

Duchas y Vestuarios: No se habilitarán en ningún caso.

Avituallamiento se dejará dentro de la caja del Área de Transición y el duatleta se autogestionará



DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



FEDERACIÓN  
EXTREMEÑA  
DE TRIATLÓN



@FEXTRI @FextriTV

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TRIATLÓN

C/PIERRE DE COUBERTIN S/N (PABELLÓN MULTIUSOS) | 10005 CÁCERES | 607 646 507 - 927 214 752

[secretaria@triatlonextremadura.com](mailto:secretaria@triatlonextremadura.com)

# Servicios al deportista / Entrega de dorsales

Se habilitarán dos filas, diferenciando dorsales pares de impares. Los chips se entregarán a los deportistas en la entrega de dorsales. El velcro habrá sido desinfectado previamente, por lo que no tendrás problemas.

Horarios:

- ❖ De 8:30 a 9:30 en el recinto Ferial de Montijo

Recuerda que solo se le entregará al deportista inscrito, por lo que deberás presentar un documento identificativo. No está permitida la entrega a una persona no inscrita.

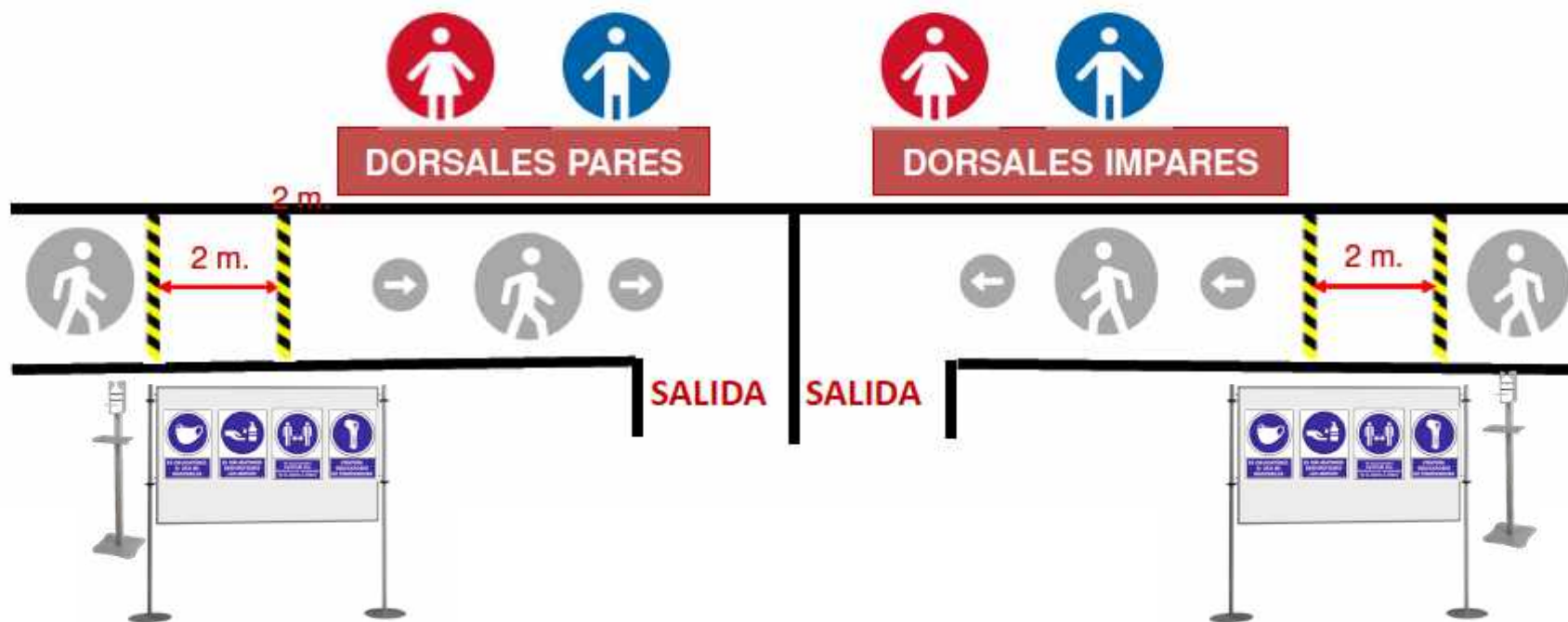
El dorsal para los triatletas con licencia extremeña es personal y único para toda la temporada, podrán ir directamente a la Transición a colocar su material.

En cualquiera de los casos, se mantendrá la distancia social recomendada en la cola de entrega de dorsales.

Será obligatorio el uso de mascarilla por parte de los deportistas durante el proceso de recogida de dorsales. Se entregará una mascarilla a cada deportista que deberá llevar para pasar el control de material y hasta el inicio de la competición.

