

## **PROTOCOL COVID-19 LA NALITA COSTA BRAVA 2022 MARXA CICLOTURISTA**

---

A continuació passem a relacionar les mesures de seguretat establertes i que seran de compliment obligat per a tots els participants a La Nalita 2022 Costa Brava, per minimitzar els riscos de propagació del virus.

L'organització es reserva el dret de modificar els diferents punts relacionats a continuació en qualsevol moment, per indicació de l'Administració de Sanitat Pública o bé de la pròpia organització per tal de preservar la seguretat de tothom.

### **Elements generals de protecció personal**

- Realitzar una higiene de mans freqüent tant a l'inici de l'activitat com en el transcurs (rentat amb aigua i sabó o solucions hidroalcohòliques), després de qualsevol contacte i finalització de l'activitat, i abans de la ingesta d'aliments.
- Evitar tocar-se el nas i els ulls amb les mans abans, durant i després de l'activitat, sense fer una higiene de les mans prèviament.
- Mantenir una distància mínima recomanada de dos metres entre les persones en els moments en què no es fa cap activitat.
- Mantenir una distància física de seguretat de 2 metres quan estigui circulant amb bicicleta.
- Ús de mascareta quirúrgica o una altra homologada a tots els ambients interiors i a l'aire lliure, sempre que s'estengui per sota de la distància mínima de protecció.
- Evitar el contacte amb objectes, superfícies de pas i superfícies de treball o zones d'ús col·lectiu.
- Tapar-se la boca i el nas amb mocadors d'un sol ús en tossir o esternudar, i netejar-se les mans després.
- Si dies abans o el mateix dia de Nalita es tenen símptomes, febre o malestar, no venir a participar-hi, pel bé del participant i dels companys cicloturistes.
- Venir a la sortida vestit, alimentació, canvi i preparació per a la marxa, treure roba per canviar-se i rentar-se al vehicle després de la marxa, no hi haurà vestuaris ni dutxes en finalitzar la marxa.

### **Recollida de dorsals**

- La retirada de dorsals serà divendres dia 01 (de 10h a 20h) i dissabte dia 02 d'Abril (de 7h a 8h).
- Per retirar el dorsal només hi podrà accedir el participant i aquest no podrà anar amb la família ni acompanyants.
- L'ús de la màscara serà obligatori per accedir a la retirada del dorsal.
- S'ha de portar al mòbil una fotografia del DNI i de la llicència en cas de disposar-ne, per poder acreditar-se i si es recull el dorsal d'algun company/a també.

### **Sortida de la marxa**

- És obligatori respectar l'horari de sortida que assigna l'organització especificat al reglament.
- És obligatori portar mascareta per accedir a les zones que l'organització té habilitades com a calaixos de sortida, en cas de no portar la mascareta i/o el jersei no es podrà prendre la sortida.
- La màscara es portarà posada fins a passar l'arc de sortida i tenir la distància suficient de seguretat.
- Per al bon funcionament de la marxa cal fer cas de les indicacions que donaran els voluntaris i el personal de l'organització.

### **AVITUALLAMENTS**

- Els avituallaments seran a l'aire lliure i es donaran indicacions per mantenir la distància de seguretat entre els participants.
- Cal respectar la separació mínima de 2 metres.
- No es podrà intercanviar o compartir els productes ni aliments proporcionats als avituallaments.
- A l'arribada es lliurarà una bossa amb l'avituallament i s'haurà de fer a les zones habilitades.
- És responsabilitat del participant ingerir aliments o begudes, fora de les que subministri l'organització que vetlla per les normatives sanitàries vigents.

### **Acompanyants i públic**

- Portar la màscara al pas dels corredors.
- Es desaconsella estar a les zones de sortida, arribada i avituallaments.
- S'aconsella cercar punts del recorregut on no hi hagi altres acompanyants per evitar aglomeracions.