

## INFORMACIÓN - PROTOCOLOS MERA TRI CAMP 2020.

### HORARIO:

DE LUNS A VENRES DE 11:00 A 14:00 HORAS.

### QUENDAS:

1ª QUENDA- DO 1 AO 15 DE XULLO DE 2020 AMBOS INCLUÍDOS.

2ª QUENDA- DO 16 AO 31 DE XULLO DE 2020 AMBOS INCLUÍDOS.

3ª QUENDA- DO 3 AO 14 DE AGOSTO DE 2020 AMBOS INCLUÍDOS.

4ª QUENDA- DO 17 AO 31 DE AGOSTO DE 2020 AMBOS INCLUÍDOS.

### PUNTO DE ENCONTRO:

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

A RECEPCIÓN E DESPEDIDA DOS CAMPISTAS SERÁ NA CUBERTA DO PARQUE DA LAGOA DE MERA; **ZONA Á QUE SE ACCEDERÁ OBRIGATORIAMENTE CON MÁSCARA E MANTENDO SEMPRE A DISTANCIA DE SEGURIDADE DE 1,5 METROS. EVITAR SAUDARSE CON CONTACTO FÍSICO. O PASO ÁS ZONAS DE ACTIVIDADES ESTARÁ RESTRINXIDO AOS CAMPISTAS E OS SEUS MONITORES EVITANDO AS AGLOMERACIÓNS DE ACOMPAÑANTES.**



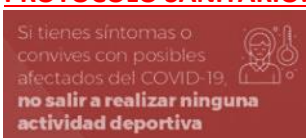
### MATERIAL NECESARIO:

MOCHILA, TOALLA, CHANCLAS, BAÑADOR E LENTES DE NATACIÓN. RECOMÉNDASE TRAXE DE NEOPRENO, LICRA TÉRMICA OU SIMILAR. PARA OS MÁIS PEQUENOS CON ESCASO DOMINIO ACUÁTICO RECOMÉNDASE TAMÉN CHALECO DE FLOTACIÓN BÁSICO.



ROUPA DEPORTIVA CÓMODA, GORRA E CREMA DE PROTECCIÓN SOLAR. ACONSÉLLASE SEMPRE UNHA PRIMEIRA APLICACIÓN ANTES DE SAÍR DE CASA.  
 TOALLIÑAS HIXIENIZANTES SEN ALCOL PARA O LAVADO DE MANS.  
 CALZADO DEPORTIVO LIXEIRO TIPO RUNNING.  
 SUADOIRO E CHUBASQUERO LIVIÁN SEMPRE.  
 BICICLETA DE CALQUERA TIPO. CASCO DE USO OBRIGATORIO.  
 BIDÓN OU CANTIMPLORA DE HIDRATACIÓN CON BEBIBA E TENTENPÉ DE MEDIA MAÑÁ.  
**QUEDA TERMINANTEMENTE PROHIBIDO COMPARTIR CALQUERA TIPO DE MATERIAL, ROUPA, CALZADO, COMIDA, BEBIDA, ETC...**  
**CADA CAMPISTA RESPONSABILIZARSE DA CUSTODIA E DESINFECCIÓN DIARIA DO SEU PROPIO MATERIAL. O CLUB NON CUSTODIARÁ NINGÚN TIPO DE MATERIAL.**

### PROTOCOLO SANITARIO:



- NON SE ADMITIRÁ A PARTICIPACIÓN DE CAMPISTAS QUE PUIDERAN PRESENTAR CALQUERA SÍNTOMA ASOCIADO AO COVID-19 COMO TOSE, FEBRE, DIFICULTADE RESPIRATORIA, FALTA DE OLFAC TO OU GUSTO. DE PRESENTARSE UNHA VEZ INICIADO O CAMPAMENTO DEBERÁN COMUNICALO E CONTACTAR COS SERVIZOS DE SAÚDE.
- OS MONITORES UTILIZARÁN SEMPRE MÁSCARA E LUVAS.
- OS CAMPISTAS UTILIZARÁN OBRIGATORIAMENTE A MÁSCARA NAS ZONAS DE TRÁNSITO ESTRE ACTIVIDADES.
- OS CAMPISTAS PROCEDERÁN AO LAVADO DAS MANS COAS TOALLIÑAS HIXIENIZANTES ANTES DO TENTENPÉ DE MEDIA MAÑÁ.
- OS CAMPISTAS E MONITORES MANTERÁN EN TODO MOMENTO A DISTANCIA INTERPERSOAL DE 1,5 METROS DURANTE O DESENVOLVEMENTO DAS ACTIVIDADES.
- A UTILIZACIÓN DO MATERIAL FARASE SEMPRE DE FORMA INDIVIDUAL.
- O COCIENTE DOS GRUPOS SERÁ DE 15 CAMPISTAS POR MONITOR E EVITARASE O CONTACTO ENTRE GRUPOS.
- OS MONITORES VELARÁN EN TODO MOMENTO POLO CUMPRIMENTO DAS NORMAS E OS PROTOCOLOS DE SEGURIDADE.
- ADEMAIS DA NOSA PROPIA NORMATIVA VELAREMOS TAMÉN POLO CUMPRIMENTO DO QUE POIDA DISPOÑER O CONCELLO DE OLEIROS RESPECTO AO GOCE DOS ESPAZOS PÚBLICOS NA PRAIA DE MERA E OS SEUS ARREDORES.
- TODAS ESTAS NORMAS PODERÍAN SUFRIR MODIFICACIÓNS EN FUNCIÓN DO QUE PUIDERAN REGULAR AS AUTORIDADES SANITARIAS COMPETENTES DURANTE O TRANSCURSO DO CAMPAMENTO.

### MAPA DE ACTIVIDADES:

	<u>LUNS</u>	<u>MARTES</u>	<u>MERCORES</u>	<u>XOVES</u>	<u>VENRES</u>
<b>11:00 – 11:30</b>	Físico XRAL	CICLISMO	Físico XRAL	CICLISMO	ACTIVIDADES ESPECIAIS
<b>11:30 – 12:00</b>	NATACIÓN		NATACIÓN		
<b>12:00 – 12:30</b>	Tentenpé	Tentenpé	Tentenpé	Tentenpé	
<b>12:30 – 14:00</b>	XOGOS	CARREIRA	XOGOS	CARREIRA	