

Protocolo COVID-19

11ª ED. TRAVESÍA A NADO DESAFÍO ISLAS CÍES

El siguiente documento comprende las medidas sanitarias necesarias para minimizar las posibilidades de transmisión de la COVID-19 entre los participantes, organización, voluntarios, colaboradores, kayakistas.

Este documento será enviado y de obligada aceptación por los participantes.

Este protocolo sanitario podrá modificarse hasta la celebración de la prueba, dependiendo de la evolución de la pandemia, por motivos de seguridad.

Protocolo elaborado por el Servicio de Prevención EQUABY PREVENCIÓN, S.L. con la información aportada por la organización del evento

EQUABY PREVENCIÓN, S.L.

Julio 2021

INDICE:

- 1. ANTECEDENTES**
- 2. OBJETIVOS**
- 3. MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES**
- 4. PLAN PREVENCIÓN SANITARIA ESPECÍFICO**
- 5. ACEPTACION RESPONSABILIDAD PARTICIPANTES**
- 6. ANEXOS**

1. ANTECEDENTES

ORIGEN

El 31 de diciembre de 2019, la Comisión Municipal de Salud y Sanidad de Wuhan (provincia de Hubei, China) informó sobre un grupo de 27 casos de neumonía de etiología desconocida, con una exposición común a un mercado mayorista de marisco, pescado y animales vivos en la ciudad de Wuhan, incluyendo siete casos graves. El inicio de los síntomas del primer caso fue el 8 de diciembre de 2019. El 7 de enero de 2020, las autoridades chinas identificaron como agente causante del brote un nuevo tipo de virus de la familia Coronaviridae que posteriormente ha sido denominado SARS-CoV-2.

El día 11 de marzo, la OMS declaró la pandemia mundial.

SINTOMATOLOGÍA

El periodo de incubación medio es de 5-6 días, con un amplio rango de 0 a 24 días.

Los SÍNTOMAS más comunes de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) son:

- FIEBRE
- TOS
- SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE

En algunos casos también puede haber síntomas digestivos como diarrea y dolor abdominal. 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.

FORMA DE CONTAGIO

La vía de transmisión entre humanos se considera similar al descrito para otros coronavirus a través de las secreciones de personas infectadas, principalmente por contacto directo con gotas respiratorias de más de 5 micras (capaces de transmitirse a distancias de hasta 2 metros) y las manos o los fómites contaminados con estas secreciones seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos. El SARS-CoV-2 se ha detectado en secreciones nasofaríngeas, incluyendo la saliva.

La permanencia de SARS-CoV-2 viable en superficies de cobre, cartón, acero inoxidable, y plástico ha sido de 4, 24, 48 y 72 horas, respectivamente cuando se mantiene a 21-23 °C y con 40% de humedad relativa. En otro estudio, a 22 °C y 60% de humedad, se deja de detectar el virus tras 3 horas sobre superficie de papel (de imprimir o pañuelo de papel), de 1 a 2 días cuando lo aplican sobre madera, ropa o vidrio y más de 4 días cuando se aplica sobre acero inoxidable, plástico, billetes de dinero y mascarillas quirúrgicas.

2. OBJETIVOS

Este plan pretende ser una herramienta inclusiva y accesible para todos los participantes, organización, voluntarios, colaboradores, kayakistas del evento, de forma que todas las entidades, organizaciones e instituciones se vean representadas, apoyadas e impulsadas por las propuestas de activación que se incorporan. Todos vamos a ser necesarios para sumar. Por ello, este plan nace con la vocación de no dejar a nadie atrás, incluyendo las soluciones desde un enfoque general, pero considerando las características particulares de los distintos colectivos existentes.

Colaboración con las autoridades sanitarias.

3. MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

-Todas las actividades se desarrollarán al aire garantizando mantener la distancia de seguridad de 1,5 metros en todo momento con los nadadores, organización, voluntarios, equipo médico, kayakistas y acompañantes: entregas de bolsas, reunión técnica, traslado en barco, salidas de los grupos, llegada, avituallamiento en meta,

-Utilización de la mascarilla. Deberá usarse de forma obligatoria en la recogida de las bolsas, reunión técnica, durante el traslado en barco, antes de la salida de la travesía, meta. La organización entregará una mascarilla a todos los participantes en la meta, que deberán colocársela inmediatamente. Cada nadador deberá llevar una mascarilla propia hasta antes de la salida desde la isla de Cíes. Las mascarillas deberán depositarse en los puntos habilitados para ello. No podrán tirarse al suelo, arena o arrojarse al mar. Todos los voluntarios, autoridades, equipo médico, kayakistas y organización llevarán mascarilla.

-Lavar con frecuencia las manos con agua y jabón o con gel hidroalcohólico antes y después de acudir a la prueba.

-Evitar el saludo con contacto físico. No se podrán dar abrazos, besos ni apretones de mano.

-Utilizar pañuelos de un solo uso o tirarlos a la papelera después de utilizarlos y lavarse las manos.

-Cubrirse con el codo o con un pañuelo al toser o estornudar.

-Evitar el contacto con personas que sufren infecciones respiratorias agudas.

-En la medida de lo posible, evitar tocar los ojos, la nariz y la boca y, en caso de hacerlo, prestar atención al lavado de las manos.

-Realizar un auto test antes de ir a la travesía para confirmar si puedes tener síntomas de la COVID-19: tos, fiebre (37º o superior) o dificultad de respirar. En caso de tener algún síntoma debes quedarte en casa, no acudir a la travesía e informar a los servicios sanitarios.

-No se podrán compartir alimentos, bebidas o similares.

Las salidas serán escalonadas para evitar aglomeraciones por cada grupo manteniendo la distancia interpersonal en todo momento.

Los cuatro grupos de natación forman convoy independientes dentro de la travesía. Cada convoy tiene su color de gorro y su propio grupo de embarcaciones señalizadas del mismo color para acompañamiento.

Dentro de cada grupo se harán subgrupos de 10/15 personas para mantener las salidas organizadas

La llegada se realizará en fila única, andando, manteniendo la distancia de seguridad de 1,5 metros respecto a otros participantes. Habrá personal de la organización controlando que se cumpla con el distanciamiento social en meta.

-Se acotará la zona de meta con señalización.

-No tocar superficies como barandillas, mesas o pomos de puertas.

-Equipo de voluntarios con una labor informativa para controlar situaciones puntuales que pudieran producirse en la formación de grupos o comportamiento inadecuado de alguna persona.

-Desplazamientos a la competición

No compartir vehículo particular con otras personas que no convivan, siempre que sea posible. De no ser así, priorizar formas de desplazamiento que favorezcan la distancia interpersonal y, en todo caso, utilizar mascarilla. Además, es importante un asiduo lavado de las manos o el empleo de gel hidroalcohólico antes de entrar y después de salir del vehículo.

-Se recomienda la descarga de las aplicaciones Radar COVID.

REGISTRO DE VIAJEROS:

Todas las personas, sean residentes en Galicia o no, que provengan o estuvieron en los últimos 14 días en territorios de alta incidencia epidemiológica por la COVID-19 (consultar la lista de territorios en <https://www.sergas.es/Saude-publica/benvinda-viaxeirxs>) deberán registrarse obligatoriamente en el siguiente enlace del Sergas: <https://coronavirus.sergas.gal/viaxeiros/>.

Esta comunicación deberá ser completada por cada uno de los viajeros, que serán responsables de que la información sea veraz y precisa. En el caso de menores de edad, personas dependientes o incapacitadas, la declaración será cubierta por su tutor, que se hará responsable de la veracidad de la información que se facilita.