El deportista o el técnico del club, deberá entregar el documento Cuestionario COVID-19, 72h antes de la celebración de la prueba. En dicho cuestionario médico, se realizarán preguntas con el fin de detectar posible casos de contagio o focos de infección. Además, los datos personales, nombre, apellidos y DNI, serán entregados a las autoridades sanitarias si fuese necesario para realizar un rastreo de contagio

# Servicios al deportista / Entrega de dorsales



# Identificación de lugares y actividades con riesgos

- ❖ Sede del evento
- ❖ Servicios al deportista:
  - ✓ Reuniones técnicas
  - ✓ Secretaría y entrega de dorsales
  - ✓ Guardarropa
  - ✓ Entrenamientos y/o reconocimientos de los recorridos Servicio mecánico
  - ✓ Servicio de fisioterapia
  - ✓ Baños / Duchas / Vestuarios
- ❖ Competición:
  - ✓ Salida
  - ✓ Zona de Transición Ciclismo
  - ✓ Carrera Avituallamientos Zona de meta
- ❖ Protocolo y entregas de premios



DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



FEDERACIÓN  
EXTREMEÑA  
DE TRIATLÓN



@FEXTRI @FextriTV

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TRIATLÓN

C/PIERRE DE COUBERTIN S/N (PABELLÓN MULTIUSOS) | 10005 CÁCERES | 607 646 507 - 927 214 752

[secretaria@triatlonextremadura.com](mailto:secretaria@triatlonextremadura.com)

# Plano General



Google Earth

© 2020 Google



DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



FEDERACIÓN  
EXTREMEÑA  
DE TRIATLÓN



@FEXTRI @FextrITV

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TRIATLÓN

C/PIERRE DE COUBERTIN S/N (PABELLÓN MULTIUSOS) | 10005 CÁCERES | 607 646 507 - 927 214 752

[secretaria@triatlonextremadura.com](mailto:secretaria@triatlonextremadura.com)

# Competición / Formatos

Salida tipo "Rolling Start" (salida cada 5" dos duatletas)

Se irá llamando de 6 en 6 deportistas a la salida, que deben de estar colocados previamente delante de su bicicleta en el área de transición.

Ciclismo: con drafting. Está permitido coger rueda, aunque es recomendable mantener la distancia de al menos 10 metros entre participantes y se recomienda que al adelantar se haga con 1 metro de separación y en el menor tiempo posible.

Carrera: es recomendable mantener la distancia de al menos 4 metros y correr en un ángulo de 45°. Hay que adelantar con 1 metro de separación en el menor tiempo posible.



DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



FEDERACIÓN  
EXTREMEÑA  
DE TRIATLÓN



@FEXTRI @FextriTV

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TRIATLÓN

C/PIERRE DE COUBERTIN S/N (PABELLÓN MULTIUSOS) | 10005 CÁCERES | 607 646 507 - 927 214 752

[secretaria@triatlonextremadura.com](mailto:secretaria@triatlonextremadura.com)

# Competición / Control de material

Los voluntarios, oficiales y deportistas deben llevar mascarilla.

Habrà dos filas separadas para la entrada en transición, separando dorsales pares e impares.

Horarios:

❖ Transición (Recinto Ferial Montijo, Avda del Progreso): de 9:15 a 10:15

Se debe respetar la distancia social recomendada en el acceso al control de material.

Todo el proceso de revisión será visual y no se tocará el material, salvo que sea estrictamente necesario.

Es obligatorio que los deportistas lleven mascarilla durante este proceso.

En el caso de la retirada del material, es responsabilidad del deportista hacer la retirada del mismo modo.

