



MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA A PARTICIPACIÓN NAS ACTIVIDADES DA FGM E O USO DOS REFUXIOS

Os participantes a todas as actividades organizadas pola FGM, ou ben, por entidades colaboradoras coa FGM, teñen que ser conscientes da posibilidade de contaxiarse pese que a organización aplique as medidas preventivas recollidas nos protocolos e nesta actualización.

As medidas a aplicar poden supoñer modificación sobre o normal desenvolvemento das actividades, competitivas ou non, e no uso das instalacións deportivas como son os refuxios de montaña da FGM.

A máscara recomendada pola FGM para participar ou utilizar nas instalacións deportivas é a FFP2.

Todos os participantes nas actividades da FGM, enténdense cursos, competicións, xuntanzas, ou calquera outra, terán que ter a máscara posta, agás no momento de competir ou realizar as actividades deportivas o formativas no medio natural mantendo a distancia de seguridade. Se o curso impártese nun aula, os alumnos deberán levar posta a máscara en todo momento.

Os deportista usuarios dos refuxios de montaña propiedade da FGM, terán que ter a máscara posta en todo momento.

Medidas específicas nas actividades e uso dos refuxios da FGM

Para o acceso aos refuxios da FGM e todos os deportistas maiores de 12 anos que desexen participar nas competicións, cursos de formación deportiva - técnicos e outras actividades organizadas pola FGM como os percorridos e xuntanzas, será **imprescindible** amosar o *certificado de vacinación COVID* ou presentar o *certificado da realización dun test de antíxenos ou PCR negativo cunha antelación máxima de 72h* á celebración da proba ou adxuntar un *certificado médico conforme*



se superou a infección por COVID-19 nun período comprendido entre os 11 e os 180 días anteriores a celebración da actividade.

No caso das competicións:

- Carreiras por Montaña
- Escalada
- Marcha Nórdica
- Andainas

Calquera dunha das condicións expresadas no parágrafo anterior, ten que ser amosada á organización no momento da recollida do dorsal ou presentada co tempo de antelación establecido nas bases de participación.

Especificacións segundo da especialidade

Carreiras por Montaña

Poderanse realizar saídas de ata 300 corredores simultaneamente, sempre e cando todos os corredores estean coa máscara posta. Na saída poderán quitar a máscara se cumpren a distancia de seguridade de 1,5m segundo as indicacións do árbitro ou da organización. En caso de non poder manter a distancia, os/as corredores deberán saír correndo coa máscara posta, podéndoa retirar transcorridos os suficientes metros que garantan a distancia de seguridade.

A máscara poderá ser gardada polo atleta que a poderá portar durante a carreira, poderá correr con ela se así o desexa, ou poderá ser quitada e tirada nos contedores que a organización poñerá a disposición.

Poderán ser realizadas tantas quendas como a organización estime, cumprindo coas medidas de seguridade e control establecidas.

A cadencia mínima entre as diferentes quendas será de 1 minuto.

Unha vez finalizada a carreira, o deportistas aplicará as normas do protocolo da actividade.



Os menores de 12 anos:

- Farán a carreira coa máscara posta durante todo o percorrido
- Correrán sen máscara mantendo a distancia de seguridade e saíndo en grupos de 20 deportistas respetando a distancia de seguridade.

Escalada

A partir dos 12 anos de idade deberán presentar un dos certificados. Os menores desa idade poderán presentar o certificado ou a declaración responsable.

Os menores de 12 anos participarán coa máscara posta.

Marcha Nórdica

Poderanse realizar saídas de ata 300 marchadores simultaneamente, sempre e cando todos os marchadores estean coa máscara posta. Na saída poderán quitar a máscara se cumpren a distancia de seguridade de 1,5m segundo as indicacións do árbitro ou da organización. En caso de non poder manter a distancia, os/as marchadores deberan saír coa máscara posta, podéndoa retirar transcorridos os suficientes metros que garantan a distancia de seguridade.

A máscara poderá ser gardada polo marchador que a poderá portar durante a carreira, poderá correr con ela se así o desexa, ou poderá ser quitada e tirada nos contedores que a organización poñerá a disposición.

Poderán ser realizadas tantas quendas como a organización estime, cumprindo coas medidas de seguridade e control establecidas.

A cadencia mínima entre as diferentes quendas será de 1 minuto.

Unha vez finalizada a carreira, os deportistas aplicarán as normas do protocolo da actividade xa aprobados.

Os menores de 12 anos:



- Farán o percorrido coa máscara posta durante todo o percorrido
- Farán o percorrido sen máscara mantendo a distancia de seguridade e saíndo en grupos de 20 deportistas respetando a distancia de seguridade.

Andainas

Poderanse realizar saídas de ata 300 marchadores simultaneamente, sempre e cando todos os marchadores estean coa máscara posta. Na saída poderán quitar a máscara se cumpren a distancia de seguridade de 1,5m segundo as indicacións do árbitro ou da organización. En caso de non poder manter a distancia, os/as marchadores deberan saír coa máscara posta, podéndoa retirar transcorridos os suficientes metros que garantan a distancia de seguridade.

A máscara poderá ser gardada polo marchadores que a poderá portar durante a carreira, poderá correr con ela se así o desexa, ou poderá ser quitada e tirada nos contedores que a organización poñerá a disposición.

Poderán ser realizadas tantas quendas como a organización estime, cumprindo coas medidas de seguridade e control establecidas.

A cadencia mínima entre as diferentes quendas será de 1 minuto.

Unha vez finalizada a andaina, o deportistas aplicará as normas do protocolo da actividade xa aprobados.

Os menores de 12 anos:

- Farán o percorrido coa máscara posta durante todo o percorrido
- Farán o percorrido sen máscara mantendo a distancia de seguridade saíndo en grupos de 20 deportistas respetando a distancia de seguridade.

A organización será a responsable en todo momento de velar polo cumprimento do Protocolo da Federación Galega de Montañismo para a práctica do montañismo en todas as súas manifestacións deportivas.

A organización deberá considerar en todo momento a normativa vixente en cada territorio en canto ao aforo para a práctica deportiva e o aforo para espectadores.