



Associació Esportiva Mountain Runners del Berguedà

C/Ciutat, 27, bxs. - 08600 - Berga

NIF: G63999817

Tel.: 938213747

www.mountainrunners.cat

info@mountainrunners.cat

Núm. 12637 del Registre d'entitats esportives de la Generalitat de Catalunya
Núm. C177 en el Cens d'organitzadors d'activitats físicoesportives en el medi natural



PROTOCOL COVID-19 - BERGA TRAIL 2021

ULTRA ENSIJA - TRAIL FIGUERASSA - TRAIL QUERALT

19 de juny de 2021

Introducció

Aquest protocol pretén seguir les recomanacions per a l'organització de proves esportives federades, incloses o no en els calendaris oficials de la FEEC, per a evitar la propagació de la COVID19.

Les recomanacions recollides en aquest document podran ser modificades segons les resolucions que estableixin les autoritats competents. Així doncs, tant la participació com les franges d'edat dels participants, quedaran subjectes a aquestes resolucions si bé d'entrada no s'estableix cap limitació en aquests aspectes.

Objectius

Establir les pautes a seguir en la cursa organitzada per l'Ass. Esp. Mountain Runners del Berguedà a fi d'evitar i minimitzar els riscos de contagi, propagació i possible rebrot de la COVID19. Informar i aconsellar a esportistes, organitzadors, àrbitres i persones relacionades amb la competició de les mesures sanitàries a adoptar. Dirigides a iniciar l'activitat competitiva amb la màxima seguretat possible.

Recomanacions generals

Els esportistes, entrenadors, tècnics, àrbitres i personal de l'organització han de seguir estrictament les pautes d'higiene personal, i de conducta social per evitar contagis.

No es recomana l'assistència de persones de risc als esdeveniments esportius.

L'ús de mascareta és obligatori per tothom i en tot moment. Només els esportistes durant la prova se la podran treure, tot i així l'hauran de portar posada mentre estiguin als calaixos de sortida i immediatament un cop passin la línia d'arribada.

Es recomana el rentat de mans freqüent o l'ús de gels hidroalcohòlics personals. Les persones diagnosticades o malaltes per COVID19, que no hagin superat la malaltia o sense alta mèdica no podran participar en l'esdeveniment esportiu sigui quina sigui la seva funció. Tampoc podran assistir-hi aquelles persones que sense estar malaltes o diagnosticades hagin tingut contacte amb algun malalt i no hagin passat la quarantena.

El distanciament de dos metres entre totes les persones intervinents s'ha de

mantenir en tot moment. Fins i tot pels assistents com a públic.

Si qualsevol dels intervinents en l'esdeveniment manifesta símptomes, com febre o tos persistent, haurà d'abandonar l'esdeveniment o bé posar-se en mans del personal sanitari.

Mesures específiques durant la prova

Al tractar-se d'espais oberts l'organització haurà de garantir que el públic no interfereix en la zones delimitades per als esportistes, àrbitres, cronometrador.

El servei de guarda-roba es podrà oferir amb voluntaris proveïts de mascaretes i guants que garantiran les mesures d'higiene. La bossa del corredor s'haurà de posar dins d'una bossa d'escombraries, les quals no estaran en contacte entre elles.

Els corredors podran fer el reconeixement del circuit o part d'ell si ho fan de forma individual.

La zona de sortida haurà de ser el més àmplia possible i s'aconsella fer calaixos de dos metres d'amplada i disposats en fileres, on es situaran els esportistes de manera que es garanteix la separació de dos metres abans de la sortida.

Per evitar al màxim els avançaments els corredors es situaran per ordre de rànquing o categoria. La sortida serà tots els corredors a l'hora mantenint la distància de seguretat entre ells i amb la mascareta posada.

Els esportistes hauran de portar mascareta mentre estiguin als calaixos de sortida i només se la podran treure un cop iniciada la cursa. A l'arribada se la tornaran a posar un cop passada la línia d'arribada.

Els controls de pas i punts de cronometratges intermedis seran més amplis de l'habitual i estaran separats del públic amb cinta d'abalisament. A tots els controls hi haurà personal de l'organització.

Durant la cursa hi haurà avituallaments líquids i sòlids, a tal fi s'habilitaran zones on els tècnics avituallin al corredor, sempre de manera individual i sense intercanvi d'ampolles ni gots entre els esportistes. El detall dels avituallaments per cada modalitat és el següent:

