



ANEXO 1

TÁBOA ADESTRAMENTO

RELACIÓN DE SITUACIÓNS DE POSIBLE CONTAXIO E MEDIDAS DE TRATAMENTO

Sempre que sexa posible, durante a práctica da actividade deportiva en calquera que sexa a especialidade (Patinaxe de Velocidade, Roller Derby, Freestyle In Line, Hockei Liña, Hockei Patíns, Patinaxe Artístico, Roller Freestyle e ou Skate) deberá manterse a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros. Cando a actividade deportiva poida supor contacto físico ou non se garanta a distancia de seguridade de 1,5 metros entre as persoas que a practican, deberá utilizarse a máscara.

PAUTAS XERAIS DE ACTUACION:

- Neste documento sempre que falemos de distancia de seguridade interpersoal estámonos referindo a unha distancia de alomenos 1,5 metros.
- E IMPORTANTE a utilización de máscaras autorizadas polas autoridades sanitarias e o máis axeitadas á especialidade deportiva da que se trate.
- O deportista/staff deberá levar unha ou varias máscaras de reposto.
- A entidade organizadora da actividade debería contar sempre con máscaras de reposto.
- Cada club deberá desenvolver un proceso formativo práctico básico sobre o uso da máscara na práctica deportiva (adestradores e staff) e incidir na correcta colocación da máscara durante as tarefas de adestramento e na competición.
- Realización diaria de autotest (temperatura, tos, cansancio...) por parte dos deportistas, staff técnico, auxiliares, etc. antes de dirixirse cara o lugar da práctica, que interactúen no adestramento/competición.
- Establecer grupos de adestramento de composición estables e incrementando nas tarefas o número de membros de forma progresiva (parellas, grupos de parellas, etc.). Tamén será progresiva, controlada e rexistrada a interacción entre compoñentes dos diferentes grupos estables de inicio.
- Toma de temperatura en cada adestramento/competición dos deportistas, staff técnico, auxiliares, etc. que interactúen no adestramento /competición



- Regulación e control dos tempos de aproximación e contacto.
- Hai que tender a non quitar e poñer a máscara durante a práctica no adestramento/competición, excepto para repoñela, corrixir axeitadamente a súa colocación ou en tempos de pausa na zona e na forma que se determine, procurando que estas pausas sexan ao aire libre ou nun espazo axeitadamente ventilado, e sempre a máis de 1,5 metros dos demais.
- Cando se organizan as sesións ou as competicións cunha combinación e secuencia ben definida e controlada que alterna un tempo de esforzos en proximidade e contacto e outro de esforzos a máis de 1,5 metros do compañeiro/adversario, nesta parte da práctica o recomendable é utilizar a máscara sempre, sobre todo en interiores.
- Na medida do posible, utilizar espazos ao aire libre e/ou coa mellor ventilación posible. Cando a actividade sexa en interiores e se desenvolva con máscara, de ser necesario, facilitaranse pausas de recuperación ao aire libre ou en zona axeitadamente ventilada, sen correntes de aire e mantendo a distancia de seguridade de 1,5 metros.
- Establecer medidas informativas de concienciación para deportistas, staff, etc. co obxecto de reducir o risco de contaxio na vida social (insistir en que se deben evitar aglomeracións, zonas con máis risco, incrementar medidas de protección en reunións familiares/sociais, etc...).
- Control exhaustivo da sintomatoloxía e posible transmisión a través do procedemento de comunicación do club, deportistas, staff, familias coas autoridades sanitarias segundo estableza este protocolo.
- Na medida do posible, nos adestramentos axustar a sesión para reducir o tempo no que non se poida manter a distancia de seguridade e no que haxa contacto físico. Incrementar progresivamente este tempo de interacción directa, sen chegar a sobrepassar o umbral determinado segundo número de contactos, frecuencia dos mesmos, intensidade e pausas, para cada idade/categoría.
- Na medida do posible, non usar os bancos (pausas, charlas, etc.) En caso de ser necesario, determinarase a asignación previa dos asentos para o seu uso, garantindo a distancia de seguridade. Desinfectarase despois de cada uso.



MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTACTO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
ANTES	DEPORTISTAS/ADESTRADORES/ARBITROS/XUICES	CONTACTO	TODOS	<ul style="list-style-type: none"> – REALIZACIÓN DE AUTOAVALIACIÓNS ANTES DA SAIDA DA CASA.
ANTES	PAIS/DEPORTISTAS/STAFF/XUICES/ARBITROS	AÉREO/CONTACTO	LEVANDO VARIOS NENOS NO COCHE PARA O ADESTRAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> – USO DA MÁSCARA. – EVITAR COMPARTIR TRANSPORTE CON XENTE COA QUE NON SE CONVIVE. – DISTANCIAMENTO MÁXIMO NO CASO DE COMPARTIR TRANSPORTE CON PERSOAS COAS QUE NON CONVIVEN. – EVITAR O CONTACTO FÍSICO E EVITAR TOCAR OBTXECTOS DO VEHÍCULO NA MEDIDA DO POSIBLE. – DESINFECCIÓN DAS PARTES DO VEHÍCULO SUSCEPTIBLES DE ESTAR EN CONTACTO (CINTURÓNS, MANILLAS DAS PORTAS, ETC.)
ANTES	PAIS/DEPORTISTAS/STAFF/XUICES/ARBITROS	AÉREO/CONTACTO	AO DEIXAR OS NENOS NO PAVILLON	<ul style="list-style-type: none"> – DEIXAR OS NENOS AOA ADESTRADORES E MARCHAR, NON QUEDAR NO PAVILLÓN. – USO DA MASCARA – MANTER A DISTANCIA DE SEGURIDADE. – RESPETAR OS HORARIOS RIGUROSAMENTE
ANTES	PAIS/DEPORTISTAS/ÁRBITROS/ADESTRADORES	TODOS	ENTRADA INSTALACION	<ul style="list-style-type: none"> – TOMA DE TEMPERATURA,
ANTES	DEPORTISTAS/TECNICOS/ARBITROS/XUICES	TODOS	ADESTRAMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> – GRUPOS ESTABLES (BURBUXA)
ANTES	DEPORTISTAS	CONTACTO	O CALZADO QUE TRAEN DESDE FORA	<ul style="list-style-type: none"> – NON SE PODERÁ ENTRAR NA PISTA DE XOGO CO MESMO CALZADO QUE SE ACUDIU ATA A INSTALACIÓN/ALFOMBRA DESINFECCIÓN
ANTES	DEPORTISTAS/ADESTRADORES/ÁRBITROS/PAIS	AÉREO/CONTACTO	ENTRADA INSTALACIÓN NA	<ul style="list-style-type: none"> – OBRIGATORIO MASCARILLA DURANTE TODA A ESTANCIA NA INSTALACION A EXCEPCION D@S DEPORTISTAS E SÓ



				DURANTE O PROPIO ADESTRAMENTO, NO CASO DE QUE SE MANTEÑA A DISTANCA DE SEGURIDADE E NO HAXA CONTACTO FISICO.
ANTES	PERSOAL DO CLUB/ADESTRADORES/DEPORTISTAS	PERSOA A PERSOA SUPERFICIE DE USO SECUENCIAL/ALTERNO VÍA AÉREA	UTILIZACIÓN DO ALMACÉN.	– O ACCESO Ó ALMACÉN DEBERÁ ESTAR LIMITADO A UNHA OU VARIAS PERSOAS, QUE SERÁN OS/AS ENCARGADOS/AS DA CORRECTA MANIPULACIÓN E DESINFECCIÓN DO MATERIAL.
ANTES	ADESTRADORES	CONTACTO	O CALZADO QUE TRAEN DESDE FÓRA	– NON SE PODERÁ ENTRAR NA PISTA DE XOGO CO MESMO CALZADO QUE SE ACUDIU ATA A INSTALACIÓN
ANTES	DEPORTISTAS/ADESTRADORES/ARBITROS/XUICES	CONTACTO	AS MOCHILAS/BOLSAS	– HABILITAR ESPACIO DELIMITADO PARA DEIXALAR O SEU EQUIPAMENTO PERSOAL. – ESTA ZONA DEBE SER PRIVADA E DUN TAMAÑO SUFICIENTE PARA PODER SEPARAR O EQUIPAMENTO DE MANEIRA SEGURA, IDEALMENTE O AIRE LIBRE OU BEN VENTILADA. – O ACCESO A ESTA ZONA DEBE SER LIMITADO E CONTROLADO EN TODO MOMENTO POLO PERSOAL DO CLUB Ó QUE SE LLE ASIGNE ESTA FUNCION.



