

PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL COVID-19

La Megalítica Acerko

Organiza: La Sansi y Fondistes Tossa



Realizado por:

Con la participación y asesoramiento de

Fdo.: Jose Luís Blanco Quevedo

Organizador: LA SANSI
Fecha: 08.09.2021

Fdo.: Milena Angel Sánchez
Técnico en PRL. EUROPREVEN S.P.R.L.,
S.L.
Fecha: 08.09.2021



Tabla de Contenidos

1	OBJETO Y ALCANCE	4
2	DEFINICIONES	4
3	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	5
4	EVALUACION DEL RIESGO Y METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN	7
5	PLAN DE CONTINGENCIA	8
	MEDIDAS GENERALES A APLICAR	8
	<i>Medidas de tipo organizativo</i>	8
	<i>De protección colectiva</i>	10
	<i>De protección individual</i>	11
	<i>Formación e información</i>	11
	MEDIDAS ESPECÍFICAS EN CADA FASE DE LA CARRERA	12
	INSCRIPCIONES	12
	RECOGIDA DE DORSALES	13
	DESINFECCION	14
	CHIP Y CLASIFICACION	14
	DORSAL	15
	AREA DE SALIDA	15
	SALIDA	16
	CAJONES DE SALIDA	16
	RECORRIDO	18
	AVITUALLAMIENTOS	18
	META	18
	PRENSA	19
	ENTREGA DE PREMIOS	19
	EQUIPO SANITARIO	19
	OTROS	20
	MEDIDAS DE CONTROL	20
ANEXOS		21
	LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES	22
	GESTIÓN DE RESIDUOS	23
	FICHA DE DESIGNACIÓN DEL COORDINADOR DE EMERGENCIAS	24
	PLAN DE ACTUACIÓN ANTE CASOS SOSPECHOSOS	25
	PROTOCOLO DE TRASLADO	26
	REGISTRO DE ACCIONES LLEVADAS A CABO	27
	PLAN DE APROVISIONAMIENTO Y SECURIZACIÓN DE MATERIALES	28
	PLAN DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN	29
	FICHA DE REGISTRO DE LIMPIEZA	32
	FICHA INFORMATIVA PARA TRABAJADORES, VOLUNTARIOS, PARTICIPANTES Y VISITAS	33
	CARTELERIA Y SEÑALIZACION	34

1 OBJETO Y ALCANCE

El presente Plan de Contingencia frente al Coronavirus COVID-19 tiene por objeto dar las directrices necesarias para gestionar adecuadamente la actividad **La Megalítica Acerko 2021**, que se realizará en Tossa de Mar el 10 de octubre del 2021 con salida a las 08:30h organizada por parte de **LA SANSI y Fondites Tossa**, con la colaboración del Ayuntamiento de Tossa de Mar y Diputación de Girona.

Está basado en el PLAN DE ACTUACIÓN Y CONTINGENCIA FRENTE AL CORONAVIRUS – COVID-19 de LA SANSI, realizado en I 2020 y 2021 por EUROPREVEN SPRL, S.L., establecido para los puestos de trabajo de la empresa y la actividad general de la empresa.

Los servicios de prevención de riesgos laborales están llamados a cooperar con las autoridades sanitarias, adaptando su actividad y recomendaciones con el objetivo general de limitar los contagios de SARS-CoV-2. **Corresponde a las empresas evaluar el riesgo de exposición**, seguir las recomendaciones indicadas por Servicios de Prevención, siguiendo las pautas y recomendaciones formuladas por las autoridades sanitarias. En la elaboración de las medidas de prevención contenidas en este Plan específico para la actividad **La Megalítica** ha colaborado EUROPREVEN S.P.R.L., S.L. prestando su asesoramiento desde las atribuciones que son propias de un servicio de prevención de riesgos laborales.

Se debe tener en cuenta que las medidas incluidas en el presente documento están en continua revisión en función de la evolución y nueva información de que se disponga sobre la Pandemia.

2 DEFINICIONES

► **Síntomas del COVID-19.** Los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos, sensación de falta de aire y malestar. En algunos casos también puede haber síntomas digestivos como diarrea y dolor abdominal, dolor de garganta, Disnea, Cefaleas. La mayoría de los casos presentan síntomas leves. En casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte. Los casos más graves generalmente ocurren en personas de edad avanzada o que padecen alguna enfermedad crónica, como enfermedades del corazón, del pulmón o problemas de inmunidad.

► **Personas especialmente sensibles.** Con la evidencia científica disponible, el Ministerio de Sanidad ha definido como grupos vulnerables para COVID-19 las personas con diabetes, enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, embarazo y mayores de 60 años.

► **Contacto estrecho.** Se entiende por “Contacto Estrecho” cualquier persona trabajadora, que haya convivido con familiares u otras personas en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 1,5 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos, aquellos que hayan proporcionado cuidados a una persona mientras presentaba síntomas incluido el personal sanitario que no haya utilizado las medidas de protección adecuadas.

3 DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La **3ª Megalítica Acerko** de Tossa de Mar es un Trail de 5km 10km y 21km. Los participantes saldrán en salidas escalonadas, separados por 1,5mts y siempre con mascarilla (exceptuando cuando corran).

La página web del evento es www.lamegalitica.com

Con una pequeña ruta interurbana de menos de un kilómetro, tiene un recorrido por diferentes lugares emblemáticos de Tossa de Mar y la Costa Brava, haciendo que nos enamoren los paisajes espectaculares.

Es una carrera que forma parte del calendario y la Liga Championchip.

El día anterior al evento, se realizará la preparación del montaje, marcaje, así como el primer día de entrega de dorsales, reuniendo todos los requisitos de seguridad e higiene (Especificados en documento adjunto).



Intervinientes en el evento:

Puestos de Trabajo de LA SANSI

ORGANIZACION Y ADMINISTRACION	Tareas: Se encargan de realizar las labores de organización, planificación de trabajos, horarios y coordinación/ contratación de las empresas o entidades (voluntarios, personal sanitario...) que intervienen en los eventos. También tramitan con las administraciones públicas los permisos, licencias, etc. Uso PVD. (Especificados en documento adjunto).
AUXILIARES DE ORGANIZACION	Tareas: Tareas auxiliares para la organización de los eventos: montaje y desmontaje de stands, tarimas, vallas, cintas divisorias, marcado de circuitos, control de inscripciones, megafonía, etc. (Especificados en documento adjunto).

Personas Ajenas a la empresa LA SANSI

VOLUNTARIOS	Tareas: Tareas auxiliares para la organización de los eventos: montaje y desmontaje de stands, tarimas, vallas, cintas divisorias, marcado de circuitos, control de inscripciones, megafonía, etc. (Especificados en documento adjunto).
-------------	---

Otros intervinientes:

Participantes, Autoridades, Policia Local, Brigada municipal, departamento de deportes, Championchip, EUROPREVEN SPRL, Voluntarios Institut Roca Grossa, Servimed Assistance S.L. patrocinadores y colaboradores.

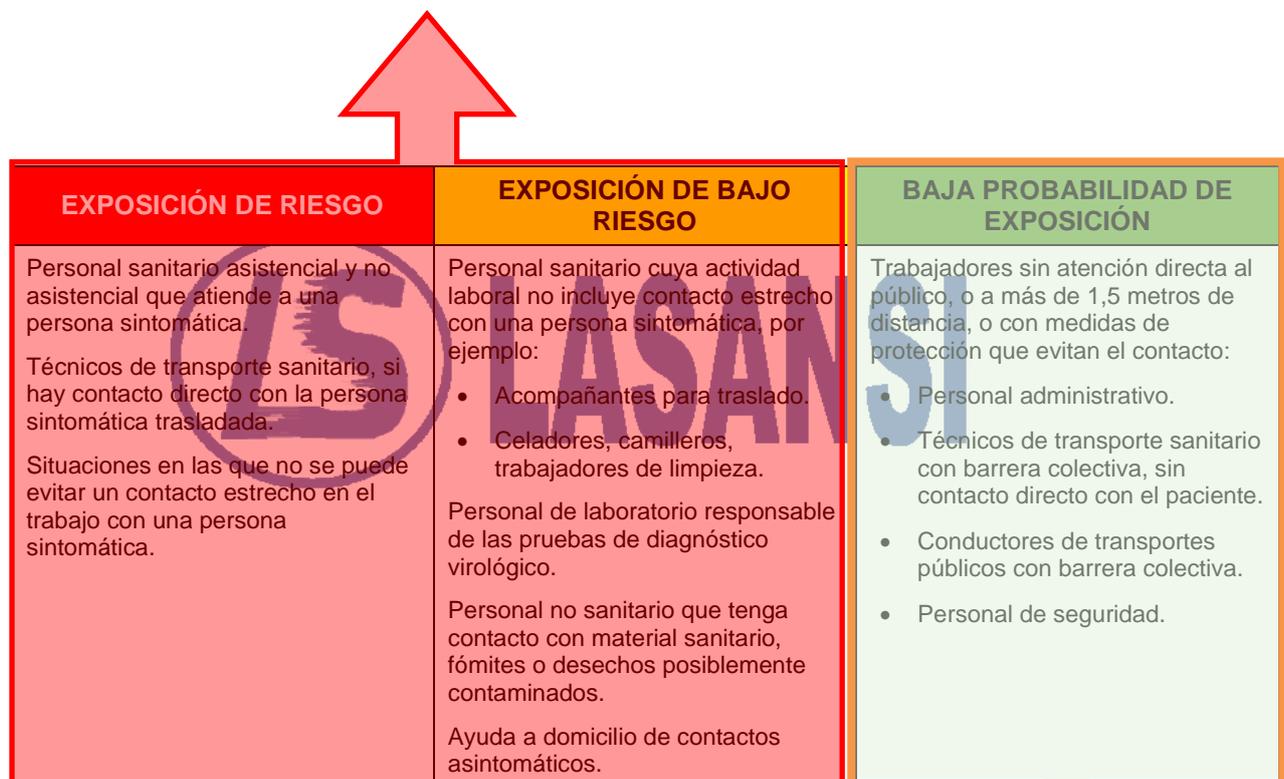


4 EVALUACION DEL RIESGO Y METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN

La metodología desarrollada en el presente informe se ha inspirado en la publicada en el “Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2” por el Ministerio de Sanidad, haciéndolo extensivo no solo a puestos de trabajo sino a todos los intervinientes en la actividad evaluada.