# Competición / Control de material

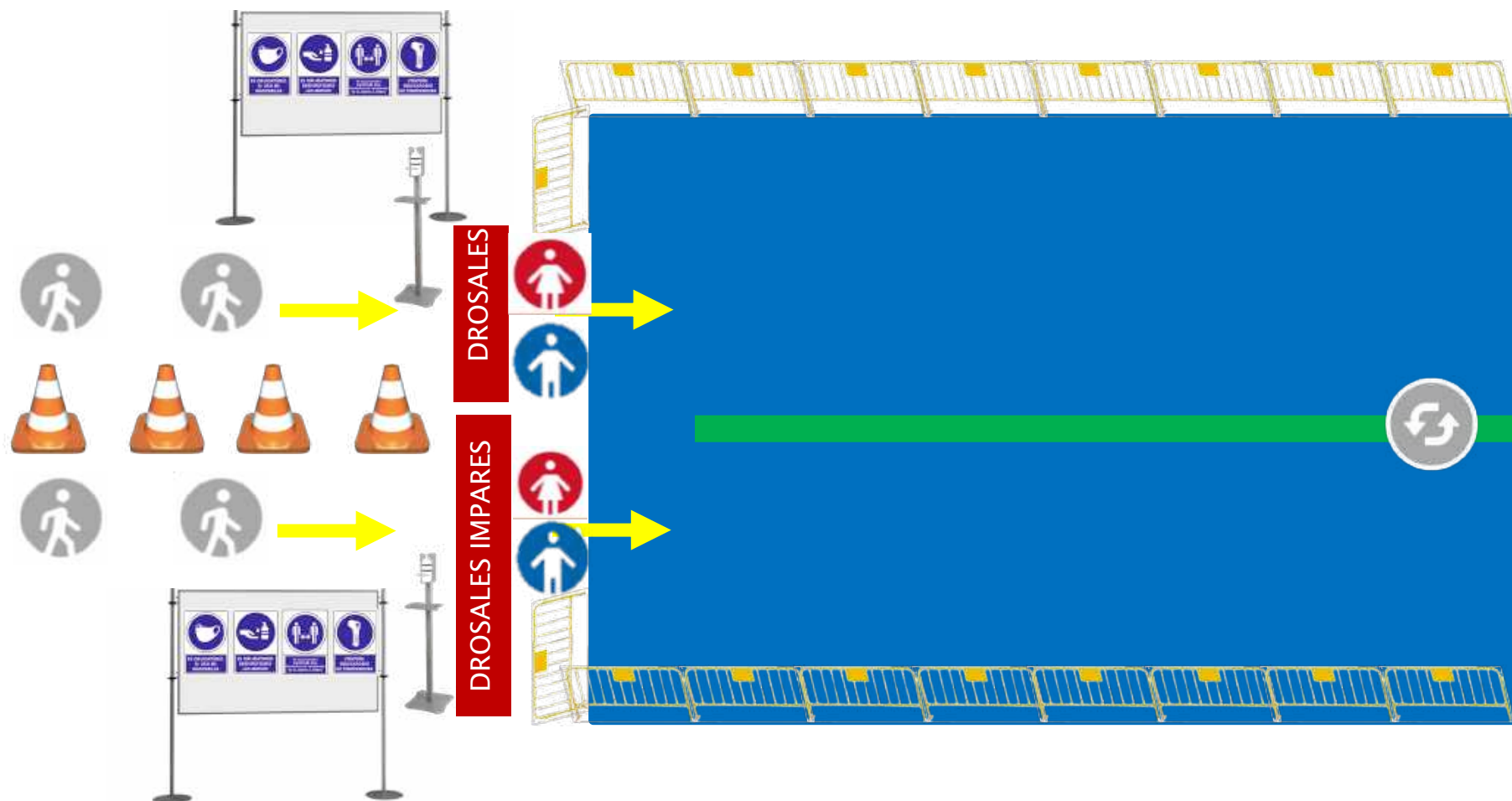
Se tomará la temperatura a todos los deportistas participantes y no se permitirá la participación a los que superen los 37,5°C. Se realizarán una primera toma, y si superase dicha temperatura, se realizarán otras dos mediciones de confirmación. En caso de volver a superar dicha temperatura, se activará el sistema de aviso.

Recuerda que solo se le entregará al deportista inscrito, por lo que deberás presentar un documento identificativo. No está permitida la entrega a una persona no inscrita.

Un oficial al principio del pasillo revisará el material y tomará la temperatura. Lleva el casco puesto, el dorsal de la bici colocado y el gorro y dorsal de pecho en la mano.

Otro oficial identificará al deportista y hará el control de los que lo han pasado. Muestra tu documento identificativo sin contacto.

# Competición / Control de material



# Competición / Salida

Los deportistas van en fila desde la transición hasta la zona de salida respetando las distancias y con mascarilla.

Los oficiales irán colocando a los 6 deportistas que se vaya llamando de la cámara de llamada, que irán juntos para ir dando la salida y la cola irá avanzando.

Los deportistas desecharán la mascarilla en un contenedor habilitado.



DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



FEDERACIÓN  
EXTREMEÑA  
DE TRIATLÓN

C/PIERRE DE COUBERTIN S/N (PABELLÓN MULTIUSOS) | 10005 CÁCERES | 607 646 507 - 927 214 752



@FEXTRI @FextriTV

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TRIATLÓN

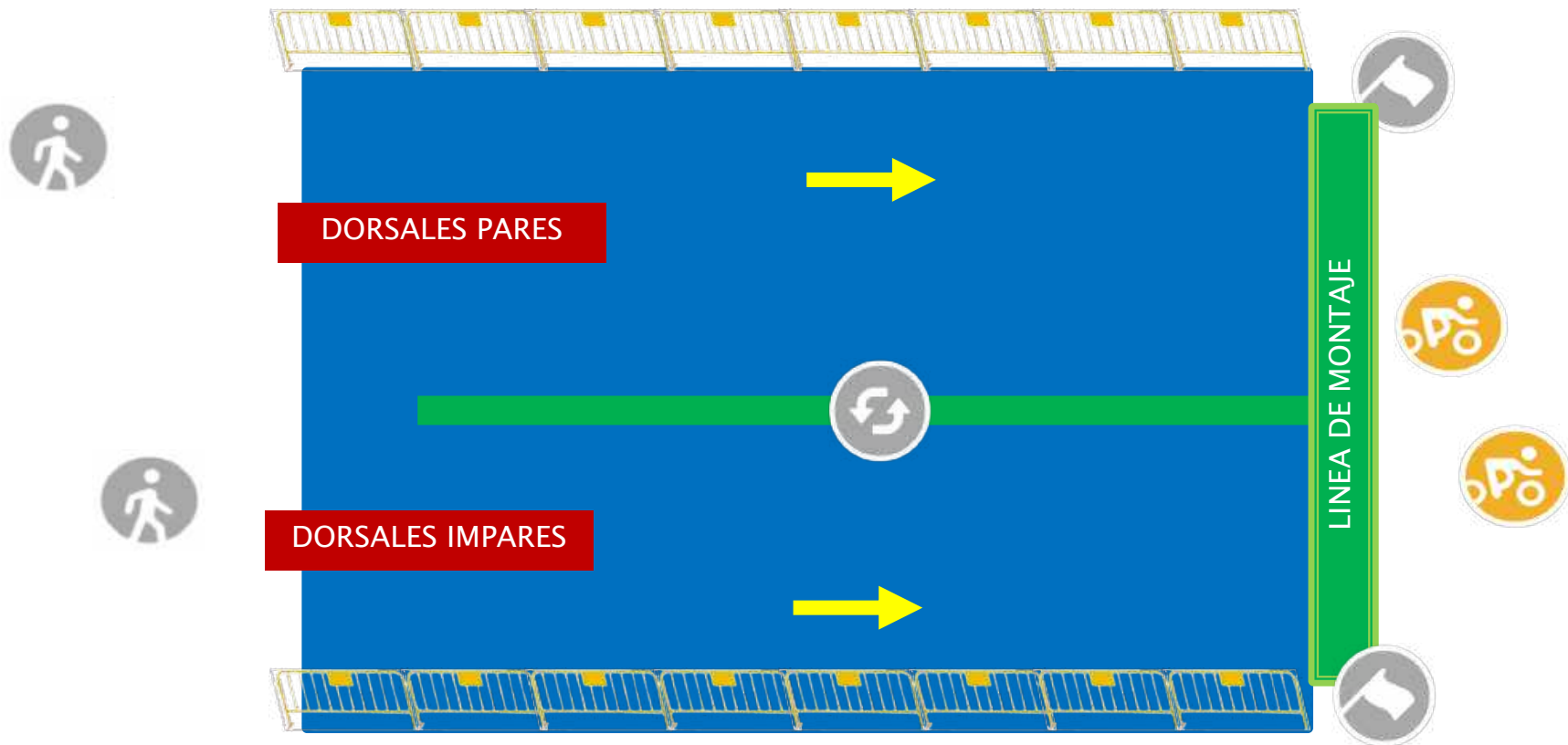
secretaria@triatlonextremadura.com

# Competición / Área de Transición

Tan solo se habilitará una barra central con dorsales pares a un lado, e impares al otro.

Solo se permitirán 2 bicicletas a cada lado, en cada tramo de barra de 3 metros (4 bicicletas)

La zona se desinfectará antes de su uso y después con virucidas mediante pulverización.



# Competición / Avituallamiento

NO se habilitará avituallamiento en post meta para los deportistas ni en los recorridos.

La organización facilitará el avituallamiento líquido que será entregado al duatleta en la cesta del área de transición y este, deberá ser autónomo en su gestión.

Al ser una prueba en la que las temperaturas pueden ser calurosas se recomienda llevar en la bicicleta porta bidón para llevar el avituallamiento.

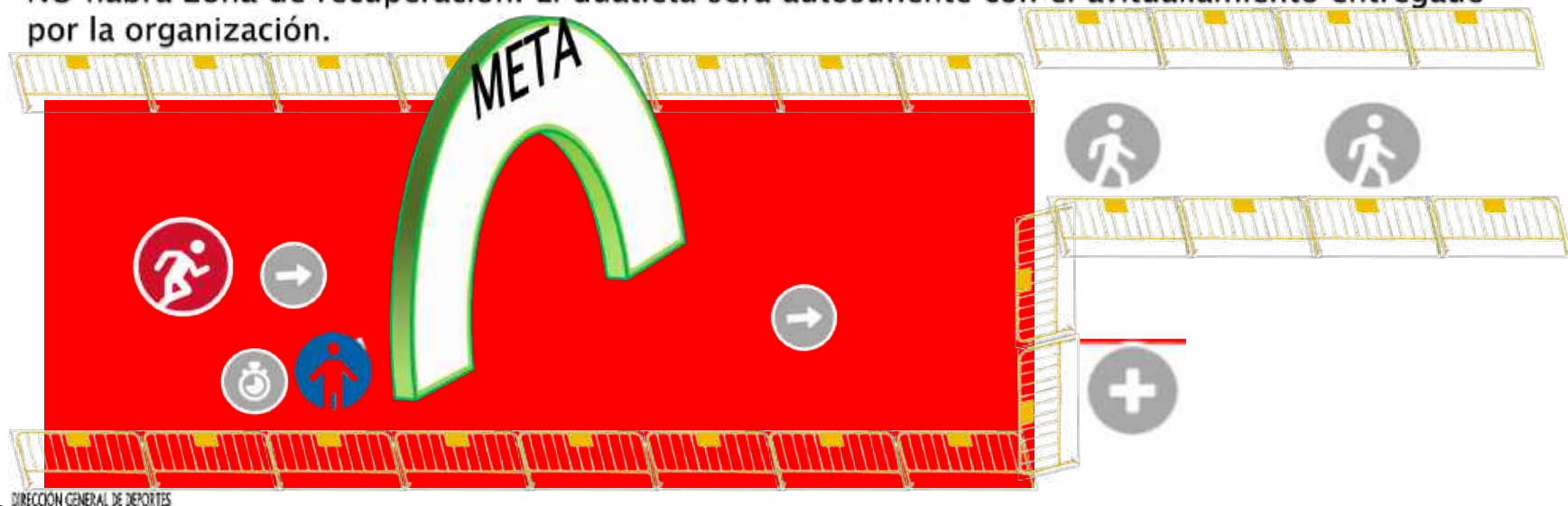
# Competición / Meta y Zona de Recuperación