Más información: www.sergas.es

TELÉFONOS DE REFERENCIA SOBRE LA COVID EN GALICIA

Si precisa información sobre la COVID-19	900 400 116	
Si presenta síntomas de la COVID-19	900 400 116	881 00 20 21
Si tuvo un resultado positivo en una prueba de COVID-19 fuera de Galicia	881 54 00 04	
Si tuvo un contacto estrecho con un caso positivo de la COVID-19 fuera de Galicia	881 54 00 04	
Si recibió una alerta por contacto de riesgo en la aplicación RADAR COVID	881 54 00 04	

MEDIDAS DE INFORMACIÓN

- Comunicación a participantes mediante redes sociales, página web, correo electrónico, reunión técnica y megafonía previamente y el día del evento de las recomendaciones y obligaciones para la participación.
- Comunicación de OBLIGACIÓN de mantener la distancia de seguridad, medidas higiénico-sanitarias y uso de mascarilla: se publicará la información en la página web desafioislascies.com y la página de Facebook y se colocará señalización en la entrega de dorsales y el día de la prueba.
- Comunicación previa de Prohibición de acudir al evento si el participante presenta algún síntoma como tos, fiebre o dificultad para respirar.
- Se dispondrá de medidas de señalización visible sobre las medidas sanitarias adoptadas.

4. PLAN PREVENCIÓN SANITARIA ESPECÍFICO

La organización proporcionará una mascarilla a todos los nadadores en la meta.

Medidas de prevención del personal:

- Dispondrán de mascarillas y guantes, además de gel hidroalcohólico desinfectante.
- Se les facilitará este dossier de medidas obligatorias a cumplir y un protocolo de actuación, así como la firma al documento de aceptación de normas y exención responsabilidad (anexo).

En la entrega de dorsales se habilitará una pantalla de metacrilato de seguridad y se desinfectará con frecuencia la zona de entrega.

- Gel hidroalcohólico estará accesibles en todas las áreas comunes, recogida de las bolsas, salidas y llegadas.
- En el caso de que una persona presente síntomas compatibles con la COVID-19 lo notificará inmediatamente a las autoridades competentes mediante la comunicación del servicio médico.
- Las mascarillas y guantes deberán depositarse obligatoriamente en los contenedores habilitados. No podrán tirarse al suelo ni en la arena.
- Colocación de señalización visible sobre las medidas higiénico-sanitarias y de prevención en la entrega de bolsas y durante la celebración de la prueba.
- Se podrá tomar la temperatura a todos los participantes antes de la prueba. En el caso de que tengan una temperatura igual o superior a 37,5º no se les permitirá participar. Se realizará una primera toma, y si superase esta temperatura, se realizarán dos mediciones más para confirmar.

ENTREGA DE DORSALES Y REUNIÓN TÉCNICA

Todos los participantes estarán lógicamente debidamente registrados, así como los voluntarios que participen en el evento, disponiendo de su información de contacto cumpliendo las normas de protección de datos de carácter personal.

Será obligatorio llevar mascarilla para recoger las bolsas, utilizar gel hidroalcohólico antes de acceder a la recogida de las bolsas y mantener la distancia de seguridad en todo momento.

Reunión Técnica **NO Presencial**: El briefing será entregado en formato digital

La entrega de dorsales se hará escalonada en tramos horarios a lo largo del día anterior, asignados en función del número de dorsal del participante.

C/ Enrique Macias Nº5, 5ºD 36203 Vigo . C.I.F.: G-27742386. Tlf. 647 99 51 87 // 986 41 3094

TRASLADOS

Los traslados serán realizados por la naviera Mar de Ons de acuerdo a lo normativa Covid vigente que exija la Naviera.

LLEGADA A LA ISLA Y SALIDAS

Una vez desembarcado el personal en el muelle de las Islas Cíes los nadadores se separan guardando en todo momento las distancias por toda la zona de muelle y playa de Rodas, para proceder a preparar su equipación.