				<ul style="list-style-type: none">– NO CASO DE QUE SEXA UN ALMACÉN COMPARTIDO POR VARIOS CLUBS, EVITAR EN TODO MOMENTO COMPARTIR ESPAZO ENTRE OS DISTINTOS CLUBS.– SE NALGÚN MOMENTO COINCIDEN VARIAS PERSOAS, MANTER SEMPRE A DISTANCIA INTERPERSOAL E USAR MÁSCARA
ANTES	DEPORTISTAS/ADESTRADORES	CONTACTO/AÉREO	UTILIZACIÓN VESTIARIOS	<ul style="list-style-type: none">– SEGUIR AS INDICACIÓNS DA NORMATIVA EN VIGOR E DO TITULAR DA INSTALACIÓN.– NO CASO DE QUE OS VESTIARIOS NON ESTIVERAN DESINFECTADOS E NON HOUBERA UNHA AXEITADA VENTILACIÓN, NON SE DEBEN USAR. NESTE CASO OS/AS PARTICIPANTES NO ADESTRAMENTO DEBERÁN CHEGAR DEBIDAMENTE CAMBIADOS/AS DA CASA.– NO CASO DE QUE SE UTILICE, O USO DO VESTIARIO ESTARÁ LIMITADO AO AFORO DETERMINADO NA NORMATIVA E A UN NUMERO DE PERSOAS QUE PERMITAN MANTER SEMPRE A DISTANCIA DE SEGURIDADE (+1,5 METROS) ENTRE ELAS E EN TODAS AS DIRECCIÓNS.– ORGANIZARANSE OS TURNOS QUE SEXAN NECESARIOS PARA CUMPRIR COAS NORMAS DE AFORO, DE VENTILACIÓN E DE DESINFECCIÓN.– DESPOIS DO SEU USO, AS MOCHILAS OU EQUIPAMENTO PERSOAL DEBERAN LEVARSE Á ZONA DESIGNADA TAL E COMO SE INDICA NESTAS TÁBOAS



				<ul style="list-style-type: none">- LIMITAR A ESTANCIA NO VESTIARIO AO TEMPO MÍNIMO NECESARIO E ESTAR CON MÁSCARA EN TODO MOMENTO, SALVO QUE SEXA IMPRESCINDIBLE DUCHARSE. NESTE CASO, QUITAR A MASCARA EXCLUSIVAMENTE PARA ENTRAR NA DUCHA E COLOCALA DE NOVO TAN PRONTO NOS SEQUEMOS A CARA E CABEZA.- EVITAR FALAR, BERRAR, CELEBRACIÓNS , ETC... MENTRES ESTAMOS NO VESTIARIO.
DURANTE	ADESTRADORES	AÉREO	DANDO INSTRUCCIÓNS AOS DEPORTISTAS	<ul style="list-style-type: none">- FACELO A DISTANCIA DE SEGURIDADE.- USO DE MÁSCARILLA.
DURANTE	ADESTRADORES	CONTACTO	CHOCAR AS MANS ETC. COS DEPORTISTAS	<ul style="list-style-type: none">- NON CHOCAR AS MANS.
DURANTE	ADESTRADORES	CONTACTO	USO DE TABLILLAS EXPLICATIVASQUE LOGO VAN QUEDANDO NO CHAN.	<ul style="list-style-type: none">- DESINFECCIÓN ANTES DE COMENZAR, DURANTE E DESPOIS.
DURANTE	DEPORTISTAS	CONTACTO	NO XOGO EN SI	<ul style="list-style-type: none">- USO DE MASCARILLA.- MAXIMO 25 PERSOAS NA PISTA.