No habrá cinta de meta.

Se incrementará a 20 metros la distancia post-meta para que tengáis espacio para reducir la velocidad, pero no para pararos y quedar allí. Tendrás que abandonar la zona de meta sin detenerte.

Después saldrás de la zona post-meta y podrás esparcirte con seguridad en toda la superficie del Ferial. Te volvemos a pedir RESPONSABILIDAD para mantener la distancia de seguridad. Es RESPONSABILIDAD de todas y todos que estos eventos puedan seguir llevándose a cabo. El esfuerzo de la organización es muy grande, por lo que insistimos en que tras la prueba los deportistas se distancien.

NO habrá zona de recuperación. El duatleta será autosuficiente con el avituallamiento entregado por la organización.



DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



FEDERACIÓN  
EXTREMEÑA  
DE TRIATLÓN



@FEXTRI @FextriTV

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TRIATLÓN

C/PIERRE DE COUBERTIN S/N (PABELLÓN MULTIUSOS) | 10005 CÁCERES | 607 646 507 - 927 214 752

[secretaria@triathlonextremadura.com](mailto:secretaria@triathlonextremadura.com)

# Ficha Procedimiento Protocolo entrega de premios / Individual

Un voluntario prepara los trofeos/ medallas en una bandeja. Debe llevar guantes y mascarilla.

Los trofeos/ medallas se ponen sobre una bandeja. La autoridad coge la bandeja y la ofrece para que cada deportista coja su trofeo o medalla.

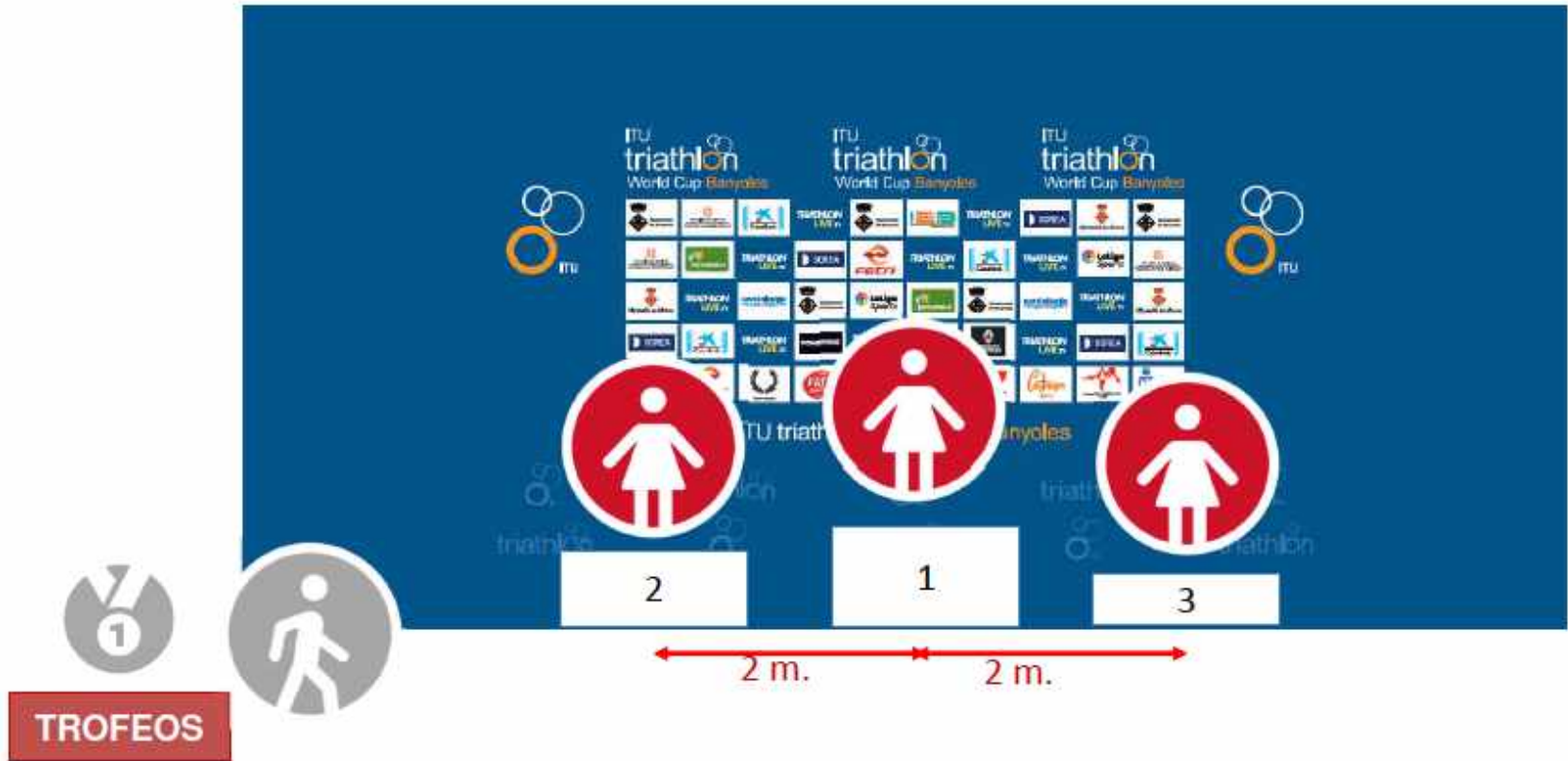
El voluntario desinfecta la bandeja entre podios.