La travesía está organizada en 4 grupos en función de los ritmos de natación.

Dichos grupos de entre 30/35 nadadores, se ordenan en función de los ritmos de natación indicados por los nadadores.

Cada grupo es completamente independiente en cada momento sin poder cambiarse de grupo una vez asignado el grupo.

Los grupos se identifican por colores. Mismo color de gorro que las banderas de las embarcaciones que los acompañan. Formándose prácticamente 4 carreras diferentes.

Las salidas de los diferentes grupos se realizarán de forma escalonada con un máximo de 30/35 nadadores por cada grupo. Se convocará a los nadadores de cada grupo con antelación para organizarlos en una zona delimitada y separada del resto de participantes. Los nadadores deberán mantener en todo momento la distancia de seguridad respecto a otros nadadores.

Los grupos se irán dirigiendo en fila a la playa para hacer el check-in de nadadores que van a tomar cada salida. El grupo se separa con la distancia obligatoria hasta que se deposite la mascarilla en los contenedores habilitados para ello

Las salidas de cada grupo de color se separan **20 minutos**.

Dentro de cada grupo habrá subgrupos para mantener el distanciamiento de máximo nadadores.

Estos subgrupos saldrán con 15 segundos de diferencia para evitar aglomeración en la salida.

C/ Enrique Macias Nº5, 5ºD 36203 Vigo . C.I.F.: G-27742386. Tlf. 647 99 51 87 // 986 41 3094

AVITUALLAMIENTOS EN EL AGUA

Los dos avituallamientos previstos en el agua durante el recorrido serán proporcionados por las **4 embarcaciones** que acompañan a cada grupo de 30/35 nadadores. Los cuales tendrán su **barca numerada del 1 al 4** para dirigirse en el momento de avituallarse.

Los avituallamientos serán de bebida y plátanos, y no se podrá permanecer parado en el mismo más de **2 minutos**, lo necesario para avituallarse y continuar.

No se puede compartir la misma botella.

Todo el personal de las embarcaciones, llevara mascarilla y guantes, disposición de gel hidroalcohólico.

LLEGADA

- OBLIGACIÓN de mantener la distancia de seguridad de 1,5 metros.
- OBLIGACIÓN DE UTILIZAR LA MASCARILLA en la recogida de las bolsas, reunión técnica, traslado en barco hasta antes de la salida de la travesía, meta, entrega de premios y cena. Se recomienda su uso en las zonas comunes cuando no se pueda mantener la distancia de seguridad de 1,5 metros.
- OBLIGATORIEDAD de dispersión inmediata en la zona de meta para evitar aglomeraciones.

-Llegada de los nadadores en fila única, andando y manteniendo la distancia de seguridad de 1,5 metros en todo momento hasta que pasen por arco de meta y se les entregue el material de llegada.

-Voluntarios en meta con mascarilla y guantes entregando mascarillas, bebida y fruta.

-Voluntarios avisando del cumplimiento del distanciamiento social y uso obligatorio de la mascarilla a todos los nadadores.

-Entrega de los chips en la llegada en una caja, que estará habilitada para ello.

-Zona acotada en meta. No hay zona pódium ni entrega de trofeos

-La organización entregará una mascarilla a todos los participantes en la meta, que deberán colocársela inmediatamente.

-Habrá gel hidroalcohólico para la desinfección de manos, en la zona recogida mochilas.

C/ Enrique Macias Nº5, 5ºD 36203 Vigo . C.I.F.: G-27742386. Tlf. 647 99 51 87 // 986 41 3094

FIN DE CARRERA

No está prevista la entrega de premios al tratarse de una PRUEBA NO COMPETITIVA, Tampoco hay duchas ni vestuarios habilitados para cambiarse, cada nadador podrá hacerlo ya fuera del cordón de meta donde estime oportuno.

Se dispondrá de gel hidroalcohólico en la recogida de las mochilas de cada participante.