En función de la naturaleza de las actividades y los mecanismos de transmisión del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, podemos establecer los diferentes escenarios de riesgo en los que se pueden encontrar los intervinientes en la actividad, hasta la posibilidad de pedir datos de salud a quienes quieran participar:

Sector sanitario o socio sanitario



LA SANSI 2021

Entendemos por:

- **Exposición de riesgo:** aquellas situaciones en las que se puede producir un contacto estrecho con un caso probable o confirmado de infección por el SARS-CoV-2, sintomático.
- **Exposición de bajo riesgo:** aquellas situaciones en las que la relación que se pueda tener con un caso probable o confirmado no incluye contacto estrecho.

- **Baja probabilidad de exposición:** trabajadores y personas que no tienen atención directa al público o, si la tienen, se produce a más de dos metros de distancia, o disponen de medidas de protección colectiva que evitan el contacto (mamparas, protección respiratoria, etc.).

Toda la actividad La 3ª Megalítica 2021 se ha considerado como **BAJA PROBABILIDAD DE EXPOSICION** debido a que, tras un estudio detallado de la organización del evento, se ha considerado que en todas las operaciones, tareas y situaciones que se den durante en el evento, resulta técnicamente plausible, por un lado, el mantenimiento de la distancia mínima de seguridad de 1,5 metros entre todas las personas de forma general, adoptando medidas de protección complementarias en aquellas situaciones puntuales en las que no pudiera asegurarse tal distancia y, por otro lado, la adopción de medidas suficientes de desinfección. Cabe destacar que todo el proceso se desarrolla al aire libre, por lo que la ventilación está asegurada.

Aunque para este nivel de riesgo en principio no es necesario el uso de EPIs, dicha afirmación la entendemos aplicable solamente si se cumple la condición de “sin atención directa al público, a más de 1,5 metros de distancia o con medidas de protección colectiva frente al contacto”. Con atención directa al público o en ciertas circunstancias, donde pueda existir la posibilidad de falta de cooperación de una persona sintomática, sí consideraremos necesario el uso de EPIs.

5 PLAN DE CONTINGENCIA

A continuación, se describen las medidas que se deberán adoptar para reducir el riesgo de exposición de las personas trabajadoras al COVID-19 durante la organización y realización de la actividad. Las medidas son complementadas mediante Anexos de elaboración posterior.

MEDIDAS GENERALES A APLICAR

Medidas de tipo organizativo

- 1) **Designar a una persona** de la organización **para realizar la coordinación de las actividades excepcionales** o emergencias que pudieran presentarse, que sea punto de referencia para el conjunto de las demás personas de la organización. Todas las personas de la organización deberán saber quién es el Coordinador de Emergencias y quién es su sustituto. Se facilita modelo de nombramiento en los Anexos.
- 2) **Registrar las acciones** llevadas a cabo durante el fin de semana del evento en un **libro o agenda de registro de acciones** que se tomen, especificando la fecha, la hora, las personas responsables, los recursos destinados, etc., y guardar toda la documentación que pueda generarse: **partes de limpieza, controles externos de mantenimiento, albaranes de servicios, bajas laborales**, etc. Se facilitan modelos de registro en los Anexos.
- 3) Como principio general, **minimizar el contacto** entre las personas, aumentando las **distancias** entre ellas a **1,5 metros**.
- 4) En base a lo anterior, **revisar los procedimientos** que se siguen habitualmente en la organización de carreras, **rediseñándolos o reformulándolos** para **reducir** la duración, frecuencia e intensidad de la exposición al **riesgo**, e identificando operaciones esenciales y operaciones prescindibles. Se realiza esta labor en el siguiente apartado, “Medidas Específicas”.

- 5) Tener en cuenta en la organización las restricciones o normativa sobre **movilidad** que estén vigentes en el momento del evento, tanto en transporte público como individual. Informar a los participantes y a todos los asistentes previamente sobre dichas restricciones y sobre las posibilidades de acceso al lugar.
- 6) **Plan de espacios comunes:** calcular el **aforo máximo** permitido en el *Village*, y en cada uno de los subespacios que vayan a ser ocupados, analizando la distribución y organización espacial en la zona de forma que en todo momento pueda garantizarse la distancia de seguridad de 1,5 metros. Esto deberá aplicarse, también, a las áreas de uso común (entrada/salida, aseos, pasillos, etc.) y a aquellas circunstancias en que sea necesario que personas ajenas a la organización accedan al *Village* (proveedores, asistencia técnica, asistencia médica, participación, etc. El aforo máximo se informará mediante cartel en las entradas. Deberá habilitarse un **control del aforo** para poder garantizar que éste no se sobrepasa, sobre todo en la zona de salida. Sugerimos habilitar solamente dos entradas al *Village*, con un controlador de acceso en cada una de ellas.
- 7) No es suficiente con respetar el aforo máximo, en todo momento debe garantizarse que las personas **no se aglomeran en ningún punto (entrada, salida, entrega de dorsales, guardarropa, accesos, cajones, avituallamientos...)**. Deberán habilitarse los **controladores** que sean necesarios para garantizar la separación de personas. Se recordará periódicamente por **megafonía** la necesidad de la separación.
- 8) En la movilidad de las personas, sobre todo en los accesos, deberán establecerse **flujos unidireccionales**, balizando, señalizando dichos flujos y controlando que se cumplan, evitando flujos bidireccionales y cruces entre personas.
- 9) Limitar el uso de **baños y servicios higiénicos:** se aconseja restringir el uso a una sola persona a la vez. Colocar cartel informativo a la entrada. En caso de ser posible el uso de 2 o más personas debido a las dimensiones, colocar cartel a la entrada identificando aforo máximo y consignar mediante letreros “fuera de uso” los lavabos contiguos de tal forma que se cumpla la separación mínima de 1,5 metros. (utilización de lavabos alternos). Los aseos se desinfectarán tras cada uso.
- 10) Los **vestuarios** deben de cumplir las mismas condiciones que los aseos, aunque para este evento no existirán vestuarios.
- 11) **Establecer un plan de desinfección de medios compartidos y zonas comunes**, fijando la frecuencia, responsables y zonas a limpiar **durante todo el evento:** suelos, teclados de pc o de tabletas, botoneras y cuadros de mando, mesas, interruptores, manillas, grifos, herramientas, utensilios, habitáculos de vehículos, lonas, arcos hinchables, etc. En los Anexos se facilita modelo para usar.
- 12) Asegurarse de que todas las personas tienen continuamente a su disposición **geles hidroalcohólicos** para la higiene de manos y papeleras para desechar los guantes. Las papeleras contendrán una bolsa que pueda cerrarse y tapar. Es conveniente que tengan un mecanismo de **apertura de pedal**.
 - a) La empresa deberá coordinarse con otras empresas ajenas en cuanto a las medidas adoptadas y evaluación del riesgo del personal afectado. Debiendo incluir estas medidas en los documentos de coordinación CAE establecidos en el Art. 24 de la Ley 31/95 y R.D. 171/2004. Reducir las interacciones con personal externo al mínimo indispensable y esencial. Manteniendo siempre las distancias de seguridad.
- 13) **Recursos y materiales:** Garantizar la disponibilidad de los equipos de protección individual y colectiva necesarios antes de iniciar la actividad. En los Anexos se facilita modelo de aprovisionamiento y de los EPIs.
- 14) Tener en cuenta los **aspectos psicosociales** y prever protocolo de actuación para el control de situaciones de estrés como ataques de ansiedad y situaciones similares, garantizando la asistencia necesaria.

- 15) **Autodeclaración responsable** firmada por cada participante con la inscripción o autorizada al recoger el dorsal.
- 16) Garantizar medios para proteger adecuadamente a las personas **vulnerables o especialmente sensibles** al COVID19 (mayores de 60 años, embarazadas, enfermedad cardiovascular/HTA, diabetes, enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en tratamiento activo), proporcionándoles posibilidades de un mayor nivel de protección si fuera necesario (mayor distanciamiento o protección individual respiratoria (FFP2) con posible visera facial. Proporcionar información y canales para facilitar que dichas personas comuniquen su situación a la organización en fase previa, al objeto de tener previstos dichos medios de protección especial, aunque también se les podría negar la participación.
- 17) Tener previsto un **Plan de Actuación** para personas que manifiesten síntomas compatibles con Covid-19 (tos, fiebre o dificultad respiratoria). Se deberán establecer medios concretos para facilitar la identificación (cuestionarios / medición temperatura / carteles informativos con canales de comunicación). Las personas con síntomas leves deberán colocarse mascarilla quirúrgica si no la llevan, deberán abandonar el recinto y se les indicará que se dirijan directamente a su domicilio manteniendo la mascarilla y la distancia de 1,5 metros, y se pongan en contacto con el sistema de salud. Si los síntomas son moderados, una persona de la organización previamente designada para ello le prestará asistencia: le colocará una mascarilla quirúrgica si no la lleva, la aislará en una sala o lugar donde nadie pueda acceder (tener previsto previamente el lugar), llamará al 112 y se quedará cerca de la persona, si es posible a 1,5 metros. El lugar ocupado por esa persona deberá ser desinfectado en cuanto lo abandone.
- 18) Tener previsto un **Protocolo de Traslado** para aquellos casos en que el sistema sanitario indique que se debe trasladar a esa persona a su domicilio o al Hospital. Se facilita modelo en los Anexos para fijar protocolo.
- 19) Tener previsto un protocolo de actuación para aquellas personas que haya mantenido **contacto estrecho** con personas que manifiesten síntomas, debiendo ser enviadas a su domicilio con mascarilla quirúrgica, en el caso de que no tengan síntomas, e indicándoles que deben dirigirse directamente a su domicilio manteniendo la mascarilla y la distancia de 1,5 metros, y ponerse en contacto con el sistema de salud. El lugar ocupado por esa persona deberá ser desinfectado en cuanto lo abandone.
- 20) Tener previsto un protocolo de actuación para aquellos casos sospechosos (sintomáticos leves y contactos estrechos) para los **que no sea posible regresar a su domicilio** por el motivo que sea.
- 21) La empresa deberá avisar a **EUROPREVEN S.P.R.L., S.L** como su servicio de prevención, de los casos entre su plantilla de trabajadores, que hayan presentado síntomas y de los contactos estrechos con dichos casos, para poder realizar el seguimiento de casos.
- 22) **Supervisión de las condiciones de seguridad e higiene:** designar los suficientes medios (personas) para garantizar la vigilancia y cumplimiento de la correcta ejecución de las medidas higiénicas y de seguridad durante todo el evento. Deberá haber personas encargadas específicamente y exclusivamente de supervisar y controlar las medidas relacionadas con el Covid-19 que no se vean obligadas a realizar otras tareas simultáneas descuidando la seguridad.

De protección colectiva

- 1) En la medida de lo posible, utilizar **barreras de protección colectiva** tales como **mamparas, cortinas de plástico** o similares, especialmente en operaciones en las que sea difícil mantener la distancia interpersonal de 1,5 metros, sobre todo en la entrega de dorsales.