DURANTE	ADESTRADORES/DEPORTISTAS	VÍA AÉREA CONTACTO	ESPAZOS DE ADESTRAMENTO.	<ul style="list-style-type: none">- DELIMITAR ADECUADAMENTE OS ESPAZOS DE ADESTRAMENTO PARA PODER MANTER EN TODO MOMENTO A DISTANCIA DE SEGURIDADE (+1,5 METROS).- RECOMÉNDASE TER EN CONSIDERACIÓN A GUÍA DXTGALEGO Nº2 PARA O CÁLCULO DO ESPAZO POR DEPORTISTA PARA REDUCIR O RISCO DE CONTAXIO: HTTPS://DEPORTE.XUNTA.GAL/GL/GUIAS-DXT-GALEGO
DURANTE	ADESTRADORES/DEPORTISTAS	MATERIAL DEPORTIVO DE USO SECUENCIAL/ALTERNO	UTILIZACIÓN DO MATERIAL DEPORTIVO DURANTE O ADESTRAMENTO.	<ul style="list-style-type: none">- LAVADO DE MANS E/OU USO DE XEL DESINFECTANTE DE FORMA CONTINUADA.- DESINFECCIÓN DO MATERIAL ANTES E DESPOIS DA ACTIVIDADE OU DE CADA TAREFA SE FOSE POSIBLE CUN PANO CON LIXIVIA OU XABÓN.- EN NINGÚN CASO COMPARTIR MATERIAL DE USO INDIVIDUAL COMO PODEN SER OS SILBATOS (ADESTRADORES), PATINS, FERRAMENTAS, CASCOS, OU PROTECCIONS
DURANTE	DEPORTISTA	CONTACTO	UTILIZACIÓN DE CADEIRAS OU BANCOS	<ul style="list-style-type: none">- NA MEDIDA DO POSIBLE, NON USAR OS BANCOS (PAUSAS, CHARLAS, ETC.).- EN CASO DE SER NECESARIO O SEU USO, DETERMINARASE A ASIGNACIÓN PREVIA DOS ASENTOS, GARANTINDO A DISTANCIA DE SEGURIDADE DE +1,5 M.- DEBERÁ UTILIZARSE SEMPRE A MÁSCARA SE A ESPERA OU DESCANSO SE A ESPERA OU DESCANSO NON É ALGO MOMENTÁNEO PARA BEBER OU COLLER AIRE.- DESINFECCIÓN AO FINAL DO ADESTRAMENTO.



DURANTE	DEPORTISTAS	MATERIAL DEPORTIVO DE USO SECUENCIAL	USO COLECTIVO DE ROUPA DE ADESTRAMENTO.	<ul style="list-style-type: none">– PROHIBIDO O INTERCAMBIO DE PETOS, SUDADERAS OU ROUPA DE ADESTRAMENTO.– SE É POSIBLE, ENTREGAR A ROUPA DE ADESTRAMENTO A CADA XOGADOR/A DE USO INDIVIDUAL PARA TODA A TEMPADA.
DURANTE	DEPORTISTAS	CONTACTO	BEBIDAS	<ul style="list-style-type: none">– AS BEBIDAS SON INDIVIDUAIS E DEBERÁN ESTAR MARCADAS CO NOME DO DEPORTISTA
DURANTE	DEPORTISTA	CONTACTO	CHAN DA INSTALACIÓN	<ul style="list-style-type: none">– ATENDER AO ESTABLECIDO POLA NORMATIVA EN VIGOR E POLO TITULAR DA INSTALACIÓN
DURANTE	DEPORTISTA	CONTACTO	PATINS, PROTECCIONS	<ul style="list-style-type: none">– DESINFECCIÓN ANTES DE COMEZAR E DESPOIS
DURANTE	DEPORTISTAS/ADESTRADORES/ARBITROS	TODOS	ROTURA MASCARA	<ul style="list-style-type: none">– ALONXARSE A DISTANCIA DE SEGURIDADE E CAMBIALA MASCARA. DEBERÁN SEMPRE TER RECAMBIOS DE MÁSCARA POR SE ESTO PASA.
DURANTE	DEPORTISTAS/ADESTRADORES/ARBITROS	TODOS	DESPRAZAMENTO MASCARA	<ul style="list-style-type: none">– ALONXARSE A DISTANCIA DE SEGURIDADE E COLOCALA.
DURANTE	DEPORTISTA	CONTACTO	UTILIZACIÓN BAÑOS	<ul style="list-style-type: none">– ATENDER AO ESTABLECIDO POLA NORMATIVA EN VIGOR E POLO TITULAR DA INSTALACIÓN– USO DE MÁSCARA– MANTER A DISTANCIA DE SEGURIDADE INTERPERSONAL– RESPETAR AS QUENDAS DE USO PARA CUMPRIR AFOROS– LAVADO DE MANS OU UTILIZACIÓN DE XEL HIDROALCÓLICO AO ENTRAR E AO SAÍR