AVITUALLAMIENTO EN META

Cada participante recibirá un pack individualizado con el avituallamiento (bebida y comida) al llegar a meta sin tener contacto físico con el personal de la organización. Tras la recogida del avituallamiento se deberá abandonar obligatoriamente e inmediatamente la zona de meta.

Se creará una amplia zona de avituallamiento de modo que la circulación sea fluida, evitando que se formen grupos al finalizar la prueba.

ESPECTADORES

Para evitar aglomeraciones, no se permitirá la entrada de espectadores ni público asistente a la línea de salida ni de llegada de la prueba, que estará delimitada. El público asistente deberá respetar las distancias de seguridad y utilizar mascarilla obligatoriamente.

PERSONAL ESPECIALMENTE SENSIBLES

Se consideran grupos vulnerables para COVID-19, según el Procedimiento de Actuación de los Servicios de Prevención publicado por el Ministerio de Sanidad, las personas con diabetes, enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión, enfermedad pulmonar crónica, inmunodeficiencia, cáncer en fase de tratamiento activo, embarazo y mayores de 60 años.

Para calificar a una persona como especialmente sensible para SARS-CoV-2, el servicio sanitario del SPRL debe evaluar la presencia de personal trabajador especialmente sensible en relación a la infección de coronavirus SARS-CoV-2, establecer la naturaleza de especial sensibilidad de la persona trabajadora y emitir informe sobre las medidas de prevención, adaptación y protección. Para ello, tendrá en cuenta la existencia o inexistencia de unas condiciones que permitan realizar el trabajo sin elevar el riesgo propio de la condición de salud de la persona trabajadora, ANEXO V: GUÍA DE

C/ Enrique Macias Nº5, 5ºD 36203 Vigo . C.I.F.: G-27742386. Tlf. 647 99 51 87 // 986 41 3094

ACTUACIÓN PARA LA GESTIÓN DE LA VULNERABILIDAD Y EL RIESGO EN ÁMBITOS NO SANITARIOS O SOCIOSANITARIOS

(PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN PARA LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL SARS-CoV-2. 22 de junio de 2021)

PROTOCOLO GENERAL DE ACCIÓN EN CASO DE SOSPECHA DE COVID-19

En el caso de que un miembro del personal, participante, etc., tenga síntomas del virus COVID-19, deberá informar inmediatamente al Servicio Gallego de Salud para iniciar el protocolo proporcionado por el Ministerio de Salud:

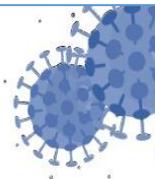
<https://www.sergas.es/Saude-publica/Novo-coronavirus-2019-nCoV?idioma=es>.

En este sentido, la sintomatología del virus COVID-19 se considera un cuadro clínico de infección respiratorio agudo (IRA) de aparición repentina y de cualquier gravedad, incluida la fiebre, tos o dificultad para respirar, entre otros.

La persona afectada se retirará del grupo y será conducido a otro espacio, proporcionando una máscara quirúrgica. Este espacio debe estar preseleccionado y debe tener ventilación adecuada, y un cubo de pedales con bolsa, donde tirar la mascarilla y paños que se pueden desechar. El centro de salud correspondiente al persona o con el número de teléfono de referencia (900 400 116), y seguirá sus instrucciones, si se percibe gravedad, llamar al 061.

Se seguirán en todo momento las pautas determinadas por las autoridades sanitarias.

Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:



Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- 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.



C/ Enrique Macias Nº5, 5ºD 36203 Vigo . C.I.F.: G-27742386. Tlf. 647 99 51 87 // 986 41 3094

Este protocolo sanitario podrá modificarse hasta la celebración de la prueba, dependiendo de la evolución de la pandemia, por motivos de seguridad.