De protección individual

- 1) A pesar de tratar de mantener en todo momento y en todos los procesos la distancia interpersonal de 1,5 metros, se recomienda complementariamente el uso de **mascarillas**. Deberá **elegirse entre estas dos** modalidades:
 - a) **TODAS las personas con mascarilla quirúrgica**: organizadores, entidades, autoridades, sanitarios, policía, participantes (cuando no estén corriendo).
 - b) Si no se puede garantizar mascarillas quirúrgicas para todas las personas, **la organización y los voluntarios**, así como aquellas personas que no puedan mantenerse a 1,5 metros en todo momento, deberán llevar **mascarilla FFP2** sin válvula de exhalación.
- 2) **Viseras faciales** opcionales. Valorar su uso para protección de los ojos en aquellas tareas en que no se pueda garantizar en todo momento la distancia de 1,5 metros. **Siempre combinada con la mascarilla, en especial para organización, voluntarios, miembros de cronometraje y jueces.**
- 3) **Informar y formar** a trabajadores, voluntarios y demás personas implicadas en el uso correcto de **EPI's**, especialmente en su colocación y retirada.
- 4) **Mantener**, almacenar, usar y eliminar correctamente los **EPI's** según las instrucciones del fabricante, evitando su contaminación en todo momento.

MIDES HOME

A. Pecho
Mide alrededor de la parte más ancha del pecho, manteniendo la cinta horizontal.

B. Cintura
Mide alrededor de la parte más estrecha de la cintura, manteniendo la cinta horizontal.

C. Cadera
Manteniendo ambos pies juntos, mide alrededor de la parte más ancha de la cadera, manteniendo la cinta horizontal.

Talla	Pecho (A)	Cintura (B)	Cadera (C)
XS	76 - 83	61 - 69	86 - 91
S	83 - 90	69 - 74	91 - 96
M	90 - 95	74 - 79	96 - 101
L	95 - 99	79 - 83	101 - 105
XL	99 - 103	83 - 87	105 - 108
XXL - 3XL	103 - 106	87 - 90	108 - 112

Nota: medidas en centímetros (cm)

Formación e información

- 1) **Formar e informar** al personal de forma fehaciente, actualizada y habitual de las recomendaciones sanitarias que deben seguir de forma individual **sobre las medidas de prevención específicas** relacionadas con el **COVID-19**.
- 2) **Solicitar al Servicio de Prevención Ajeno** las claves de acceso al curso COVID19 y de TELETRABAJO de su [plataforma online](#).
- 3) **Recordar varias veces en la jornada**, personalmente o por **megafonía** o sistema similar, la necesidad de **reducir al máximo el contacto manos/cara y de lavarse frecuentemente las manos**.
- 4) Informar y **recordar instrucciones** para lavarse las manos adecuadamente. Ver Anexo
- 5) **Difundir las recomendaciones** para prevenir el coronavirus.

La información y la formación debe ir adaptándose en función de las medidas que vaya actualizando el Ministerio de Sanidad, para lo que se requiere un seguimiento continuo de las mismas.

Se prestará especial atención a **la protección del personal trabajador que realice las tareas de limpieza**, facilitándole el trabajo cuando se abandone cada puesto, despejándolo lo máximo posible. Todas las tareas de limpieza deben realizarse con mascarilla FFP2 y guantes de un solo uso. Una vez finalizada la limpieza, y tras despojarse de guantes y mascarilla, es necesario que el personal de limpieza realice una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos.

MEDIDAS ESPECÍFICAS EN CADA FASE DE LA CARRERA

- Según la edad o patologías, o si está vacunado, la organización y equipo sanitario estudiará y consultará para autorizar su participación en la carrera.
- Otras personas que no formen parte de la organización, participantes o estén acreditadas, no podrán entrar en la zona del *Village* donde estará ubicada la salida, llegada, y los servicios de la carrera. El evento no permitirá público en la zona del *Village* y alrededores.
- La salida y llegada estarán situadas en zonas diferentes, para evitar aglomeraciones.
- Analizaremos antes y durante el evento la distribución y organización de los puestos de trabajo para garantizar que se mantienen la distancia de seguridad en todas las áreas de uso común. Establecer los flujos de circulación que permitan evitar la coincidencia de personas en zonas de circulación, sobre todo en la salida y llegada.
- La organización priorizará en todo momento la distancia interpersonal de seguridad de 1,5 metros entre todas las personas implicadas, voluntarios, autoridades, prensa, equipo sanitario, jueces y patrocinadores. Complementariamente, todas estas personas llevarán mascarilla quirúrgica y guantes, en previsión de aquellas situaciones en que no se pueda garantizar la distancia de seguridad.
- A lo largo de todo el evento irán recordando en varias ocasiones por megafonía al público y a los participantes las normas de higiene y seguridad, priorizando el mantenimiento de la distancia de seguridad.
- Estará prohibido compartir material o alimentos entre los participantes.
- No habrá "liebres" para marcar el ritmo para ahorrar aglomeraciones de participantes.
- No tendremos duchas, ni servicio de fisioterapia, ni podología.
- No habrá feria del corredor.
- Todos los participantes, Comité Organizador y voluntarios recibirán información previa del Protocolo que aceptarán en el momento de la inscripción y/o recogida del dorsal. Si los participantes lo incumplen, los jueces podrán descalificarles. Este Protocolo será visible en la página web en idiomas diferentes, por redes sociales de la organización, por email a cada participante y será repetido por megafonía.

INSCRIPCIONES

- Se realizan todas en la web de la carrera, en la pasarela de Championchip.
- Previamente a la carrera enviaremos un formulario con preguntas dirigidas a la Organización, participantes y voluntarios donde se les preguntará sobre su historial con el Covid-19: han pasado el Covid-19, son personas de riesgo, la edad, si han tenido fiebre muy alta en las últimas semanas o si han hecho el test de confirmación de anticuerpos y el resultado del mismo.

Los casos considerados sospechosos de ser portadores del SARS Cov2 NO podrán participar en la carrera, pero se les reservará dorsal para la siguiente edición.

Se recomienda que los participantes tengan más de 12 años.

La participación está bajo la responsabilidad y propio riesgo de los participantes donde recae la decisión de participar en la carrera, y eximen a la organización de las reclamaciones o demandas basadas en supuestas acciones de los participantes o de otros que actúen a su favor, también de las reclamaciones o demandas resultantes de los daños que puedan suceder a los participantes y a sus materiales, incluida la pérdida. Los participantes en el momento de su inscripción y recogida de su dorsal, manifiestan encontrarse físicamente aptos para el evento.

Situaremos en diferentes puntos del recorrido y en los controles, personal especializado para velar por la seguridad de los participantes. Es obligatorio seguir las indicaciones del personal especializado en caso de que así se comunique. En caso de abandono, hay que informar lo antes posible a la organización ya sea en los puntos de control, organización o en el teléfono de emergencia.

Participantes de diferentes países



www.tossamarato.com

ORGANITZEN



COL-LABORA



Ajuntament de
Tossa de Mar



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

RECOGIDA DE DORSALES

- Los participantes deberán elegir entre recibir el dorsal y camiseta por correo postal en su casa, o recogerlo en un lugar abierto al aire libre el día antes de la carrera, o el mismo día del evento hasta 15 minutos antes de la salida, siempre respetando el horario de salidas.
- Horarios de recogida el día anterior de 16h a 18h y el día de la carrera desde las 7.00h hasta 20 minutos antes de la salida.
- El material entregado habrá estado cerrado desde mínimo 48h antes de la entrega.
- La separación entre organización o voluntarios con participantes se realizará con una mampara, y la distancia de separación entre participantes, con marcas en el suelo para indicar la distancia mínima que será de 1,5 metros.



- Tomaremos la temperatura de los participantes antes de recoger el dorsal y de entrar al cajón de salida, para prever posibles casos mediante termómetro a distancia, sin contacto. Con más de 37,5 grados no se permitirá la entrada.

DESINFECCION

- La desinfección se realizará con una máquina rociadora, tipo sulfatadora, que dejará caer el desinfectante en el suelo, con producto autorizado por sanidad tipo y/o lejía, que limpiarán de forma inmediata el mobiliario urbano, el suelo, los contenedores, los arcos de organización, carpas, pancartas y todo aquel material que se encuentre alrededor del Village, salida y llegada.
- Cada participante recibirá junto con el dorsal un gel. Este al entrar en contacto con el agua se transformará en una suave espuma con un efecto relajante y le servirá para su higiene.
- Instantes antes de la salida de los primeros participantes, se desinfectará los primeros metros de carrera, antes de adentrarse a la montaña.
- Una vez hayan salido todos los participantes, se realizará una nueva desinfección de la zona para cuando vuelvan de nuevo los participantes, lleguen seguros y escalonados según distancia.
- Se informará públicamente de que no se debe escupir en el suelo, y sobre la llamada etiqueta respiratoria (Toser o estornudar en un pañuelo, desechándolo adecuadamente o, si no se dispone de pañuelo, en el interior del codo).
- Se estudiarán nuevas técnicas de desinfección, siempre bajo las directrices del Ministerio de Sanidad.

CHIP Y CLASIFICACION

- Cada participante tendrá su chip para registrar su tiempo de carrera, ya sean los amarillos (que participantes tienen en su propiedad) como aquellos que no lo tengan y que lo llevarán detrás del dorsal (de un solo uso y no será necesario devolverlo).
- El tiempo real para la clasificación, se guiará con el chip, que se activará al pasar por la alfombra del arco de salida, pasando sucesivamente por todos los controles del recorrido, y finalice el cronometro al pasar de nuevo el chip por la alfombra del arco de meta.

DORSAL

- Con teléfono de emergencia de la organización, perfil del recorrido con avituallamientos, nombre de cada participante, recortable de guardarropa y número de dorsal (algunos irán con chip incorporado), y teléfono de contacto de alguna persona vinculada al participante.



AREA DE SALIDA

- Los WC serán desinfectados.
- Dispondremos de urinarios dispersados por la zona de salida.
- Los participantes estarán obligados a ir con mascarilla quirúrgica en el Village, zona de salida y llegada.
- Dispondremos de zonas amplias de calentamiento.
- Lugares amplios para estacionar gratuitamente los vehículos de participantes y organización, a 100 metros del *Village*.
- Dispondremos de un área para guardar las pertenencias de los participantes (guardarropa). Cada participante con sus pertenencias en su bolsa o mochila, la dejará en el lugar reservado y las recogerá una vez finalice la carrera. Los voluntarios vigilarán las pertenencias en todo momento y controlarán que los participantes dejen y recojan su mochila (que cuadrará con su número del dorsal). Los voluntarios ni organización en ningún momento tocarán las mochilas de participantes.
- Dispondremos de varios contenedores, por si fuera necesario tirar material, y tendrán tapa y pedal.
- Otras personas que no sean participantes o acreditados no tendrán acceso a menos de 50 metros de la salida y llegada, ni tampoco al *village* donde estarán todos los servicios de la carrera.
- Se instalarán unas cabinas para limpiarse las manos con dispensadores de gel hidroalcohólico, que solo tocarán los voluntarios.

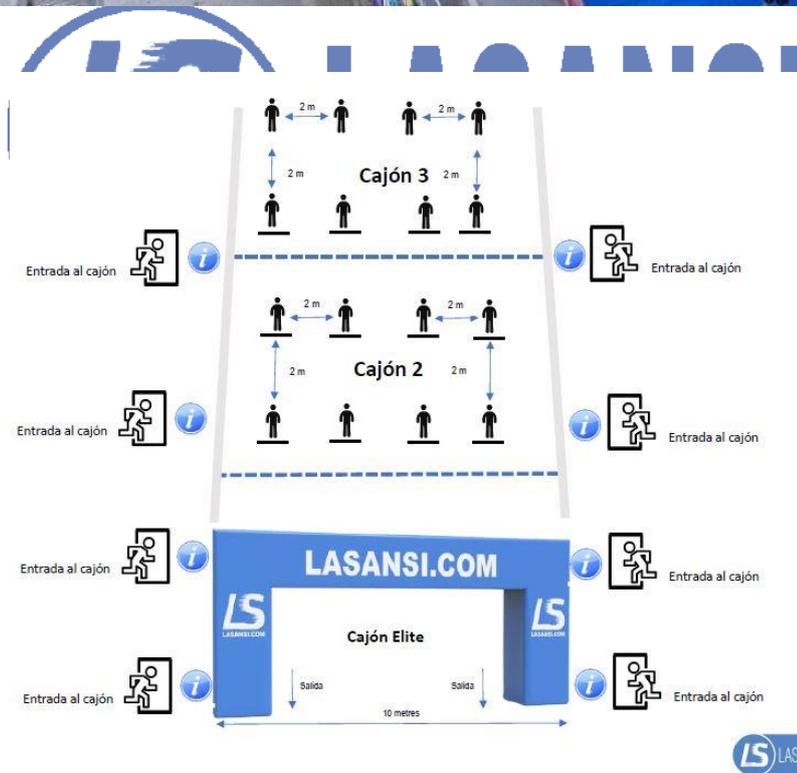
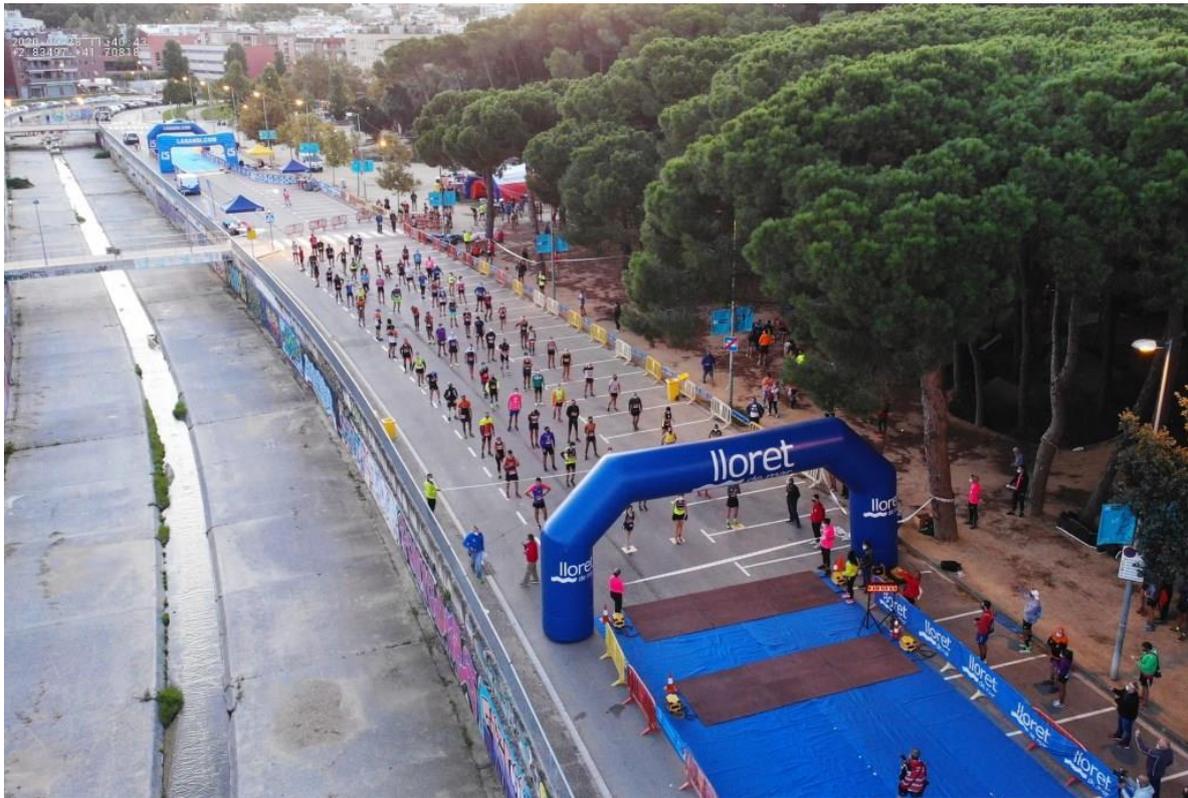


SALIDA

- La salida estaría prevista a las 08:30h
- La salida y la llegada se realizará en el mismo punto. El espacio de salida será de 6 metros x 150 metros de largo (con una separación de 1,5 metros, podrían entrar 300 participantes).
- las salidas se harán escalonadas para evitar ir juntos, en función de la distancia y el nivel, respetando las distancias de seguridad, con un mínimo de 1,5 metros de separación, y para cumplir esa distancia habrán marcas en el suelo que los jueces y organización harán respetar (Adjuntamos horarios en documento adjunto).
- A los participantes se rogará puntualidad para entrar escalonadamente a los cajones de salida, dependiendo el color de su dorsal. Organización y jueces de la Federación Catalana de atletismo controlarán que se realice correctamente.
- Para la colocación de participantes en la línea de salida utilizaremos un baremo de tiempo, que la empresa de cronometraje *Championchip* y La Sansi establecerán con las mejores marcas de cada inscrito/a de los últimos 12 meses en pruebas de fondo. Con su mejor marca le colocaríamos en el cajón correspondiente según su nivel, o según crea oportuno la Organización por el buen funcionamiento y seguridad de la carrera. La hora de salida, la tendrán marcada cada participante en su dorsal, y será muy importante la puntualidad.
- Para los participantes de más de 60 años (grupo de riesgo) por seguridad y para evitar riesgos, los espacios en la salida serán más amplios y dispondrán de un dorsal con un color diferenciado.

CAJONES DE SALIDA

- Distribuir a participantes en cajones de salida con colores diferentes y según el nivel. Estos serán amplios con dos entradas por cajón, con un límite de seguridad entre participantes de mínimo 1,5 metros.
- Una familia que convivan juntos, podría hacer la reserva previa para salir todos conjuntamente en el mismo cajón de salida.





RECORRIDO

- Los primeros y últimos 600 metros serán amplios, para “estirar” la carrera y evitar aglomeraciones o contacto entre participantes.
- Para disponer de calles más amplias a lo largo del recorrido, en algunas zonas se prohibirá aparcar vehículos, así como en la montaña zonas con más amplitud.
- La carrera será amplia para evitar aglomeraciones y el mínimo acercamiento posible entre participantes.
- Durante la carrera los participantes tendrán que intentar no acercarse a otro participante a menos de 2 metros.

AVITUALLAMIENTOS

- En la carrera de los 5 km; A meta (Agua + Zumo Nectina + sólido + Aquarius + Gel Namedsport + galletas Quely + plátano).
- En la carrera de los 10km; En el km 5 (agua) y meta (Agua + Zumo Nectina + sólido + Aquarius + Gel Namedsport + galletas Quely + plátano).
- En la carrera de los 21km; En el km 5 (agua), en el km 10 agua + Aquarius y meta (Agua + Zumo Nectina + sólido + Aquarius + Gel Namedsport + galletas Quely + plátano).

META

- Una vez el participante entra en meta ha de continuar caminando, y ponerse la mascarilla. En caso de no disponer, la organización le facilitará una nueva.

- Las llegadas se esperan escalonadas, gracias a las salidas espaciadas y las diferentes distancias.
- El área del avituallamiento final será amplio, y mantendrán las medidas higiénicas necesarias para mantener las distancias de seguridad mínimas y la manipulación de líquidos y sólidos correspondientes. Tanto los líquidos, como los sólidos, se mantendrán cerrados por seguridad en la mesa del avituallamiento.
- Nada más entrar en meta se podrá recoger una nueva mascarilla, y se pondrá gel.
- La cinta de meta será de más de 6 metros.
- En el avituallamiento final los voluntarios se encargarán de dar el agua o bebida isotónica o alimentos sólidos, manteniendo la distancia con los participantes. Los participantes lo recogerán individualmente en la mesa de llegada.

PRENSA

- Solo podrán cubrir la carrera los periodistas acreditados, los imprescindibles para cubrir el evento, estando identificados con un peto de prensa, y su correspondiente mascarilla.
- La misma mañana de la carrera la Organización distribuirá imágenes de vídeo y fotografías a diferentes medios que así lo deseen.

ENTREGA DE PREMIOS

- Pódium absoluto a los 3 primeros y a las 3 primeras separados por mínimo 1,5 metros. El premio, totalmente desinfectado, lo recogerán los ganadores respectivos encima del pódium. Autoridades y patrocinadores guardaran también 1,5 metros.



EQUIPO SANITARIO

- Dispondremos de un amplio servicio sanitario.

- El equipo sanitario, será el encargado de aislar las personas que se encuentren enfermas o se tenga la sospecha de que lo estén durante el evento.
- El equipo sanitario podría NO permitir la participación de personas que crean que no se encuentren preparadas para participar.

OTROS

- Policía local, Protección Civil, Brigada, así como departamento de deportes estarán supervisando la carrera, colaborando con el buen éxito y funcionamiento de la misma.