ULTRA ENSIJA 2021

| Alçada (m) | Control | P.K. | Previsió pas 1r. | H. Tancament | Control situat | Tipus avituallament |
|-------------------|----------------|-------------|-------------------------|---------------------|-------------------------|----------------------------|
| 708 | SORTIDA | 0 | 6.30h | 6.30h | Plaça Cim d'Estela | -- |
| 1.430 | AV1 | 6,2 | 7.10h | 8.30h | Figuerassa | Líquid i sòlid |
| 1.650 | AV2 | 17 | 8.20h | 10.30h | Ferrús | Líquid |
| 1.219 | AV3 | 29,5 | 9.20h | 13.00h | Saldes | Líquid i sòlid |
| 2.156 | AV4 | 38 | 10.20h | 15.30h | Refugi Ensija | Líquid i sòlid |
| 1.600 | AV5 | 42 | 10.50h | 16.30h | Font de Cal Coix | Líquid |
| 1.754 | AV6 | 47 | 11.20h | 18.30h | Refugi Rasos de Peguera | Líquid i sòlid |

| | | | | | | |
|-------|----------|----|--------|--------|--------------------|----------------|
| 1.200 | AV7 | 57 | 12.10h | 20.30h | Queralt | Líquid |
| 708 | ARRIBADA | 61 | 12.30h | 21.30h | Plaça Cim d'Estela | Líquid i sòlid |

TRAIL FIGUERASSA 2021

| Alçada | Control | P.K. | Previsió pas 1r. | H. Tancament | Lloc | Tipus avituallament |
|--------|----------|-------|------------------|--------------|---------------------|---------------------|
| 708 | SORTIDA | 0 | 09.00h | 09.00h | Plaça Cim d'Estela | |
| 1.490 | AV1 | 4,5 | 09.38h | 10.30h | La Figuerassa | Líquid i sòlid |
| 1.898 | AV2 | 12,00 | 10:25h | 12.30h | Rasos de Peguera | Líquid i sòlid |
| 1.188 | AV3 | 19,50 | 10:50h | 14.00h | Torrent de Tagast | Líquid i sòlid |
| 1.200 | AV4 | 23,00 | 11.15h | 14.30h | Santuari de Queralt | Líquid |
| 708 | ARRIBADA | 25,60 | 11.30h | 15.30h | Plaça Cim d'Estela | Líquid i sòlid |

TRAIL QUERALT 2021

| Alçada | Control | P.K. | Previsió pas 1r. | H. Tancament | Lloc | Tipus avituallament |
|--------|----------|-------|------------------|--------------|---------------------|---------------------|
| 708 | SORTIDA | 0 | 10.00h | 10.00h | Plaça Cim d'Estela | |
| 1.490 | AV1 | 4,5 | 10.38h | 11.30h | Figuerassa | Liquid i sòlid |
| 1.188 | AV2 | 8,5 | 10.50h | 12.45h | Torrent de Tagast | Líquid i sòlid |
| 1.200 | AV3 | 10,5 | 11.10h | 13.15h | Santuari de Queralt | Líquid |
| 708 | ARRIBADA | 14,00 | 11.20h | 13.30h | Plaça Cim d'Estela | Líquid i sòlid |

A l'arribada cal evitar l'aglomeració dels corredors, aquests s'hauran de retirar immediatament de la línia de meta cap a zones més perifèriques.

Organització

Els càrrecs organitzatius de l'esdeveniment son els següents:

| | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| Direcció de Cursa | Roger Embid Lazaro |
| Responsable de la Seguretat | Jaume Marles Diaz |
| Responsable Covid19 | Maria Yolanda Galindo Sarabia |

Haurà de designar un responsable de seguretat o coordinador per a fer complir les recomanacions descrites en aquest document.

En cas de disposar de servei mèdic i sanitari, el personal que hi estigui adscrit haurà de tenir formació en les mesures de protecció de la COVID 19.

Dues hores abans de l'esdeveniment esportiu l'organització haurà de disposar dels diferents espais muntants i perfectament delimitats.

No s'habilitaran espais comuns com poden ser vestidors i dutxes. Pel que fa als lavabos es recomana que es desinfectin diverses vegades mentre es desenvolupa la competició.

No es podran instal·lar carpes de patrocinadors o fires de material que puguin donar lloc a aglomeracions de persones.

No es podrà oferir servei de bar o càtering obert al públic, excepte si hi és legalment establert i sempre complint les consideracions legals d'aforament que les autoritats determinin.

No es podran instal·lar parcs de jocs o activitats lúdiques dins l'espai on es desenvolupa l'esdeveniment esportiu.

El personal de l'organització, àrbitres hauran de passar un control de temperatura abans de l'esdeveniment.

Totes les persones intervinents en l'esdeveniment que no siguin participants (organització, voluntaris, autoritats...) hauran d'haver omplert un formulari facilitat per l'organització a fi de garantir-ne la traçabilitat:

<https://forms.gle/zA2rUaDuv4UQAMHX6>

El lliurament de premis es recomana fer-lo a mida que s'acabin les competicions de les diferents categories per evitar esperes i aglomeracions.

Material específic

La situació excepcional fa que l'organitzador hagi de proveir-se de:

Termòmetres de no contacte, mascaretes, gels hidroalcohòlics a disposició de l'organització, àrbitres, delegat federatiu. Els quals estaran a la seva disposició en les zones d'arbitratge, cronometratge i podis.