5. Aceptación Responsabilidad Participantes.

Al inscribirse los participantes de la 11ª Edición del Desafío Islas Cíes, aceptan el compromiso de seguridad y responsabilidad que reproducimos a continuación:

Organización: 11º Travesía a nado de las Islas Cíes – Desafío Islas Cíes 2021

Fecha: 28 de Agosto de 2021.

Salud y estado físico

a) Eximo a la organización de cualquier daño físico o material causado por mí antes, durante y después de la prueba, incluyendo los entrenamientos.

b) Declaro que no padezco ninguna enfermedad que me impida participar en la travesía. La organización podrá pedir a los participantes un informe médico del estado de salud del nadador.

c) Declaro que estoy físicamente en forma y haber entrenado lo suficiente para la prueba, así como que he realizado los oportunos reconocimientos médicos sobre mi estado de salud.

d) Autorizo a recibir tratamiento médico en caso de lesión, accidente y/o enfermedad durante la travesía.

e) Los organizadores garantizarán la seguridad durante la prueba como, si fuera necesario, primeros auxilios a través de embarcaciones de seguridad, que estarán disponibles para prestar ayuda y asistencia a los participantes, y una ambulancia en tierra.

f) Que es conocedor del **PROTOCOLO SANITARIO** que publica la ORGANIZACIÓN en relación con la presencia y participación en la travesía generado con ocasión de la crisis sanitaria de la COVID-19.

C/ Enrique Macias Nº5, 5ºD 36203 Vigo . C.I.F.: G-27742386. Tlf. 647 99 51 87 // 986 41 3094

g) Que no he sido diagnosticado/a de infección por coronavirus COVID-19 y no convivo con alguien diagnosticado y, por ello, no estoy sometido/a actualmente a aislamiento.

En los últimos 14 días no he tenido síntomas entre los que se incluyen fiebre (temperatura corporal > 37º C), tos, disnea o dificultad respiratoria, astenia, somnolencia, mialgia, anorexia, diarrea, alteraciones del olfato (anosmia...), alteraciones del gusto, dolor de garganta, alteraciones dermatológicas u otros síntomas que pudiesen relacionarse con la infección por coronavirus COVID-19.

En el caso de que la persona presente síntomas deberá quedarse en su domicilio y ponerse en contacto con su centro de salud o consultorio médico para solicitar una consulta telefónica con su médico o servicio de urgencias/061 en el caso de sintomatología severa. Si no consiguiese contactar con los servicios sanitarios podrá llamar al **900 400 116**

No he tenido, en los últimos 14 días, contactos de riesgo con personas susceptibles de padecer la infección por coronavirus COVID-19 o diagnosticadas de la misma.

En el momento actual ni yo, ni ninguna de las personas que conviven conmigo, se encuentra en cuarentena por contacto con enfermos del coronavirus COVID-19.

h) Que, con los medios a su alcance, y en todo caso cuando se hayan dado circunstancias que lo aconsejen, se ha sometido a los test existentes para comprobar si está o ha estado contagiado por COVID-19.

i) Que tiene el conocimiento, acepta y asume que, en el actual estado, existe un objetivo riesgo de contagio de COVID-19 con las consecuencias que de ello se pudieran derivar para su persona en términos de salud o problemas que, incluso, pudieran ocasionarle la muerte.

j) Que acepta que el organizador del evento adopte las medidas que se indican en su protocolo que tiene publicado para establecer un razonable escenario de seguridad en la competición. En tal sentido, se hace constar que el organizador del evento, en el curso de la actividad o competición, podrá adoptar las medidas o decisiones que sean precisas en relación con el establecimiento o aplicación de las medidas que se contienen en este documento o cualesquiera otras que tuviesen por finalidad el dotar a la prueba de un entorno seguro en términos de evitar contagios por la COVID-19.

k) Que, en caso de resultar contagiado por COVID-19, exonera al organizador del evento de cualquier responsabilidad en relación con los posibles daños o perjuicios que pudieran derivarse para su persona.

