

## INFORMACIÓN - PROTOCOLOS MERA TRI CAMP 2020.

### HORARIO:

DE LUNES A VIENRES DE 11:00 A 14:00 HORAS.

### TORNOS:

1º TURNO- DEL 1 AL 15 DE JULIO DE 2020 AMBOS INCLUIDOS.

2º TURNO- DEL 16 AL 31 DE JULIO DE 2020 AMBOS INCLUIDOS.

3º TURNO- DEL 3 AL 14 DE AGOSTO DE 2020 AMBOS INCLUIDOS.

4º TURNO- DEL 17 AL 31 DE AGOSTO DE 2020 AMBOS INCLUIDOS.

### PUNTO DE ENCUENTRO:

RECEPCIÓN 11:00 HORAS Y DESPEDIDA 14:00 HORAS.

LA RECEPCIÓN Y DESPEDIDA DE LOS CAMPISTAS SERÁ EN LA CUBIERTA DEL PARQUE DE LA LAGUNA DE MERA; **ZONA A LA QUE SE ACCEDERÁ OBRIGATORIAMENTE CON MASCARILLA Y MANTENIENDO SIEMPRE LA DISTANCIA DE SEGURIDAD DE 1,5 METROS. EVITAR SALUDARSE CON CONTACTO FÍSICO. EL PASO A LAS ZONAS DE ACTIVIDADES ESTARÁ RESTRINGIDO A LOS CAMPISTAS Y SUS MONITORES EVITANDO LA AGLOMERACIÓN DE ACOMPAÑANTES.**



### MATERIAL NECESARIO:

MOCHILA, TOALLA, CHANCLAS, BAÑADOR Y GAFAS DE NATACIÓN. SE RECOMIENDA TRAJE DE NEOPRENO, LICRA TÉRMICA O SIMILAR. PARA LOS MÁS PEQUEÑOS CON ESCASO DOMINIO ACUÁTICO SE RECOMIENDA TAMBIÉN CHALECO DE FLOTACIÓN BÁSICO.



ROPA DEPORTIVA CÓMODA, GORRA Y CREMA DE PROTECCIÓN SOLAR. SE ACONSEJA SIEMPRE UNA PRIMERA APLICACIÓN ANTES DE SALIR DE CASA.

TOALLITAS HIGIENIZANTES SIN ALCOHOL PARA EL LAVADO DE MANOS.

CALZADO DEPORTIVO LIGERO TIPO RUNNING.

SUDADERA Y CHUBASQUERO LIVIANO SIEMPRE.

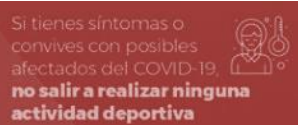
BICICLETA DE CALQUIER TIPO. CASCO DE USO OBLIGATORIO.

BIDÓN O CANTIMPLORA DE HIDRATACIÓN CON BEBIDA Y TENTENPIÉ DE MEDIA MAÑANA.

**QUEDA TERMINANTEMENTE PROHIBIDO COMPARTIR CALQUIER TIPO DE MATERIAL, ROPA, CALZADO, COMIDA, BEBIDA, ETC...**

**CADA CAMPISTA SE RESPONSABILIZARÁ DE LA CUSTODIA Y DESINFECCIÓN DIARIA DE SU PROPIO MATERIAL. EL CLUB NO CUSTODIARÁ NINGÚN TIPO DE MATERIAL.**

### PROTOCOLO SANITARIO:



Si tienes síntomas o convives con posibles afectados del COVID-19, no salir a realizar ninguna actividad deportiva

- NO SE ADMITIRÁ LA PARTICIPACIÓN DE CAMPISTAS QUE PUDIERAN PRESENTAR CALQUIER SÍNTOMA ASOCIADO AL COVID-19 COMO TOS, FIEBRE, DIFICULTAD RESPIRATORIA, FALTA DE OLFATO O GUSTO. DE PRESENTARSE UNA VEZ INICIADO EL CAMPAMENTO DEBERÁN COMUNICARLO Y CONTACTAR CON LOS SERVICIOS DE SALUD.
- LOS MONITORES UTILIZARÁN SIEMPRE MASCARILLA Y GUANTES.
- LOS CAMPISTAS UTILIZARÁN OBLIGATORIAMENTE LA MASCARILLA EN LAS ZONAS DE TRÁNSITO ENTRE ACTIVIDADES.
- LOS CAMPISTAS PROCEDERÁN AL LAVADO DE MANOS CON LAS TOALLITAS HIGIENIZANTES ANTES DEL TENTENPIÉ DE MEDIA MAÑANA.
- LOS CAMPISTAS Y MONITORES MANTENDRÁN EN TODO MOMENTO LA DISTANCIA INTERPERSONAL DE 1,5 METROS DURANTE EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES.
- LA UTILIZACIÓN DEL MATERIAL SE HARÁ SIEMPRE DE FORMA INDIVIDUAL.
- EL RATIO DE LOS GRUPOS SERÁ DE 15 CAMPISTAS POR MONITOR Y SE EVITARÁ EL CONTACTO ENTRE GRUPOS.
- LOS MONITORES VELARÁN EN TODO MOMENTO POR EL CUMPLIMIENTO DE LAS NORMAS Y LOS PROTOCOLOS DE SEGURIDAD.
- ADEMÁS DE NUESTRA PROPIA NORMATIVA VELAREMOS TAMBIÉN POR EL CUMPLIMIENTO DE LO QUE PUEDA DISPONER EL CONCELLO DE OLEIROS RESPECTO AL DISFRUTE DE LOS ESPACIOS PÚBLICOS EN LA PLAYA DE MERA Y SUS ALREDEDORES.
- TODAS ESTAS NORMAS PODRÍAN SUFRIR MODIFICACIONES EN FUNCIÓN DE LO QUE PUDIERAN REGULAR LAS AUTORIDADES SANITARIAS COMPETENTES DURANTE EL TRANSCURSO DEL CAMPAMENTO.

### MAPA DE ACTIVIDADES:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11:00 – 11:30	Físico GRAL	CICLISMO	Físico GRAL	CICLISMO	ACTIVIDADES ESPECIALES
11:30 – 12:00	NATACIÓN		NATACIÓN		
12:00 – 12:30	Tentenpié	Tentenpié	Tentenpié		
12:30 – 14:00	JUEGOS	CARRERA	JUEGOS	CARRERA	