



## LA BASTARDA 2022 PROTOCOL COVID-19 I ALTRES INFORMACIONS IMPORTANTS PELS PARTICIPANTS

[www.labastardadelcam.wordpress.com](http://www.labastardadelcam.wordpress.com)

### **PROTOCOL FEEC ADAPTAT. ORGANITZACIÓ DE PROVES ESPORTIVES AMB LES MESURES DE PREVENCIÓ DE LA COVID-19**

Aquest protocol pretén establir les recomanacions a seguir per les Entitats 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 COVID-19.

Les recomanacions recollides en aquest document podran ser modificades segons les resolucions que estableixin les autoritats competents de sanitat. 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 les proves organitzades per les entitats federades, evitar i minimitzar el risc de contagi, propagació i possible rebrot de la COVID-19.

Informar i aconsellar a esportistes, organitzadors, àrbitres i persones relacionades amb les competicions de les mesures sanitàries que s'han de prendre. Aquestes van dirigides a iniciar l'activitat competitiva amb la màxima seguretat possible.

#### **RECOMANACIONS GENERALS**

Els esportistes 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 vindrà determinada per la normativa establerta per les autoritats sanitàries, tot i així se'n recomana sempre el seu ús.

Es recomana el rentat de mans freqüent o l'ús de gels hidroalcohòlics personals.

Les persones diagnosticades o malaltes per COVID-19, 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.

### **ESPORTISTES**

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

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

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.

En el moment de recollir el pitrall, CAL ENTREGAR IMPRÈS I SIGNAT EL FULL DE DESCÀRREGA QUE TROBAREU EN AQUEST ENLLAÇ: [DECLARACIÓ RESPONSABLE PARTICIPANTS](#).

### **MESURES GENÈRIQUES ABANS DE LA COMPETICIÓ**

#### **Zona de lliurament de dorsal**

No es prendrà la temperatura corporal.

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

#### **Brífling participants**

La informació de l'esdeveniment s'enviarà per correu electrònic dies abans a tots els inscrits. Breu parlament en el moment de la sortida.

### **MESURES ESPECÍFIQUES DE LES COMPETICIONS DE CURSES PER MUNTANYA**

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.

La problemàtica més evident de les curses per muntanya en línia és la sortida en massa dels corredors. És per això que cal respectar individualment dos metres de separació i formació en fileres.

Si és possible, La Bastarda donarà la sortida per onades, segons arribin els transports.

Els controls de pas i punts d'avituallament seran el màxim d'amples possible i estaran separats del públic amb cinta d'abalisament. A tots els controls hi haurà personal de l'organització.

Els avituallaments es faran sempre de manera individual i sense intercanvi d'ampolles ni gots entre els esportistes o els esportistes i l'organització.

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.

## **INFORMACIÓ IMPORTANT**

### **PUNTS DE TROBADA I RECOLLIDA DE PITRALLS**

1. ÚS OBLIGATORI DE MASCARETA.



2. Recolliu el vostre carnet de ruta, pitrall, samarreta, val transport i bossa d'obsequis els dies i hores indicats al reglament. El mateix dia de la prova no s'entregaran.
3. En el moment de recollir el pitrall, CAL ENTREGAR IMPRÈS I SIGNAT EL FULL DE DESCÀRREGA QUE TROBAREU EN AQUEST ENLLAÇ: [DECLARACIÓ RESPONSABLE PARTICIPANTS](#).
4. Ens trobem el dia 30, a les 6 del matí, a l'estació de Rodalies de Parets del Vallès.
5. Allà, us distribuïrem en diferents mitjans de transport, en cas de disposar d'alguna alternativa al tren.
6. ÚS OBLIGATORI DE LA MASCARETA DURANT TOT EL TEMPS QUE DURI EL TRANSPORT
7. Un cop arribis a Sant Martí de Centelles, baixa del transport i dirigeix-te al carrer de l'estació.

#### **SORTIDES**

8. US OBLIGATORI DE MASCARETA
9. És possible que es donin sortides per onades, després d'un breu parlament de benvinguda.
10. El recorregut estarà marcat del dia abans amb cintes blanques amb l'escut del CAM Parets, i remarcat durant la matinada del dia 30.
11. Els avituallaments tenen establerts uns horaris, que també fem servir de temps de tall. Son prou generosos per caminadors. Si els escombres de La Bastarda atrapen algun participant que va fora d'aquest tall, el convidaran a que segueixi la ruta al ritme d'ells. En cas que no pugui fer-ho per lesió o cansament, el convidaran a retirar-se al següent avituallament.
12. Si un participant no accepta de retirar-se, podrà seguir sota la seva responsabilitat. El seu nom serà comunicat a la direcció de cursa per que prengui nota que ja no està participant. Això ens exigeix de qualsevol responsabilitat i així ho enten el participant llegint aquest punt.
13. En cas de retirada voluntaria, cal notificar-ho al control de l'avituallament.

#### **AVITUALLAMENTS**

14. OBLIGATORI L'ÚS DE MASCARETA I NO ATURAR-SE més enllà del temps imprescindible.
15. Has de dur visible el dorsal i mostrar el carnet de ruta en tots els avituallaments, per acreditar el pas i facilitar a l'organització el control de seguretat dels participants.
16. PROHIBIT TOCAR RÉS DELS AVITUALLAMENTS. Els voluntaris són els encarregats d'entregar les begudes, els aliments i qualsevol altre cosa que disposi la taula d'avituallament.
17. PORTA EL TEU GOT. Per motius de sostenibilitat i protocol Covid, als avituallaments NO HI HA GOTS.
18. Als avituallaments, segueix en tot moment les indicacions dels voluntaris i respecta els espais d'entrada, sortida i descans.

#### **DEIXALLES**



19. Respecta l'entorn. No embrutis. Trobaràs contenidors de recollida selectiva en tots els avituallaments. El CAM i La Bastarda participem del moviment #petjadaverda, per això ademés de no embrutar, recollim el que altre gent ha deixat a la muntanya. Tot allò que recullis ho podràs llençar als contenidors de recollida selectiva situats als avituallaments i l'arribada.
20. Deixa el camí millor que l'has trobat, deixa la teva #petjadaverda.

#### **ASSITÈNCIA**

21. A cada avituallament disposes d'una farmaciola per fer-ne ús, si cal, i sota la teva responsabilitat.
22. El telèfon que apareix al carnet de ruta NOMÉS s'ha de fer servir en CAS D'EMERGÈNCIA.
23. Sigues amable amb els voluntaris i l'organització: pensa que porten molts mesos preparant La Bastarda i moltes hores desperts i pencent de valent per procurar que visquis una grata experiència.

#### **ARRIBADA**

24. OBLIGATORI CREUAR LA LÍNEA D'ARRIBADA AMB LA MASCARETA POSADA.
25. Avituallament final: veure secció anterior AVITUALLAMENTS.
26. Tot el que consumiràs en els avituallaments son productes procedents de comerç local.
27. **Viu la Bastarda com una festa. Tot i la Convid-19 i els canvis que ens ha obligat a fer, gaudeix tot el que t'hem preparat.**

#### **BONA BASTARDA 2022!**