Tanques i cinta suficients per a delimitar els espais necessaris per a la competició. Personal o voluntaris suficients per al control d'accessos a les diferents zones habilitades de la cursa

Esportistes

Si té febre (> 37,5 °C) o símptomes d'estar malalt no s'ha de presentar a la competició.

Ha de respectar les mesures de protecció individuals i de distanciament (2 metres) en tot moment.

Ha d'anar sol a les zones de control de temperatura, comprovació de llicència i lliurament de dorsal, sortida..., per evitar aglomeracions. Es recomana portar instal·lada l'app de la FEEC per a la comprovació de la llicència.

Ha de presentar-se a la competició amb l'equipament esportiu posat i si s'escau portar roba de recanvi per canviar-se al cotxe, doncs no hi haurà vestidors ni dutxes. Ha d'atendre en tot moment les indicacions del personal de l'organització i dels àrbitres.

Ha de portar el seu menjar i beguda i no compartir-lo amb altres esportistes.

Àrbitres i delegat FEEC

Els àrbitres, a part de les funcions que els són encomanades per reglament per la pròpia tasca arbitral, hauran de vetllar per a que es compleixin totes les normes de seguretat descrites en aquest document.

El delegat FEEC es coordinarà amb el responsable de seguretat de l'organització per tractar els temes que es puguin derivar de l'aplicació d'aquest protocol.

Mesures genèriques abans de la competició

Zona de control de temperatura

Per accedir al recinte de l'esdeveniment, tant si és en espai obert com si és un pavelló esportiu, s'establirà una zona de control de temperatura. Es prendrà la temperatura a tothom que hi vulgui accedir sigui esportista, tècnic, entrenador, àrbitre, membre de l'organització i altres persones vinculades amb l'esdeveniment.

S'hauran de preveure voluntaris amb termòmetres i gel hidroalcohòlic.

El control de temperatura es farà en un lloc al ombra i sempre abans de l'escalfament previ a la competició per no donar una lectura errònia. S'impedirà l'accés a tota aquella persona que tingui febre (> 37,5 °C).

Zona de lliurament de dorsal

S'habilitaran taules amb la suficient amplitud per garantir l'espai mínim de dos metres entre el personal de l'organització així com dels esportistes que realitzen les gestions de comprovació de la llicència i recollida del dorsal. Si és possible es posarà una pantalla de metacrilat transparent.

A la taula hi haurà gel hidroalcohòlic per a la desinfecció de les mans abans de fer els tràmits oportuns.

Es recomana l'ús de l'app per a la validació de la llicència per a evitar el contacte físic.

En el cas d'equips esportius, seleccions o centres de tecnificació es recomana que sigui un dels tècnics qui realitzi els tràmits de tots els seus esportistes.

Zona de cronometratge

Es tracta d'una zona on només hi accedirà el personal del cronometratge, àrbitres i organització. Ha d'estar perfectament delimitada i aïllat del públic, esportistes, entrenadors i tècnics. Ha de disposar de gel hidroalcohòlic per al rentat de mans, les taules i cadires s'han de desinfectar.

Zona arbitral

Zona d'accés exclusiu dels àrbitres, també haurà d'estar aïllada i delimitada. Ha de disposar de gel hidroalcohòlic per al rentat de mans, les taules i cadires s'han de desinfectar.

Reunions tècniques

Les reunions tècniques prèvies a la competició es faran amb el personal mínim imprescindible, es prioritzarà fer-les telemàticament, en cas que no sigui possible, s'habilitarà un espai preferentment a l'aire lliure on es puguin mantenir les distàncies de seguretat.

Brifing corredors

No es faran reunions massives d'esportistes, en tot cas es poden fer reunions de format reduït amb tècnics, entrenadors o representants dels esportistes i dels equips participants a la competició.

La informació de l'esdeveniment s'enviarà per correu electrònic el dia abans de a tots els inscrits, pot ser enviat en format vídeo o presentació.

Mesures després de la prova

Podi i lliurament de trofeus

El podi ha d'estar delimitat per tanques o cinta a una distància de tres metres per evitar aglomeracions i permetre el pas amb comoditat dels esportistes, autoritats, àrbitres i organització.

Es recomana lliurar els premis de les diferents categories a mida que aquestes finalitzin les competicions i no s'hagi d'esperar al final de l'esdeveniment.

L'esportista haurà de pujar sol al podi, s'evitarà el contacte físic com les abraçades, salutacions amb encaixades de mans.

Els trofeus prèviament desinfectats es deixaran al podi i serà el mateix esportista que l'agafi del calaix. No es farà lliurament de trofeus entre autoritats i esportistes.

Les autoritats faran acte de presència al podi respectant les distàncies de seguretat i amb les mesures higièniques adients.

Roger Embid Lazaro
Direcció de cursa

Jaume Marles Diaz
Responsable seguretat