Los organizadores garantizarán la seguridad durante la prueba como, si fuera necesario, primeros auxilios a través de embarcaciones de seguridad y kayaks, que estarán

C/ Enrique Macias Nº5, 5ºD 36203 Vigo . C.I.F.: G-27742386. Tlf. 647 99 51 87 // 986 41 3094

disponibles para prestar ayuda y asistencia a los participantes. La organización contará con un seguro médico, ambulancia asistencial y médico en tierra.

I) Que acepta que si se mostrase por su parte una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las órdenes e instrucciones del personal de organización en relación con las medidas de seguridad para evitar contagios por COVID-19, podrá ser objeto de exclusión o descalificación del evento por decisión de quien actúe como autoridad deportiva.

II) Que acepta que las medidas de carácter deportivo expuestas se entienden sin perjuicio de otras responsabilidades que aquel o aquella pudiera llegar a asumir ante las autoridades competentes como consecuencia de una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las órdenes e instrucciones que sean de aplicación, bien en el ámbito deportivo, bien en otros ámbitos diferentes.

Prueba

a) Los organizadores tienen el derecho de admitir o no a cualquier participante a tomar parte en la prueba.

b) En caso de estado adverso del tiempo o por medidas de seguridad, los organizadores se guardan el derecho de cancelar la travesía.

Uso de datos del participante

a) Permito el uso libre de mi nombre y foto en todos los medios de difusión o en cualquier otro tipo de medio acreditado y relacionado con la prueba.

b) De acuerdo con la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, se informa que la participación en la travesía implica el consentimiento para la incorporación de los datos personales facilitados al fichero automatizado existente para los organizadores. La finalidad de este fichero es el tratamiento para la gestión y desarrollo de la prueba.

c) Se realizarán fotografías de los participantes durante el evento. Los nadadores autorizan expresamente mediante la aceptación del compromiso, así como su publicación para la promoción de la actividad en medios como la página web, carteles o folletos.

C/ Enrique Macias Nº5, 5ºD 36203 Vigo . C.I.F.: G-27742386. Tlf. 647 99 51 87 // 986 41 3094

Compromiso de aceptación de las bases: los participantes han leído y aceptan las bases publicadas. Con su inscripción aceptan el reglamento, el compromiso de seguridad y responsabilidad y el protocolo sanitario de la prueba.

Fdo:

María Bodelo Veiras

Técnico Superior de PRL

EQUABY PREVENCIÓN, S.L.



