

NORMAS COVID-19.

Estimado deportistas.

Lo primero es agradecerle que hayas decidido participar en esta edición de la Carrera Cívico Militar “Cuna de La Legión”.

Como sabes, estamos saliendo de la pandemia provocada por el COVID-19 y todas las medidas que adoptemos para evitar su propagación son pocas. Por ello, vamos a indicarte las medidas que hemos establecido, junto con las autoridades sanitarias para evitar el posible contagio de dicho virus entre los asistentes a la prueba.

El incumplimiento de cualquiera de las presentes normas establecidas por las autoridades sanitarias para la prevención de la COVID-19, puede acarrear la expulsión de la prueba del infractor.

1.- Entrega de dorsales.

- ✓ En la entrada a la zona de entrega de dorsales habrá personal de la organización para el control del aforo a los bajos del Auditorio del Revellín. Espera que te autoricen para acceder a dicha zona.
- ✓ Todo el personal que acceda deberá llevar, permanentemente, la mascarilla puesta de forma correcta (cubriendo del tabique nasal hasta la barbilla incluida).
- ✓ Se mantendrá una distancia mínima de seguridad de 2 metros (que estará señalizada en el suelo).
- ✓ En las mesas de recogida de dorsales y recuerdos habrá gel hidroalcohólico para uso de corredores y personal de la organización.
- ✓ Tanto fuera del Auditorio como en los bajos del mismo habrá listados (con código QR) para agilizar la recogida del dorsal de forma que cada corredor antes de entrar, debe saber su número de dorsal.
- ✓ Para la entrega de dorsales en el Puerto, se cumplirán las mismas normas restablecidas para el resto de días.

2.- Salida y meta de la prueba.

La salida y meta de la prueba se realiza en las Murallas Reales de la Ciudad. Ante la aglomeración de personal que se producirá en la citada zona, se deberán seguir las siguientes normas:

- ✓ Todo el personal que acceda deberá llevar, permanentemente, la mascarilla puesta de forma correcta (cubriendo del tabique nasal hasta la barbilla incluida), que no se podrán quitar hasta que no se abandonen las Murallas Reales y que la distancia entre corredores sea igual o superior a 1,5 metros.
- ✓ La salida de la prueba se realizará de forma escalonada por niveles. Para ello, en función de sus pretensiones en la prueba debe dirigirse al cajón que marque su objetivo:
 - Élite (primer cajón de salida): corredores que van a disputar los trofeos en las diferentes categorías
 - Intermedios (segundo cajón de salida): corredores que van a hacer la prueba buscando marca personal pero no van a competir por los premios.
 - Amateur (tercer cajón de salida): corredores que van a hacer la prueba de forma tranquila y cuyo objetivo es acabar en tiempo.
- ✓ Es aconsejable guardar la mascarilla durante toda la prueba de forma que se pueda utilizar en zonas de aglomeración como son los avituallamientos y la zona de meta.
- ✓ A la salida de las Murallas Reales, habrá contenedores para aquel corredor que no quiera llevarla encima, la deposite en ellos.
- ✓ Tras cruzar la meta se le entregará a cada corredor una mascarilla que deberá llevar correctamente puesta hasta abandonar la zona de llegada.

- ✓ Al llegar a la meta se debe abandonar lo antes posible la zona de llegada.

3.- Avituallamientos.

- ✓ El líquido se servirá en el vaso que todos los corredores deberán llevar y que ha sido proporcionado por la organización
- ✓ La fruta y demás alimentos los entregarán en mano el personal de avituallamiento a los corredores a demanda de estos (los corredores no deben meter la mano en los fruteros, será el personal de la organización el que lo haga).
- ✓ En las mesas habrá gel hidroalcohólico para uso de los corredores que lo soliciten.
- ✓ A la entrada del avituallamiento habrá un controlador para evitar que se formen aglomeraciones.

4.- Entrega de premios.

Durante la entrega de premios en el Auditorio del Revellín se deberán cumplir las siguientes normas.

- ✓ Todo el personal asistente a la entrega de premios deberá llevar colocada correctamente la mascarilla.
- ✓ Se deberá mantener la distancia de seguridad durante el acto.
- ✓ Se establecerá una escalera de subida y otra diferente de bajada al escenario para evitar cruce de personas.

5.- Otras consideraciones de importancia.

5.1.- Antes de la prueba.

- ✓ Si presenta síntomas compatibles con el COVID-19; NO ASISTA A LA PRUEBA
- ✓ La semana anterior a la prueba extreme las medidas de seguridad para evitar el contagio.
- ✓ El día antes de la prueba: tómesese la temperatura (por la mañana y por la tarde) y encaso de que sea superior a 37,5 grados, no asista a la prueba.

5.2.- Durante la celebración de la prueba.

- ✓ En la salida deberás ocupar el cajón de salida que corresponda al objetivo de prueba que te has marcado.
- ✓ Deberás tratar de mantener la distancia de seguridad interpersonal de 1,5 metros de separación entre corredores.
- ✓ Tratarás de evitar el contacto estrecho con otros corredores.
- ✓ Tratarás de interactuar con el menor número posible de personas.
- ✓ En caso de tener que estornudar protégete.
- ✓ Mantén una correcta etiqueta respiratoria y evita tocarse los ojos.
- ✓ Para la toma de fotografías de la prueba, mantén la distancia de seguridad y no te quites la mascarilla.
- ✓ En caso de presentar síntomas abandonar la prueba lo más rápidamente posible.

DECLARO QUE HE LEIDO Y ACEPTO LAS PRESENTES NORMAS Y SOY CONSCIENTE DE QUE EL INCUMPLIMIENTO DE LAS MISMAS PUEDE ACARRERAR MI EXPULSIÓN DE LA PRUEBA.

DORSAL: _____

En Ceuta a _____ de marzo de 2022.