DURANTE	FISIOS/MÉDICOS	CONTACTO/AÉREO	UTILIZACIÓN MATERIAL MÉDICO	
DESPOIS	ADESTRADORES/DEPORTISTAS/PAIS/FAMILIARES	AÉREO	ENTREGA DOS DEPORTISTAS AOS PAIS	<ul style="list-style-type: none">– UTILIZACION LUVAS E MASCARAS. AS CAMILLAS, DESINFECCIÓN ANTES E DESPOIS. (SEGÚN ESTABLEZAN OS SEUS PROTOCOLOS).– RECOMÉNDASE QUE NON ESTEAN PRESENTES NO ADESTRAMENTO OS ACOMPAÑANTES DOS DEPORTISTAS.– USO DA MASCARA OBRIGATORIA DURANTE TODA A ESTANCIA NA INSTALACION.– ESTABLECER ZONAS DIFERENTES DE ENTRADA E SAIDA DA INSTALACION.– DESIGNAR UNHA PERSOA QUE ENTREGUE EN NOME DO CLUB ÓS/ÁS DEPORTISTAS NA ENTRADA DA INSTALACIÓN– DISPOR DE XEL HIDROALCÓLICO PARA O USO CONTINUADO DOS ASISTENTES Á ACTIVIDADE POR PARTE DA ENTIDADE DEPORTIVO OU O TITULAR DA INSTALACION.– RECOMENDAR A CADA MEMBRO DO CLUB TRAER O SEU PROPIO XEL.



DESPOIS	PERSOAL DO CLUB/ADESTRADORES/ DEPORTISTAS	PERSOA A PERSOA SUPERFICIE DE USO SECUENCIAL/ALTERNO VÍA AÉREA	UTILIZACIÓN DO ALMACÉN.	<ul style="list-style-type: none">– O ACCESO Ó ALMACÉN DEBERÁ ESTARÁ LIMITADO A UNHA OU VARIAS PERSOAS, QUE SERÁN OS/AS ENCARGADOS/AS DA CORRECTA MANIPULACIÓN/DESINFECCIÓN DO MATERIAL.– NO CASO DE QUE SEXA UN ALMACÉN COMPARTIDO POR VARIOS CLUBS, EVITAR EN TODO MOMENTO COMPARTIR ESPAZO ENTRE OS DISTINTOS CLUBS.– SE NALGÚN MOMENTO COINCIDEN VARIAS PERSOAS, MANTER SEMPRE A DISTANCIA INTERPERSOAL E USAR MÁSCARA
DESPOIS	DEPORTISTAS/ADESTRADORES	CONTACTO/AÉREO	UTILIZACIÓN VESTIARIOS	<ul style="list-style-type: none">– SEGUIR AS INDICACIÓN S DA NORMATIVA EN VIGOR E DO TITULAR DA INSTALACIÓN.– NO CASO DE QUE OS VESTIARIOS NON ESTIVERAN DESINFECTADOS E NON HOUBERA UNHA AXEITADA VENTILACIÓN, NON SE DEBEN USAR. NESTE CASO OS/AS PARTICIPANTES NO ADESTRAMENTO DEBERÁN CHEGAR DEBIDAMENTE CAMBIADOS/AS DA CASA.– NO CASO DE QUE SE UTILICE, O USO DO VESTIARIO ESTARÁ LIMITADO AO AFORO DETERMINADO NA NORMATIVA E A UN NUMERO DE PERSOAS QUE PERMITAN