Una sola autoridad por cada podio que se entrega. Debe llevar mascarilla salvo en caso de fotografía, que se permite retirarla momentáneamente.

Deportistas con mascarilla que se quitarán para la foto oficial.

No habrá entrega de flores, ni podio conjunto, ni champán.

# Ficha Procedimiento Protocolo entrega de premios / Individual



# Sport Presentation y Locutores

A continuación ponemos algunos ejemplos de mensajes que los locutores de los eventos deben transmitir hacia el público y espectadores:

*Recordamos a todos los asistentes la importancia de atender a las recomendaciones de seguridad generales y específicas de la prueba, mantener la distancia de seguridad interpersonal, usar mascarilla si no es posible hacerlo, y no generar aglomeraciones. Os agradecemos a todos la colaboración para disfrutar de un evento seguro.*

*Algunas de las zonas principales de la competición tienen acceso limitado o no son accesibles para evitar riesgos innecesarios. Os invitamos a disfrutar de la prueba en lugares seguros, manteniendo la distancia de seguridad entre espectadores y con respecto a los deportistas. Por la seguridad de todos, responsabilidad social.*

*Gracias a todas y todos por acompañarnos, os rogamos también que lo hagamos con responsabilidad para favorecer el buen desarrollo de la competición. Evitemos el contacto interpersonal y utilicemos mascarilla en las zonas donde no sea posible hacerlo. No dejes de animar a tu triatleta o equipo, pero hazlo con seguridad para todos y sin generar aglomeraciones.*

*La distancia interpersonal, el uso de la mascarilla y la higiene de manos son nuestros mejores aliados para seguir disfrutando del deporte con seguridad. Respetamos la señalización y zonas acotadas, y atendemos a las indicaciones de voluntarios y personal de la organización. Gracias a todas y todos por colaborar.*



DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



FEDERACIÓN  
EXTREMEÑA  
DE TRIATLÓN



@FEXTRI @FextriTV

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TRIATLÓN

C/PIERRE DE COUBERTIN S/N (PABELLÓN MULTIUSOS) | 10005 CÁCERES | 607 646 507 - 927 214 752

[secretaria@triathlonextremadura.com](mailto:secretaria@triathlonextremadura.com)

# Staff / Voluntarios / Oficiales

Todo el personal implicado en el evento seguirá los criterios estipulados por las autoridades competentes.

El personal de montaje seguirá los criterios estipulados para el Staff los días del evento.

Asimismo, realizarán su trabajo siguiendo las recomendaciones de la autoridad laboral en Prevención de Riesgo Laborales.

Puede consultar las recomendaciones de la Autoridad Sanitaria pinchando [aquí](#).

Se informará al personal (staff/voluntarios/oficiales) de más de 60 años de la mayor posibilidad de consecuencias graves en caso de contagio, invitándoles a valorar su participación y recomendando que sean más aplicados en la toma de las medidas preventivas.

Informar de los riesgos de contagio por COVID-19, generando manuales en función de los diferentes colectivos, para que sean de aplicación.

Se informará de las medidas de prevención a adoptar para evitar el contagio y transmisión del COVID-19.

Se informará de la utilización de EPI´s.

Se informará de las medidas a adoptar en caso de posible accidente por contagio.

# Anexo

## Medidas de Higiene y Sanitarias



DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



FEDERACIÓN  
EXTREMEÑA  
DE TRIATLÓN



@FEXTRI @FextriTV

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TRIATLÓN

C/PIERRE DE COUBERTIN S/N (PABELLÓN MULTIUSOS) | 10005 CÁCERES | 607 646 507 - 927 214 752

[secretaria@triatlonextremadura.com](mailto:secretaria@triatlonextremadura.com)

# Medidas Higiénico-Sanitarias Individuales

Prohibir la ingestión de alimentos, bebidas o tabaco en los lugares de riesgo (solo se puede hacer en las zonas habilitadas a dicho efecto y con las normas establecidas).

Dotar de los EPIs que las autoridades sanitarias recomienden adecuadas a cada puesto.

Disponer de baños con antisépticos para su uso.

Lavarse las manos antes y después de comer y al empezar y finalizar la labor designada.

Lavar o desechar los equipos de protección individual con seguridad.

NOTA: Para el lavado de manos hay que implementar varios puestos identificados con gel desinfectante o agua y jabón, y papel.

# Personal afectado

- ❖ Deportistas (incluidos los técnicos y delegados de clubes) Personal de organización (Staff)
- ❖ Voluntarios
- ❖ Oficiales
- ❖ Sanitarios
- ❖ Medios de comunicación
- ❖ Autoridades
- ❖ Otros

# Ficha EPI Lavado de manos

¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



40-60"



[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)



DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



FEDERACIÓN  
EXTREMEÑA  
DE TRIATLÓN



@FEXTRI @FextriTV

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TRIATLÓN

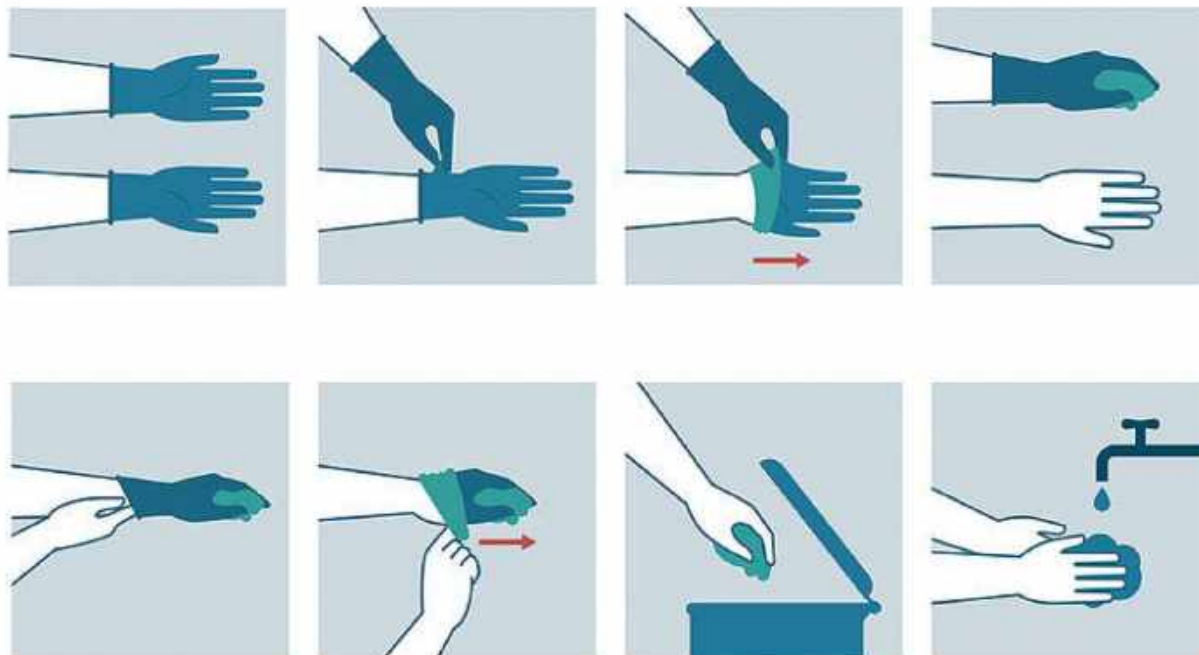
C/PIERRE DE COUBERTIN S/N (PABELLÓN MULTIUSOS) | 10005 CÁCERES | 607 646 507 - 927 214 752

[secretaria@triatlonextremadura.com](mailto:secretaria@triatlonextremadura.com)

# Ficha EPI Guantes

- ❖ Lávate las manos antes de ponértelos.
- ❖ Ponte el guante tirando desde la parte trasera de éste sin tocar la parte de los dedos o la palma.
- ❖ Evita tocarte la cara, incluida la mascarilla si la llevases.
- ❖ Quítatelos según la figura siguiente.
- ❖ Deséchalos después de su uso.
- ❖ Lávate las manos después de quitártelos.