Julio 2021

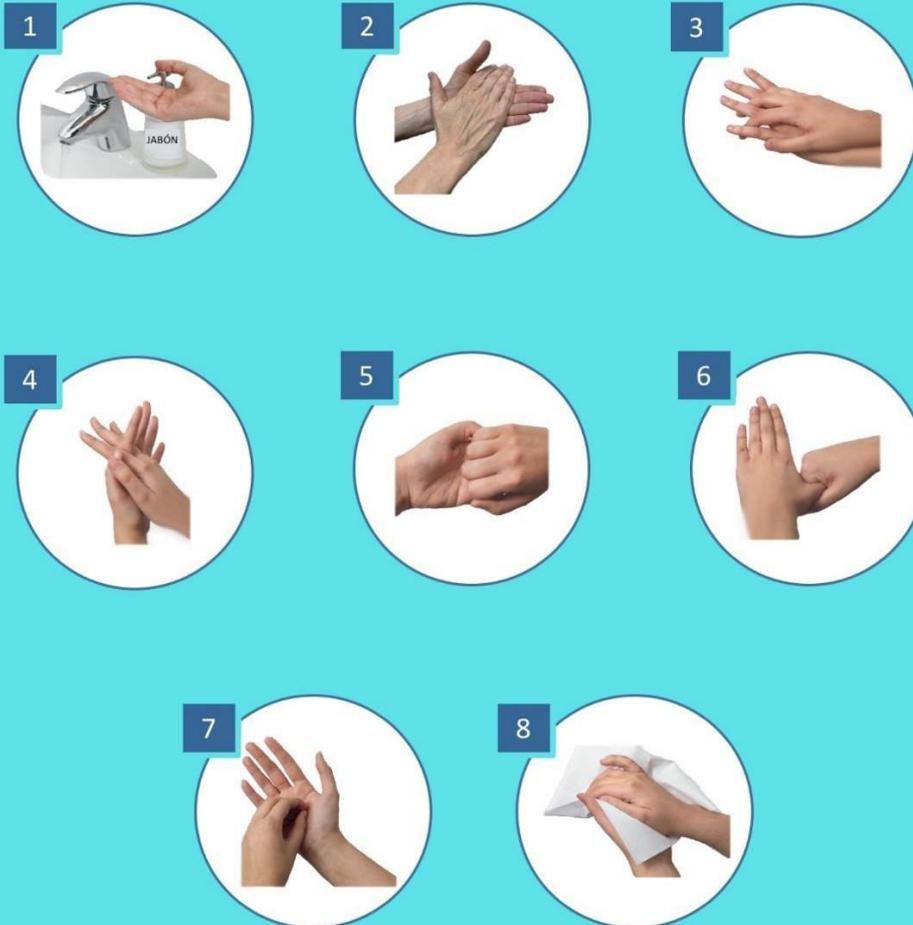
ANEXOS

C/ Enrique Macias Nº5, 5ºD 36203 Vigo . C.I.F.: G-27742386. Tlf. 647 99 51 87 // 986 41 3094

¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



40-60''



www.mschs.gob.es

C/ Enrique Macias Nº5, 5ºD 36203 Vigo . C.I.F.: G-27742386. Tlf. 647 99 51 87 // 986 41 3094

Nuevo coronavirus: Qué hacer

Si presentas **alguno** de los siguientes **síntomas**:

Fiebre



Tos



Quédate en casa y llama al teléfono habilitado en tu Comunidad Autónoma

Si tienes:

Sensación de falta de aire



Empeoramiento

Sensación de gravedad

Llama al 112

Es un teléfono de urgencias.
Su buen uso depende de todos.

Andalucía	955 54 50 60
Aragón	061
Asturias	112
Cantabria	900 612 112
Castilla La Mancha	900 122 112
Castilla y León	900 222 000
Cataluña	061
Ceuta	900 720 692
C. Madrid	900 102 112
C. Valenciana	900 300 555
Extremadura	https://saludextremadura.ses.es/web/
Galicia	900 400 116
Islas Baleares	061
Canarias	900 11 20 61
La Rioja	941 29 83 33
Melilla	http://www.ingesa.msrebs.gob.es/quienesSomos/areaSanMelilla.htm
Murcia	900 12 12 12
Navarra	948 29 02 90
País Vasco	900 20 30 50

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.msrebs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

16 marzo 2020

#ESTE VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



Lávate las manos frecuentemente



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso



Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto cercano con otras personas

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.msrebs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)



C/ Enrique Macias Nº5, 5ºD 36203 Vigo . C.I.F.: G-27742386. Tlf. 647 99 51 87 // 986 41 3094

Uso correcto de mascarillas

Realiza un uso correcto de mascarillas siempre asociado a las medidas de prevención y a las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Mantener 1-2 metros de distancia entre personas



Lavar las manos meticulosamente



Evitar tocarse ojos, nariz y boca



Cubrir boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usar pañuelos desechables



Trabajar a distancia siempre que sea posible



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:

- Lávate las manos antes** de ponerla
- Durante todo el tiempo la mascarilla debe **cubrir la boca, nariz y barbilla**
- Evita tocar la mascarilla** mientras la llevas puesta
- Desecha la mascarilla cuando esté húmeda y **no reutilices las mascarillas** a no ser que se indique que son reutilizables
- Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás**, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos