

## PLA DE PREVENCIÓ COVID-19

### LA SOMNÀMBULA – 16 DE JULIOL DE 2021

Per tal de poder gaudir d'una cursa segura i responsable cal que tots els participants i assistents compleixin amb el següent pla de prevenció Covid-19. El qual té com a referència el "Protocol per a l'organització de proves esportives FEEC amb les mesures de prevenció de la COVID-19" publicat per la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya.

Aquest protocol podrà ser modificat segons les resolucions que estableixin les autoritats competents.

### Recomanacions generals

- Totes les persones que participin o assisteixin a la prova caldrà que segueixin les pautes d'higiene personal i de conducta social adequades per evitar contagis.
- Es recomana el rentat de mans freqüents i/o l'ús de gels hidroalcohòlics; així com mantenir la distància de seguretat de 2 metres entre persones. Tan participants a la prova com el públic.
- L'ús de mascareta és obligatòria per tothom i en tot moment. Només els esportistes se la podran treure durant la cursa i a partir dels llocs indicats per l'organització. A les àrees de sortida i arribada, els participants hauran de portar la mascareta posada. A més, a l'arribada s'evitarà l'aglomeració dels participants, aquests s'hauran de retirar immediatament de la línia de meta cap a zones més perifèriques.
- Es demana a tota persona diagnosticada o malalta, que no tinguin l'alta mèdica, a totes aquelles amb símptomes similars, i a totes aquelles persones amb contacte directe amb un diagnosticat de COVID que s'abstinguin de venir a la cursa.
- Si qualsevol persona assistent manifesta símptomes durant la prova, haurà d'abandonar-la i demanar ajuda del servei sanitari.

### Participant

És responsabilitat del participant:

- Assegurar en tot moment la distància de 2 metres amb la resta de persones, sigui, públic, organització o altres corredors.
- Accedir tot sol/a a la recollida de dorsal, la presa de temperatura, i la sortida. Evitar fer la cursa en grup o esperar algun company/a, per evitar aglomeracions.
- Accedir a la prova amb l'equipament posat. En finalitzar, no podrà canviar-se a la zona de la cursa.

## Recollida de dorsals

- La recollida de dorsals es realitzarà al Passeig del Ter (sota el pont nou) de Roda de Ter a partir de les 19.30 h el mateix dia de la prova.
- 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 i recollida del dorsal.
- A la taula hi haurà gel hidroalcohòlic per a la desinfecció de les mans abans de fer els tràmits oportuns.

## Sortida

### La prova

- Per reduir les aglomeracions i el risc de contagi, l'organització realitzarà una sortida esglaonada dels diferents recorreguts:
  - Tronerres: circuit running de 7,5 km d'asfalt i terra.
  - Noctàmbuls: 5,1 km d'asfalt per fer caminant i apte per cadira de rodes, cotxets...
  - Tocatardans: 5,3 km d'asfalt i terra per fer caminant.

### Accés a la prova

- La sortida és única i està dissenyada de manera esglaonada segons recorreguts.
- És d'obligatori compliment pel participant accedir al punt de sortida que li correspon pel correcte desenvolupament d'aquesta.

## Avituallaments/Punt de control

L'organització s'ha replantejat els avituallaments amb l'objectiu de reduir les aglomeracions i el risc de contagi.

- Disposar d'un responsable per controlar el compliment de les normes de seguretat i assistència mèdica.
- Disposar de gel hidroalcohòlic pels participants i EPI's pels voluntaris.
- L'edició d'enguany disposarà d'un únic avituallament final que s'entregarà en format individual
- El participant no recollirà el menjar directament, sinó que serà el voluntari qui li entregarà.
- L'entrada i la sortida de l'avituallament serà per zones oposades per evitar el creuament de persones.
- El participant haurà de respectar les distàncies amb la resta de corredors, seguir les pautes de l'organització en tot moment i intentar no fer aglomeracions amb companys a dins l'avituallament.