# Ficha EPI Guantes



## CÓMO QUITARSE LOS GUANTES CON SEGURIDAD



**1** Pellizca el guante en la muñeca. Evita tocar la piel.



**2** Retira el guante totalmente.



**3** Recoge el guante con la otra mano manteniéndolo sujeto y arrugado.



**4** Deslizamos dos dedos dentro del segundo guante. **No tocar la parte exterior del guante.**



**5** Retiramos el segundo guante.



**6** Una vez nos quitamos los guantes, **los desecharmos en una papelera** con bolsa de plástico y la cerramos. **Lavamos las manos.**

FUENTE: INRS  
A. MATILLA | EL MUNDO GRÁFICOS

# Ficha EPI Mascarilla

Las mascarillas pueden ser de autoprotección FFP2 o 3 y tipo quirúrgicas que evitan el contagio a terceros.

- ❖ Lávate las manos antes de ponértela.
- ❖ Cubre totalmente la boca, nariz y barbilla con ella.
- ❖ Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.
- ❖ Desecha la mascarilla cuando esté húmeda o mojada.
- ❖ Para quitártela, hazlo por la parte trasera evitando tocar la parte frontal.
- ❖ Lávate las manos después de usarla.
- ❖ **HAZ UN USO RESPONSABLE Y ADECUADO PARA NO CONTRIBUIR AL DESABASTECIMIENTO.**



DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



FEDERACIÓN  
EXTREMEÑA  
DE TRIATLÓN



@FEXTRI @FextriTV

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TRIATLÓN

C/PIERRE DE COUBERTIN S/N (PABELLÓN MULTIUSOS) | 10005 CÁCERES | 607 646 507 - 927 214 752

[secretaria@triatlonextremadura.com](mailto:secretaria@triatlonextremadura.com)

# Ficha EPI Mascarilla

## Mascarillas higiénicas en población general

Las personas asintomáticas o con síntomas leves pueden transmitir la COVID-19. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Mantén 2 metros de distancia entre personas



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarla ojos, nariz y boca



Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usa pañuelos desechables

Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población adulta e infantil)
- No reutilizables (población adulta e infantil)

Su uso es **OBLIGATORIO**:

- En el transporte público
- En la vía pública, en espacios al aire libre, espacios cerrados de uso público o abiertos al público, siempre que no sea posible mantener la distancia de seguridad



¿QUIÉN debe usarla?

La población general sana, a partir de 6 años, excepto:

- Dificultad respiratoria
- Contraindicación
- Actividades con las que sea incompatible
- Causa de fuerza mayor o situación de necesidad



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:

- Lávate las manos antes de ponerla.
- Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.
- Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.
- Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.
- Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.
- Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

21 de mayo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)



DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



FEDERACIÓN  
EXTREMEÑA  
DE TRIATLÓN

## Uso de mascarillas médicas o quirúrgicas en población general

La mascarilla médica o quirúrgica es un producto sanitario homologado que limita la salida de las gotas respiratorias, por lo que previene la transmisión del virus a otras personas

En ciertas situaciones indicadas, también puede protegerte si la usas correctamente y siempre añadida a las medidas de prevención. Y recuerda: si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Distancia >2 m.



Lávate de manos



Evita tocarla ojos, nariz/boca



Cubre boca/nariz con codo al toser



Usa pañuelos desechables

¿Quién debe usarlas?

Personas con síntomas o diagnóstico de COVID-19

Personas que han estado en contacto estrecho con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días

Cuidadores de personas con COVID-19

Población vulnerable: mayores, con hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares o pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeprimidos y embarazadas

Haz un uso responsable de esta mascarilla para que quienes la necesiten puedan utilizarla

¿Cuándo?

➔ Al entrar alguien en su habitación o al recibir cuidados

➔ Cuando están con los convivientes en la casa y si tienen que salir a la calle (p. ej. para asistencia sanitaria)

➔ Al atender al paciente a menos de 2 m.

➔ Al salir a la calle o estar en contacto con otras personas

¡Úsala correctamente para evitar riesgos!

Lávate las manos antes de ponértela y evita tocarla mientras la llevas

Siempre debe cubrir boca, nariz y barbilla

Deséchala cuando esté húmeda y no la reutilices si no se indica que puedes

Quitátele por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos



21 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)



@FEXTRI @FextriTv

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TRIATLÓN

C/PIERRE DE COUBERTIN S/N (PABELLÓN MULTIUSOS) | 10005 CÁCERES | 607 646 507 - 927 214 752

[secretaria@triatlonextremadura.com](mailto:secretaria@triatlonextremadura.com)

# Información Oficial y Referencias

Para cualquier consulta relacionada con este documento y la implementación de medidas preventivas, se debe contactar con la Federación Extremeña de Triatlón:

- Jose Manuel Tovar Espada  
[presidencia@triatlonextremadura.com](mailto:presidencia@triatlonextremadura.com)

Este documento ha sido desarrollado incluyendo referencias de documentos publicados por las siguientes instituciones:

- Ministerio de Sanidad ([información aquí](#))
- Organización Mundial de la Salud ([información aquí](#))
- Federación Española de Triatlón ([información aquí](#))
- International Triathlon Union ([información aquí](#))