MEDIDAS DE CONTROL

(Serán enviadas por email a todos los participantes, se podrán comprobar en la web, REDES SOCIALES y serán recordadas por megafonía)

- 1) Establecer los mecanismos que aseguren la actualización permanente de la evaluación de riesgos, especialmente en lo referente a la clasificación de los trabajadores según el nivel de riesgo y la aplicación de las medidas preventivas correspondientes.
- 2) Actualizar y difundir las medidas de emergencia, teniendo en cuenta la situación actual.
- 3) Establecer un mecanismo de comunicaciones entre los diferentes niveles jerárquicos de la empresa en la situación actual.



ANEXOS



LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES

La limpieza elimina gérmenes, suciedad e impurezas mientras que la desinfección mata los gérmenes en esas superficies y objetos. Por ello, es muy importante que haya una buena limpieza antes de proceder a la desinfección.

La limpieza de superficies, mobiliario no metálico y exterior de contenedores de residuos deberá limpiarse con lejía (1000 ppm de cloro activo. Dilución 1:50 de lejía 35 gr/litro preparada en el momento más próximo a realizar la limpieza) o etanol al 70%.

CÓMO PREPARAR LEJÍA AL 1:50	CÓMO PREPARAR ALCOHOL AL 70%
Ponga 20 mililitros de lejía de casa (sin importar la marca), échelos en una botella de un 1 litro y llene con el agua del grifo hasta completar. Cierre y dele la vuelta varias veces. Ya tiene preparada una dilución 1:50. Moje una bayeta con esta solución para limpiar y desinfectar las superficies. Limpie la bayeta con agua del grifo tras cada uso y vuelva a impregnarla con esta disolución de lejía	Puede utilizar el alcohol de casa, al 96%: para su uso como limpiador de estos efectos personales lo tiene que rebajar al 70%, añadiendo 70 ml de alcohol y llévelo a 100 ml con agua del grifo. Dele la vuelta varias veces y ya puede humedecer un paño con esta solución y lo pasa por estos objetos personales.

Se debe revisar el funcionamiento correcto de dispensadores de jabón, gel desinfectante, papel desechable, etc., procediendo a reparar o sustituir aquellos que presenten averías. Se recomienda disponer de un registro de estas acciones. También se debe vigilar el funcionamiento y la limpieza de sanitarios y grifos de aseos.

Es conveniente reforzar las tareas de limpieza en todas las estancias, con especial incidencia en superficies, en particular aquellas que se tocan con más frecuencia, así como todos los aparatos de uso habitual por parte de las personas intervinientes en la actividad, desde mandos de maquinaria a mesas y ordenadores. Es particularmente importante la desinfección periódica de las mesas o mostradores, así como de los embalajes recién llegados y la entrega de obsequios a participantes.

Los detergentes habituales son suficientes, aunque también se pueden contemplar la incorporación de lejía u otros productos desinfectantes [autorizados por el Ministerio de Sanidad](#) a las rutinas de limpieza, siempre en condiciones de seguridad.

En todo caso, se debe asegurar una correcta protección del personal encargado de la limpieza. Todas las tareas deben realizarse con mascarilla FFP2, pantalla facial o gafas protectoras y guantes de un solo uso. Para las tareas de limpieza, es recomendable hacer uso de guantes de vinilo/ acrilonitrilo. En caso de uso de guantes de látex, se recomienda su uso sobre un guante de algodón.

Una vez finalizada la limpieza, y tras despojarse de guantes y mascarilla, es necesario que el personal de limpieza realice una completa higiene de manos, con agua y jabón, de al menos 40- 60 segundos.

En el caso de los uniformes de trabajo o similares, serán embolsados y cerrados, y se trasladarán hasta el punto donde se haga su lavado habitual, recomendándose un lavado con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados.

GESTIÓN DE RESIDUOS

La gestión de los residuos ordinarios se realizará del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.

Se recomienda que los pañuelos que las personas hayan empleado para el cumplimiento de la “etiqueta respiratoria” sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal.

Todo material de higiene personal –mascarillas, guantes de látex, etc. —debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).

En caso de que una persona presente síntomas durante el evento, será preciso aislar el contenedor donde haya depositado pañuelos u otros productos usados. Esa bolsa de basura deberá ser extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre, para su depósito en la fracción resto.



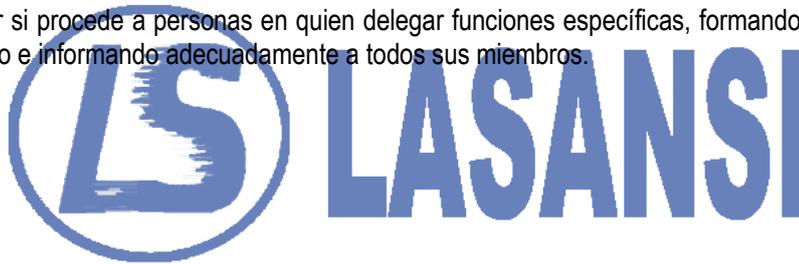
FICHA DE DESIGNACIÓN DEL COORDINADOR DE EMERGENCIAS.

COORDINADOR DE EMERGENCIAS PANDEMIA CORONAVIRUS

Titular		DNI:
Sustituto		DNI:

FUNCIONES:

- Coordinación y puesta en marcha de las actividades planificadas, junto con los equipos de intervención de cada uno de los involucrados. Asignación de funciones.
- Mantener actualizada toda la información sobre las medidas a adoptar a cada momento.
- Actualizar periódicamente los planes y protocolos en función de la evolución de la crisis Covid-19 y de las novedades y normativas al respecto.
- Coordinar simulacros de emergencias.
- Coordinar la formación e información a impartir a todas las personas de organización y voluntarios.
- Coordinarse con las autoridades y entidades implicadas según lo previsto en cada situación que se presente.
- Coordinar junto la disponibilidad de los recursos materiales y humanos previstos en la planificación.
- Nombrar si procede a personas en quien delegar funciones específicas, formando un equipo de emergencia y formando e informando adecuadamente a todos sus miembros.



RESPONSABILIDADES:

- Desarrollo e implantación el plan de actuación y contingencia Covid-10

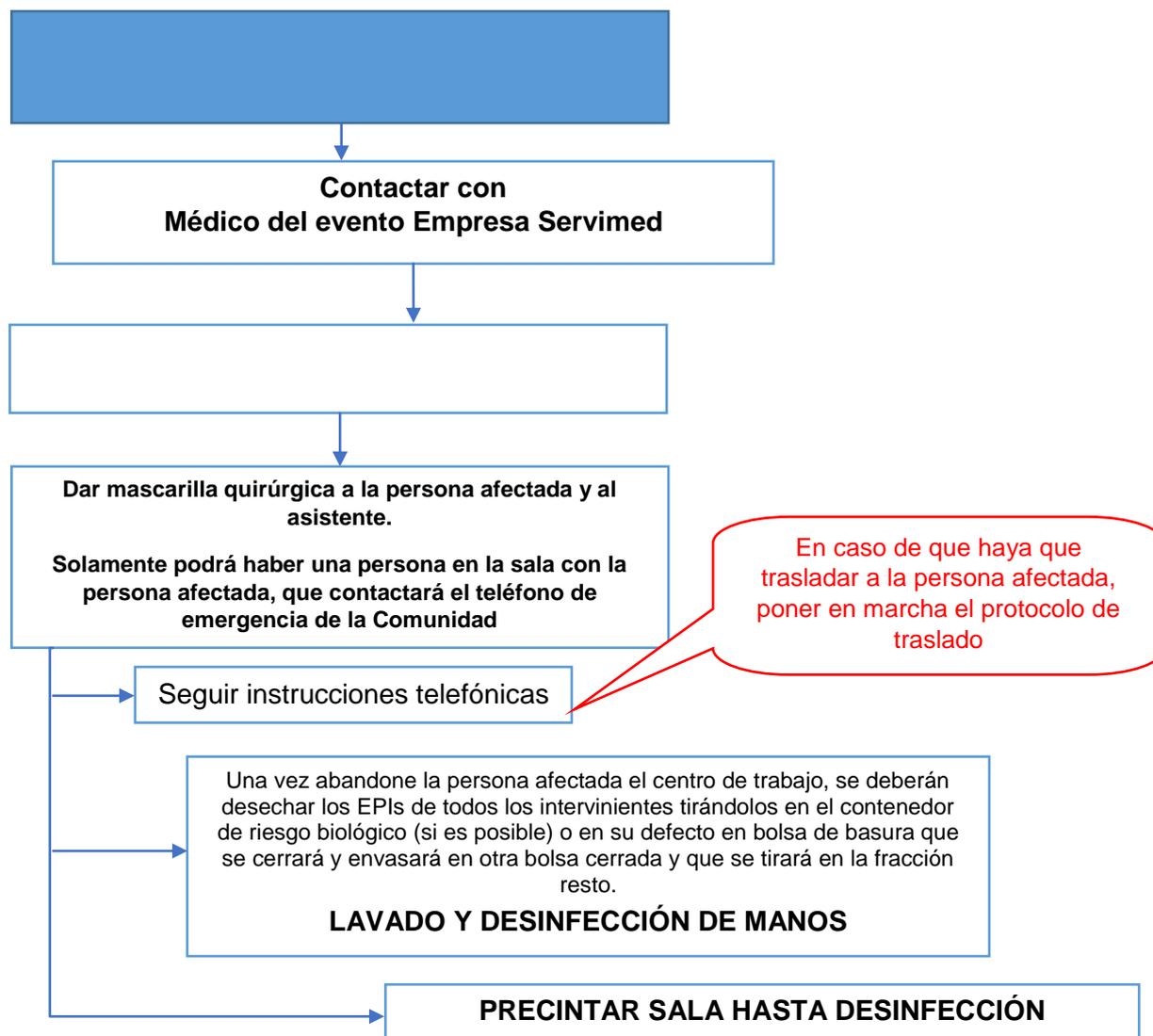
Firma del titular:

Fecha y firma.

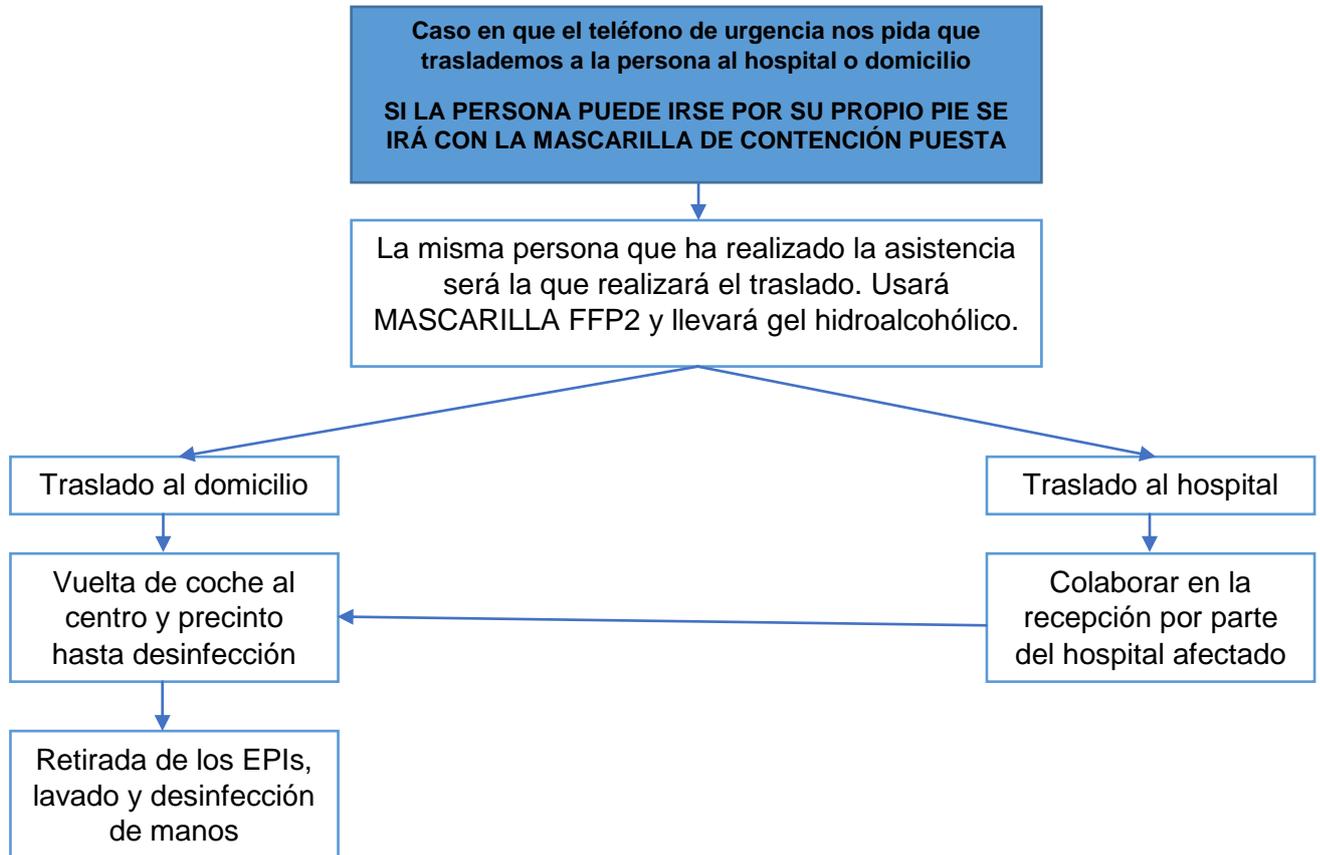
Firma del Sustituto:

Fecha y firma.

PLAN DE ACTUACIÓN ANTE CASOS SOSPECHOSOS



PROTOCOLO DE TRASLADO





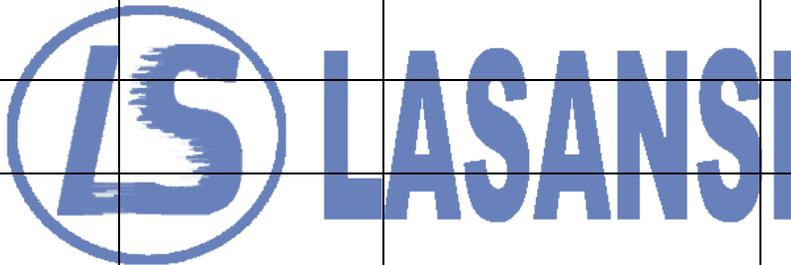
**PLAN DE CONTINGENCIA
FRENTE AL COVID-19**
La 3ª Megalítica Acerko



Revisión nº 00
Fecha: 08.09.2021
Página: 27 de 55

REGISTRO DE ACCIONES LLEVADAS A CABO

ACCIONES REALIZADAS	RESPONSABLES	RECURSOS NECESARIOS	FECHA DE REALIZACIÓN	OBSERVACIONES



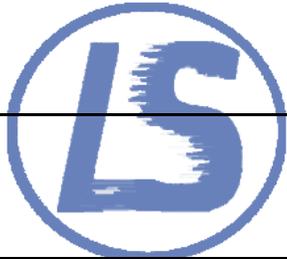


**PLAN DE CONTINGENCIA
FRENTE AL COVID-19
La 3ª Megalítica Acerko**



Revisión nº 00
Fecha: 08.09.2021
Página: 28 de 55

PLAN DE APROVISIONAMIENTO Y SECURIZACIÓN DE MATERIALES

MATERIAL	ESPECIFICACIONES	CANTIDAD / DURACIÓN DEL STOCK	PROVEEDOR	SECURIZACIÓN
Mascarillas FFP2				
Mascarillas Quirúrgicas				
Visera facial		LASANSI		
Guantes vinilo / nitrilo				
Jabón				
Gel Hidroalcohólico				
Papel desechable				

PLAN DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

ZONA:

ASEOS Y VESTUARIOS

Superficies y/o elementos a limpiar	Frecuencia mínima	Producto	Dosificación	Responsables	Operación / Modo de empleo	
<p>SUELOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Antes de iniciar la jornada. -Al finalizar la jornada. -Semanalmente. -Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> -Virucida. -Agua. -Etc. 	-% de mezcla.	Personas que intervienen en el proceso.		<ul style="list-style-type: none"> -Herramientas. -Modo de uso. -Barrido. -Fregado. -Enjuague. -Retirada. -Etc.
<p>SANITARIOS</p>						
<p>SUPERFICIES</p>						

ZONA:

ZONAS COMUNES

Superficies y/o elementos a limpiar	Frecuencia mínima	Producto	Dosificación	Responsable	Modo de empleo	
 CUBO DE BASURA						
 SUELOS						
 SUPERFICIES						
 PUERTAS						

ZONA:

CENTRO DE CONTROL

Superficies y/o elementos a limpiar	Frecuencia mínima	Producto	Dosificación	Responsable	Modo de empleo	
 PANTALLAS TECLADOS						
 HERRAMIENTAS						
 MESA DE TRABAJO						
 PANELES DE CONTROL						

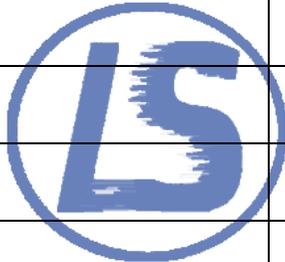


**PLAN DE CONTINGENCIA
FRENTE AL COVID-19**
La 3ª Megalítica Acerko



Revisión nº 00
Fecha: 08.09.2021
Página: 32 de 55

FICHA DE REGISTRO DE LIMPIEZA

FECHA	RESPONSABLE	FIRMA	OBSERVACIONES / INCIDENCIAS
			
		LASANSI	

FICHA INFORMATIVA PARA TRABAJADORES, VOLUNTARIOS, PARTICIPANTES Y VISITAS

1. Mantén la distancia interpersonal (aproximadamente 1,5 metros).
2. Evita el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
3. Evita en la medida de lo posible utilizar equipos y objetos de otras personas y, en caso de que sea necesario, aumenta las medidas de precaución y, si puedes, desinfectalos antes de usarlo. Si no es posible, lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado.
4. Facilita el trabajo al personal de limpieza, despejando lo máximo posible.
5. Tira cualquier desecho de higiene personal –especialmente los pañuelos desechables- de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.
6. Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos.
7. Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchalo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos.
8. Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.
9. Si empiezas a notar síntomas, avisa a la organización de LA SANSI, extrema las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene mientras estés en el lugar del evento y contacta de inmediato con tu médico de atención primaria o con estos teléfonos:

MEDIOS DE CONTACTO IMPLANTADOS POR EL SISTEMA SANITARIO EN CATALUNYA:

112: Emergencias (si hay presencia de policía, SEM o bomberos)

061: Urgencias por coronavirus y sanitarios

012: Información del sistema sanitario e información general no sanitaria

Información sobre CAPS y Centros de Salud (cierres, cambios de horario): en Canal Salut:
<https://catsalut.gencat.cat/ca/centres-sanitaris/>

E-CONSULTA: Alternativa a la visita presencial al CAP o centro de salud, para contacto con el médico de cabecera desde casa. Hay que registrarse en la Plataforma “La Meva Salut”, en:
<https://lamevasalut.gencat.cat/web/cps/registra-t>

Aplicación STOP COVID19 CAT: Aplicación para teléfono móvil, que permite controlar la evolución de los síntomas y proporciona indicaciones y consejos a seguir en cada situación. Descargar en: <http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/stop-covid19-cat/>

10. Si tienes dudas acerca de las medidas de seguridad, u observas alguna deficiencia o posible mejora, no dudes en dirigirte a la organización de LA SANSI, estaremos encantados de escucharte y aclarar tus dudas.

CARTELERIA Y SEÑALIZACION



Información CORONAVIRUS

Si tienes tos, falta de aire, sensación de fiebre o malestar general



POR FAVOR, NO ENTRES

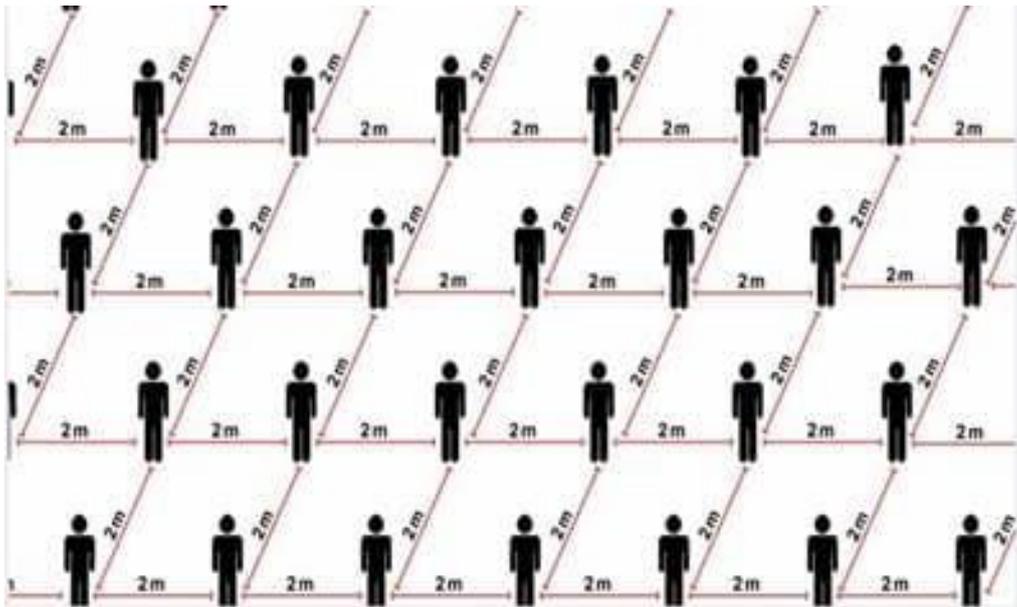
VUELVE A TU DOMICILIO Y LLAMA AL **061**, a tu **CAP** (Centro de Atención Primaria) o al **012**

Si necesitas asistencia **urgente**, llámanos: **(teléfono organización)** si no puedes llamar, avisa a un controlador de accesos o miembro de La Sansi.

Información CORONAVIRUS

AFORO MAXIMO de este recinto:

X PERSONAS



Acceso controlado. Por favor, espera fuera y guarda una distancia de 1,5 metros con las demás personas.

Información CORONAVIRUS

ACCESO RESTRINGIDO TEMPORALMENTE



Para prevenir el contagio
es muy importante respetar las normas

Información CORONAVIRUS

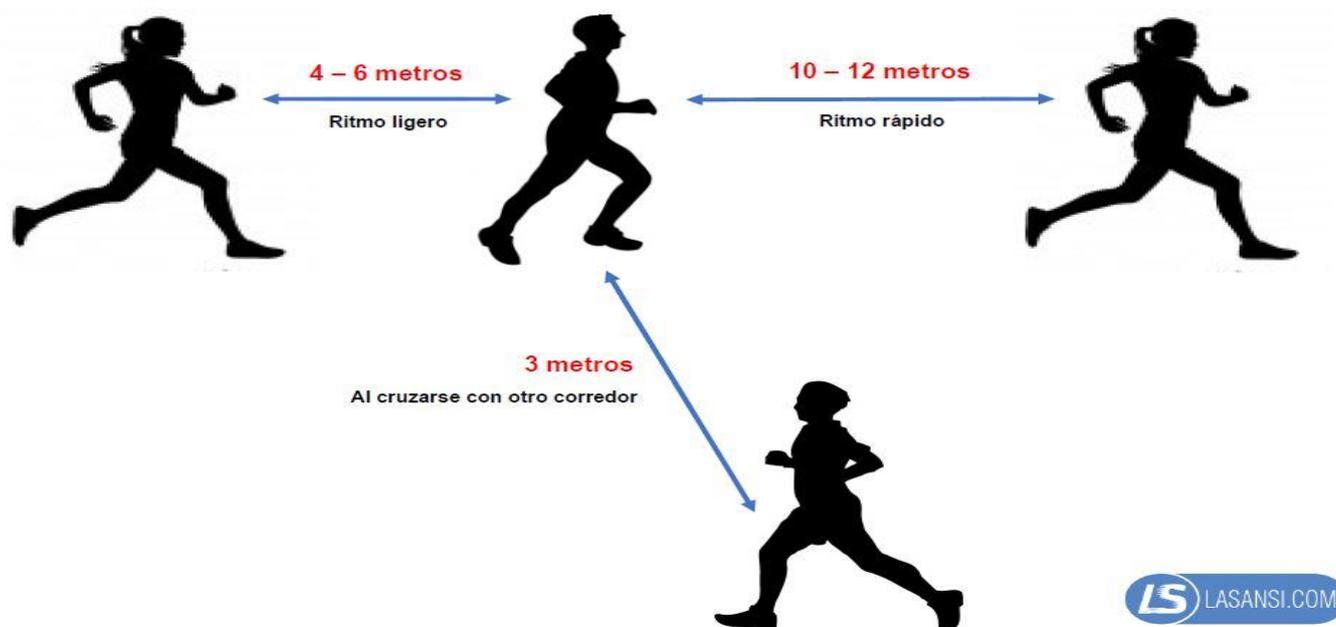
**DISTANCIA DE SEGURIDAD GENERAL:
1,5 metros de separación**



Para prevenir el contagio es muy importante respetar el distanciamiento social

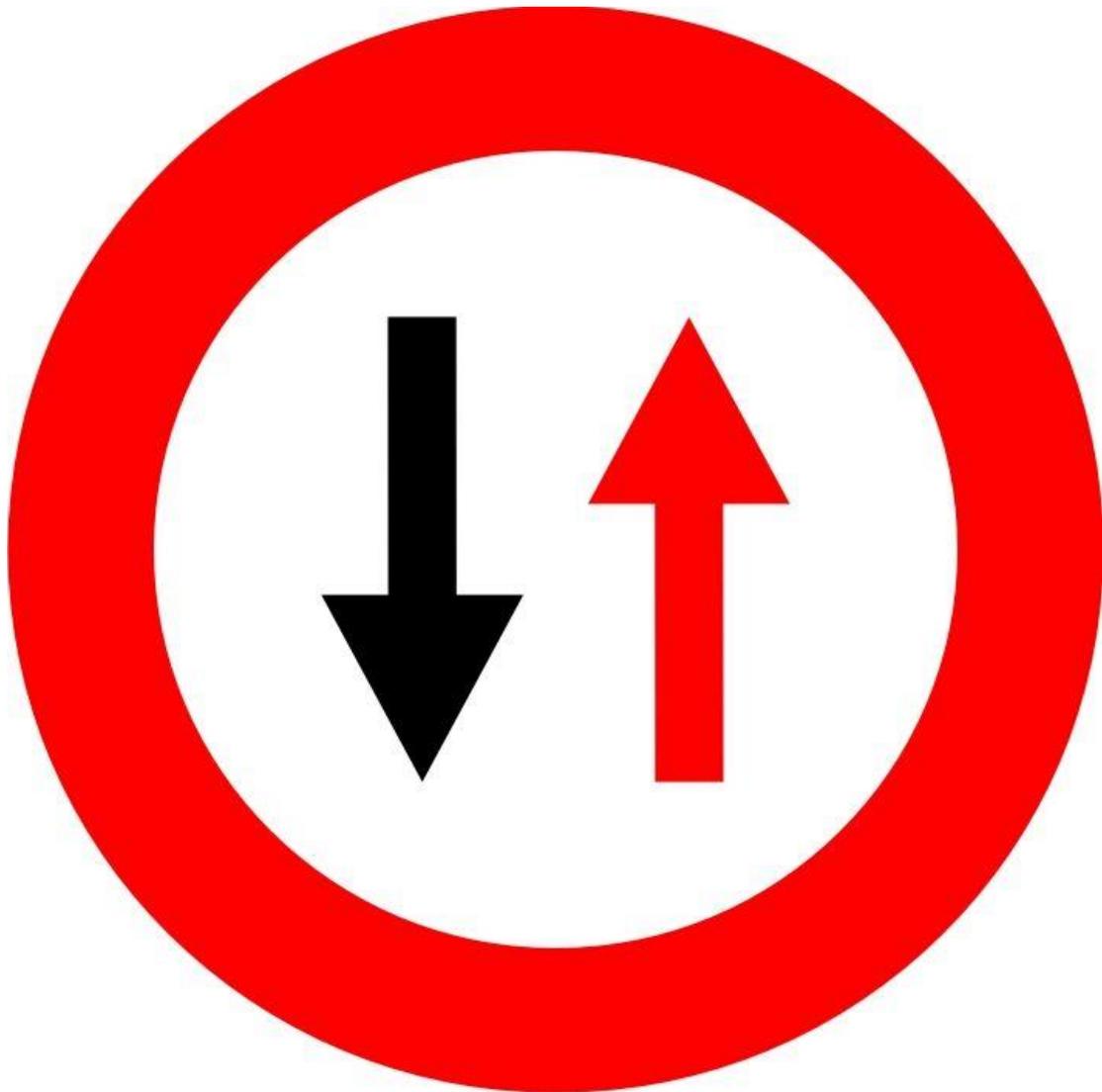
Información CORONAVIRUS

DISTANCIA DE SEGURIDAD CORREDORES:
1,5 metros de separación andando
4 a 6 metros carrera ligera
10 a 11,5 metros carrera rápida



Para prevenir el contagio es muy importante respetar el distanciamiento social

Información CORONAVIRUS



Respetar la prioridad de paso.
Negro preferencia

Información CORONAVIRUS

PUNTO DE DESINFECCIÓN



Por favor:

- 1- Limpia tus manos con el gel hidroalcohólico.
 - 2- Impregna en gel un trozo de papel y desinfecta los objetos y superficies que vayas a tocar y hayas tocado.
 - 3- Desecha el papel en el contenedor habilitado.
- Mantén la distancia de seguridad de 1,5 metros con las demás personas.
 - Evita aglomeraciones en dispensadores de gel hidroalcohólico.
 - Espera tu turno en la zona marcada en el suelo.

DESINFECCIÓN DE ASEOS



Estos aseos se desinfectan regularmente

DESINFECCIÓN DE SALAS



Esta sala se desinfecta regularmente

Información CORONAVIRUS

Por la salud de tod@s

Pago preferente contactless



Muchas gracias

Información CORONAVIRUS

Por la salud de tod@s

Mascarilla obligatoria



Muchas gracias

Información CORONAVIRUS

ASEOS

- 1- AFORO MÁXIMO: **1** persona.
- 2- NO ENTRAR, si el lavabo está ocupado.
- 3- Rogamos repases con papel y gel hidroalcohólico los elementos que hayas tocado (pomos, grifería, cadena)

Un voluntario te pondrá gel hidroalcohólico antes y después de usar el baño, por favor



Cómo desinfectarse las

1



Depositar en la mano una dosis de producto desinfectante.

2



Frotar las palmas de las manos entre sí.

3



Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.

4



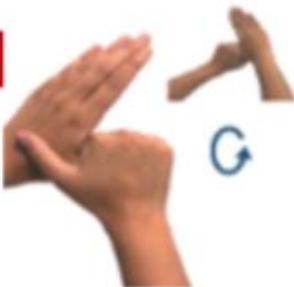
Frotar las palma de las manos entre sí con los dedos entrelazados.

5



Frotar el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta.

6



Rodear el pulgar de la mano izquierda con la mano derecha y frotar con un movimiento de rotación y viceversa.

7



Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa.

8



Unas vez secas las manos serán seguras.

Información CORONAVIRUS

Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar la mascarilla

- 1- **Mascarilla quirúrgica obligatoria** en la zona **Village** de la carrera, incluida la zona de salida y de llegada.
- 2- **Antes** de tocar la mascarilla, **lavarse las manos** con desinfectante hidroalcohólico o con agua y jabón.
- 3- **Inspeccionar** la mascarilla para ver si tiene rasgaduras o agujeros.
- 4- Orientar hacia arriba la parte superior (donde se encuentra la fibra de metal)
- 5- Asegúrese de orientar **hacia afuera el lado** correcto de la mascarilla (el lado **coloreado**)
- 6- Colocarse la mascarilla sobre la cara. Pellizcar la tira de metal o el borde rígido de la mascarilla para que se amolde a la forma de su nariz.
- 7- Tirar hacia debajo de la parte inferior de la mascarilla para que le **cubra la boca y la barbilla**.
- 8- **Después de usarla**, quitarse la mascarilla: retirar las cintas elásticas de detrás de las orejas manteniendo alejada de la cara y la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas de la mascarilla.
- 9- **Desechar la mascarilla** en un contenedor cerrado inmediatamente después de su uso, y lavarse las manos después de tocar o desechar la mascarilla. Usar el gel hidroalcohólico o si están visiblemente sucias con agua y jabón.



CÓMO QUITARSE LOS GUANTES DE FORMA SEGURA

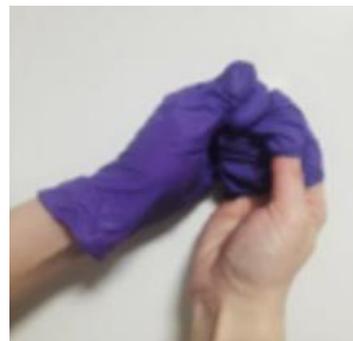
Es importante retirarse los guantes de forma correcta para que no exista una posible contaminación hacia el usuario. A continuación, se indica la técnica adecuada para quitarlos:



Pellizcar uno de los guantes por la zona de la muñeca, tocando únicamente el exterior del mismo



Deslizar hacia adelante, para que el exterior del guante no toque la piel



Retirar el guante en su totalidad



Recoger el primer guante doblándolo y sujetándolo con la otra mano que aún lleva el guante



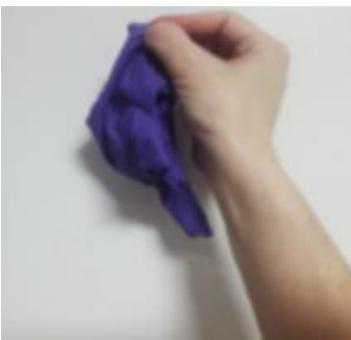
Retirar el segundo guante introduciendo los dedos por el interior, sin tocar la parte externa



Deslizar hacia adelante envolviendo a su vez el primer guante con cuidado de no tocar la parte exterior con tu mano limpia



Retirar el guante en su totalidad



Una vez retirados depositarlos en un contenedor adecuado

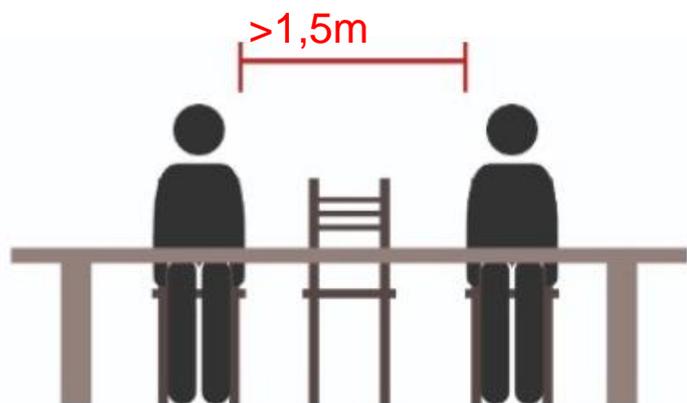


RECUERDA

Antes de colocarte los guantes y una vez te los retires debes lavarte las manos

Información CORONAVIRUS

SALA DE REUNIONES



- Respetar la distancia de seguridad.
- Utilizar solamente los sitios habilitados.
- Utilizar desinfectante y papel para limpiar tu puesto.
- No dejar objetos sobre la mesa tras la reunión



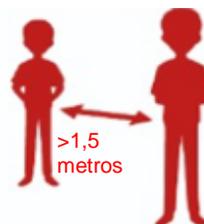
Lávese las manos regularmente durante al menos 20 segundos



Use pañuelos de un solo uso



Tosa o estornude en la parte interior de su codo o un pañuelo o papel



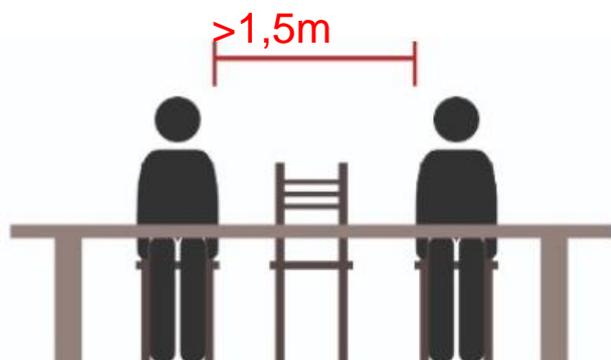
Evite el contacto directo y mantenga al menos 1,5 metros de distancia entre cada persona



Compruebe que su temperatura es inferior a 37,5°C

Información CORONAVIRUS

SALA DE FORMACIÓN



- Respetar la distancia de seguridad.
- Utilizar solamente los sitios habilitados.
- Utilizar desinfectante y papel para limpiar tu puesto.
- No dejar objetos sobre la mesa tras la reunión



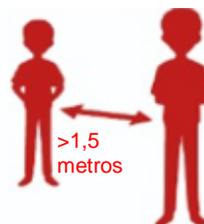
Lávese las manos regularmente durante al menos 20 segundos



Use pañuelos de un solo uso



Tosa o estornude en la parte interior de su codo o un pañuelo o papel

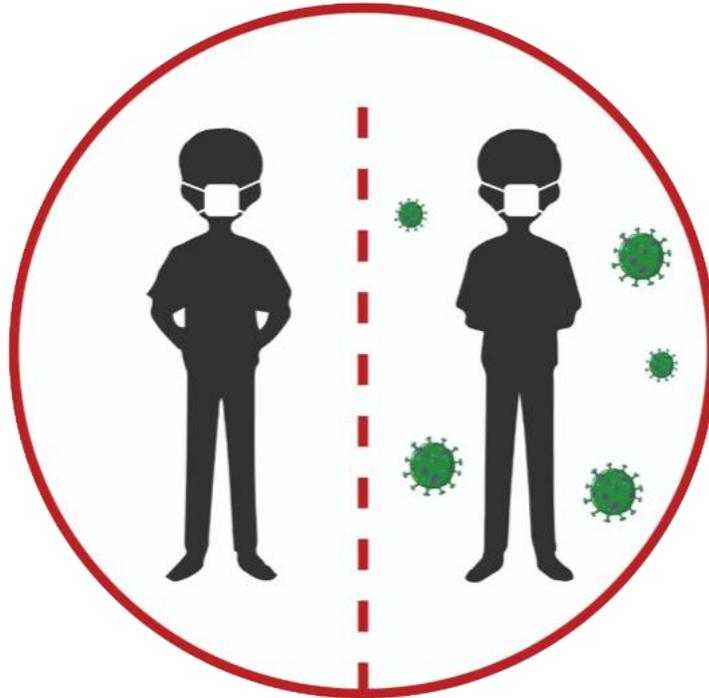


Evite el contacto directo y mantenga al menos 1,5 metros de distancia entre cada persona



Compruebe que su temperatura es inferior a 37,5°C

SALA DE AISLAMIENTO



PERSONA EN CUARENTENA

ACCESO SÓLO PERSONAL DE PRIMEROS AUXILIOS Y COORDINADORES AUTORIZADOS.



Información CORONAVIRUS

PROHIBIDO EL USO



FUERA DE SERVICIO TEMPORALMENTE

Información para la CUARENTENA

- 1 AUTO-AISLARSE**

En una **habitación de uso individual** con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual.
Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene.


- 2 MANTENTE COMUNICADO**

Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.


- 3 ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?**

Si tienes sensación de falta de aire o sensación de **gravedad** por cualquier otro síntoma **llama al 112**.


- 4 TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA**

Si no, **llama al teléfono habilitado en la comunidad autónoma** o contacta por teléfono con el centro de salud.


- 5 AUTOCUIDADOS**

Usa **paracetamol** para controlar la fiebre; ponte **paños húmedos** en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; **bebe líquidos**; **descansa**, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.


- 6 AISLAMIENTO DOMICILIARIO**

Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las **recomendaciones para el aislamiento domiciliario** e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.


- 7 LAVADO DE MANOS**

Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un **correcto lavado de manos**.


- 8 SI EMPEORAS**

Si empeoras y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, **llama al 112**.


- 9 14 DÍAS**

Se recomienda mantener el **aislamiento 14 días** desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto.


- 10 ALTA**

El **seguimiento y el alta** será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.



La redacción de este plan de actuación y contingencia ha sido realizado por:

Milena Angel Sanchez mangel@europreven.es

- Licenciada en Psicología.
- Posgrado en Recursos Humanos
- Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales, especialidades Seguridad, Higiene Industrial, Ergonomía y Psicología Aplicada.
- Auditora de sistemas de prevención.
- Directora de delegación territorial de Lloret de Mar de EUROPREVEN Servicios de Prevención de Riesgos Laborales S.L

Jose Luis Blanco Quevedo blanco@lasansi.com

- Atleta Olímpico
- Presidente de La Sansi
- Titulación de entrenador Nacional
- Organizador / Director de 15 carreras para más de 50.000 inscritos/as al año.
- Organizador de la Cursa dels Nassos (11.000 inscritos), Cursa Papa Noel (3.800 inscritos), Media Maratón de Miami, La Sansi de Viladecans, Bellaterra y Sant Feliu de Llobregat, 41ª Sant Silvestre del Masnou (la más antigua de Cataluña), Cursa del Masnou, Cursa Crema Torrons, 35ª Pujada a Guanta, Llorettrail y la Megalítica.
- Director de la Cursa de la Mercè de Barcelona desde el 2014 (13.000 inscritos), Cursa Santa Coloma de Gramenet y Carrera Ponle Freno en Badalona (3.000 inscritos).

Jesus Vicente Pacho

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (especialidad rendimiento deportivo en atletismo).
- Licenciado en Humanidades (especialidad de Historia y Geografía).
- Graduado en Primaria (especialidad educación física).
- Entrenador Nacional de Atletismo.
- Título de socorrista por la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo.
- Profesor de Educación Física en un Instituto Público.
- Profesor del Grado Medio de Atletismo (Escola Catalana de l'Esport).