

# REGLAMENT

Segons protocol per a la minoració del risc de contagi de Covid19 en la pràctica esportiva

Basem aquest protocol en els 3 eixos fonamentals per garantir la seguretat de les persones enfront la COVID19:

1. Ús de la mascareta
2. Respectar la distància de seguretat interpersonal
3. Garantir la higiene de mans

## MESURES GENERALS

---

Totes les persones participants han de ser responsables de complir amb aquestes mesures generals, tant pel seu propi benestar com pel benestar de la resta de participants. Cadascuna d'elles ha acceptat per escrit i entregat a l'organització el "Model de declaració responsable de salut" (ja sigui mitjançant la inscripció a la plataforma digital o bé la inscripció el mateix dia de la cursa).

Alhora, el respecte i compliment d'aquestes mesures faran possible que puguem seguir realitzant esdeveniments esportius i gaudir del nostre esport, que tants beneficis ens aporta a tots els nivells.

Durant l'activitat plantegem unes mesures generals de protecció contra la COVID:

- No es recomana l'assistència de persones de risc a l'esdeveniment esportiu.
- 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.
- Si qualsevol persona en l'esdeveniment manifesta símptomes, com febre o tos persistent, haurà d'abandonar l'esdeveniment o bé posar-se en mans del personal sanitari.

## ÚS DE LA MASCARETA

---

L'ús de la mascareta serà obligatori en tot moment per totes les persones majors de 6 anys, tant participants com organitzadors o altres persones que es puguin apropar a la zona on es realitza l'esdeveniment.

Cal dur-la en tot moment:

- En la zona d'inscripcions.
- En la zona de concentració a la sortida.
- Un cop creuada la línia de meta després que hagi recuperat l'alè.

Només es podrà anar sense mascareta en les següents situacions:

- a la zona de SORTIDA quan ja s'hagi entrat dins el lloc assignat.
- durant l'escalfament/recuperació, sempre intentant garantir la distància de seguretat amb la resta de corredors/es que estiguin escalfant.
- a la zona d'ARRIBADA per poder recuperar l'alè un cop finalitzada la cursa, sempre intentant garantir la distància de seguretat amb la resta de corredors/es que hagin arribat i encara estiguin recuperant-se.

EXCEPCIONS: persones que presentin algun tipus de malaltia o dificultat respiratòria que pugui veure's agreujada per la utilització de la mascareta o que, per la seva situació de discapacitat o dependència, no disposin d'autonomia per a treure's la mascareta o bé presentin alteracions de conducta que facin inviable la seva utilització.

## DISTÀNCIA DE SEGURETAT

---

Tots els corredors/es han de mantenir la distància de seguretat en les zones compartides, evitant concentracions excessives de gent.

## HIGIENE DE MANS

---

Posarem a disposició de tots els corredors/es gel hidroalcohòlic en diferents punts de la zona de cursa:

- Zona inscripcions
- Zona de sortida i d'arribada

La organització es reserva el dret a canviar horaris, cancel·lar l'esdeveniment o quelcom relacionat amb la cursa, sense que hi hagi dret a reclamar per part dels inscrits.