				<p>MANTER SEMPRE A DISTANCIA DE SEGURIDADE (+1,5 METROS) ENTRE ELAS E EN TODAS AS DIRECCIÓNS.</p> <ul style="list-style-type: none">– ORGANIZARANSE OS TURNOS QUE SEXAN NECESARIOS PARA CUMPRIR COAS NORMAS DE AFORO, DE VENTILACIÓN E DE DESINFECCIÓN.– DESPOIS DO SEU USO, AS MOCHILAS OU EQUIPAMENTO PERSOAL DEBERAN LEVARSE Á ZONA DESIGNADA TAL E COMO SE INDICA NESTAS TÁBOAS– LIMITAR A ESTANCIA NO VESTIARIO AO TEMPO MÍNIMO NECESARIO E ESTAR CON MÁSCARA EN TODO MOMENTO, SALVO QUE SEXA IMPRESCINDIBLE DUCHARSE. NESTE CASO, QUITAR A MASCARA EXCLUSIVAMENTE PARA ENTRAR NA DUCHA E COLOCALA DE NOVO TAN PRONTO NOS SEQUEMOS A CARA E CABEZA.– EVITAR FALAR, BERRAR, CELEBRACIÓNS , ETC... MENTRES ESTEAMOS NO VESTIARIO.
DESPOIS	ADESTRADORES	CONTACTO	RECOLLIDA DO MATERIAL UTILIZADO	– DESINFECCIÓN DESPOIS DO SEU USO



COMUNICACIÓN E SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19 E INCIDENCIAS

Cada Club federado DESIGNARA un coordinador FISICOVID-DXTGALEGO e o comunicará á federación (covid19@fgpatinaxe.gal). A súa función será:

- Implementación na súa entidade do protocolo FISICOVID-DXTGALEGO da FGP e ser o interlocutor coa federación galega de patinaxe para a comunicación das incidencias. O obxectivo é desenvolver as actividades deportivas con seguridade e ter unha comunicación fluída entre todos os interlocutores na loita contra a COVID19.

Establécese o seguinte procedemento de comunicación das incidencias entre o club, a federación e a Secretaría Xeral para o Deporte, co obxectivo de poder apoiar ao club organizador da actividade na toma de decisións e de facilitar que flúa a información entre os axentes implicados (clubs, federacións e autoridades deportivas e sanitarias):

- No caso de que nun adestramento/competición se identifique que unha ou varias persoas teña sintomatoloxía COVID19, aplicarase o procedemento establecido no protocolo (COMUNICACIÓN E SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19) e a continuación, o COORDINADOR FISICOVID- DXTGALEGO designado pola entidade deberá contactar co seu interlocutor COVID19 da Federación para informar sobre a situación telefonicamente o via mail (covid19@fgpatinaxe.gal)
- A federación deberá así mesmo informar á Secretaría Xeral para o Deporte sobre o acontecido (proceso de comunicación co SERGAS, probas realizadas, resultados, decisións do organizador do adestramento/competición sobre o desenvolvemento da actividade a partir do caso de sintomatoloxía COVID-19 (suspensión, continuidade da actividade, etc..).
- No caso de que o club sexa coñecedor de que existe un ou varios positivos entre axentes implicados na realidade deportiva da entidade, tamén se debe informar á federación e á Secretaría Xeral para o Deporte, seguindo o procedemento sinalado nos dous párrafos anteriores.