



**ITRA COVID-19  
GUÍA ESTÁNDAR DE OPERACIÓN  
PARA ORGANIZADORES**

## **ITRA COVID-19 GUÍA ESTÁNDAR DE OPERACIÓN PARA ORGANIZADORES**

**FECHA:** 21 de junio de 2020

### **COLABORADORES:**

- Shane Ohly (Director de carrera, Ourea Events)
- Dr Charlotte Hattersley (Director médico, Ourea Events)
- Dr Abigail Forsyth (Médico de eventos, Ourea Events)
- Josue Stephens (Director, Product Management, Spartan Inc)
- Mariano Alvarez (Chief Executive Officer, Global Trail, Spartan Inc)
- Krzysztof Gajdzinski (Director de carrera, Łemkowyna Ultra-Trail)
- Trail Animals Running Club
- Equipo de la ITRA y voluntarios

### **INTRODUCCIÓN**

El propósito de este documento es proveer de una guía de trabajo estándar al que puedan atenerse los organizadores de todo el mundo, a fin de poder reiniciar los eventos de trail running con la confianza de que estamos aplicando una buena práctica para mantener a salvo a nuestra comunidad de trail runners – incluyendo participantes, voluntarios y comunidades locales.

### **¿QUÉ ES LA COVID-19?**

COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el recientemente descubierto coronavirus. Este virus y la enfermedad eran desconocidos antes de que todo empezara en Wuhan, China, en diciembre de 2019. La COVID-19 es actualmente una pandemia que afecta seriamente a muchos países en todo el mundo a causa de su gran ratio de transmisión y el impacto en los sistemas sanitarios. Han sido necesarias duras medidas de salud pública para controlar la expansión del virus.

### **¿QUÉ IMPLICA LA COVID-19 PARA LOS EVENTOS DE TRAIL RUNNING?**

El impacto de la COVID-19 en la economía global ha sido muy profundo. Los eventos deportivos, incluidos los de trail running, han debido ser postpuestos o cancelados a causa del confinamiento impuesto y las medidas de salud pública impuestas por los gobiernos en la mayor parte de países. Como comunidad del trail running, nos enfrentamos al desafío inmediato de la suspensión de muchos eventos muy queridos, combinado con el riesgo de que muchos organizadores no sobrevivan a largo plazo. Sea temporal o permanente, la pérdida de esos eventos de trail running afectará a la vida de los organizadores, las comunidades receptoras y el disfrute de la comunidad completa del trail running. A pesar de esos desafíos, la primera y más importante consideración al tiempo que trabajamos en el reinicio de los eventos de trail, es la seguridad de la comunidad del trail running.

## COMPRENDER ESTA GUÍA DE OPERACIÓN ESTÁNDAR

Esta guía de operación estándar no pretende ser un manual que detalle cada medida que deba tomar un organizador. Tiene que ser vista como una serie de recomendaciones generales que le den soporte para adoptar sus propias soluciones y poder celebrar su evento con seguridad.

Hay diferencias entre los diversos países por lo que hace a las buenas prácticas y a la regulación en relación a la COVID-19. Como documento internacional, la ITRA ha tenido en cuenta los consejos de la Organización Mundial de la Salud (OMS). **En cualquier caso, la ITRA aconseja a los organizadores comprobar y cumplirlas regulaciones locales de su propio país.** En caso de duda, será mejor adoptar medidas restrictivas a fin de maximizar la seguridad de todos los individuos asociados al evento.

Se recomienda a los organizadores de eventos que realicen una evaluación del riesgo de COVID-19 para su evento. Esto ayudará a identificar las medidas más relevantes para la seguridad del evento. Es este asesoramiento lo que permitirá a los organizadores a seleccionar entre las recomendaciones de este documento y las de su propio país cuando estas difieran.

Las recomendaciones de este documento serán actualizadas a medida que la situación de la COVID-19 evolucione y las regulaciones en todo el mundo vayan cambiando. Las recomendaciones hechas hoy, cambiarán en los meses que vienen, y es responsabilidad de los organizadores estar informados y adaptarse a las regulaciones en su país.

---

## CÓMO UTILIZAR LAS ESTAS RECOMENDACIONES ESTÁNDAR DE OPERACIÓN

Las recomendaciones estándar de operación están en orden cronológico de la misma forma que evoluciona la planificación de un evento. Están planteadas a modo de lista de forma que los organizadores pueden trabajar en cada sección y decidir en qué casos las propuestas son relevantes para su carrera y deben ser aplicadas.

En cada sección hay símbolos “!” y “?” en la lista que indican en qué casos la ITRA considera que la recomendación es “Esencial” o “Aconsejable”.

! – Recomendación esencial

? – Recomendación aconsejable

Cuando una recomendación es relevante para el evento, más allá de marcar la casilla, el nombre de una persona responsable de la implementación de la medida debe ser introducido en la casilla.

---

## PRINCIPIOS BÁSICOS PARA SEGUIR ESTAS RECOMENDACIONES ESTÁNDAR DE OPERACIÓN

La lista de recomendaciones facilitadas en este documento, se basan en las últimas hechas por la Organización Mundial de la Salud. Los siguientes principios básicos son genéricos para todas las recomendaciones hechas a lo largo de este documento.

## 1. MÁSCARAS

La OMS recomienda el uso de máscaras en público. ***“donde pueda haber transmisión y la distancia social es difícil, como en el caso del transporte público, tiendas y otros entornos cerrados o muy concurridos”.***<sup>1</sup>

Es razonable considerar que los trabajadores en lugares pequeños y concurridos (inscripciones, dorsales, avituallamientos y salida / llegada), y donde el distanciamiento físico pueda ser difícil, usen máscaras. Si es así, es responsabilidad del organizador instruir sobre su correcto uso.

Del mismo modo, los participantes que accedan a zonas en las que el distanciamiento social es difícil, usen también máscaras. Los organizadores deberían indicar a los participantes que acudan al lugar con sus propias máscaras.

En cualquier caso, **no** estamos sugiriendo que las máscaras substituyan al distanciamiento social en ningún momento del evento, como salidas con mucha gente. El Centro Europeo de Prevención y Control de Enfermedades insiste en este punto, *“Hay que remarcar que el uso de máscaras en comunidad debe ser considerado únicamente como medida complementaria y no como reemplazo de las medidas principales recomendadas para reducir la transmisión, entre las que se incluye el distanciamiento social, ... etiqueta respiratoria, higiene de manos meticulosa y evitar tocar cara, nariz y boca”.*<sup>2</sup>

## 2. DISTANCIA FÍSICA

La OMS recomienda un mínimo de un metro de distancia física entre individuos. Las últimas investigaciones promovidas por la OMS y publicadas en *The Lancet* en junio de 2020 concluyen que, *“... las actuales políticas de por lo menos 1m de distancia física están probablemente asociadas a la reducción en las infecciones, y la distancia de 2m es más efectiva, tal como se ha implementado en algunos países”.*<sup>3</sup>

La OMS concluye que, ***“El distanciamiento físico ayuda a limitar la difusión de la COVID-19. Esto implica mantener una distancia de, al menos, 1m entre individuos y evitar pasar tiempo en lugares muy concurridos o en grupos”.***<sup>4</sup>

Es importante comprobar y seguir las guías locales sobre el distanciamiento social dado que las normas de algunos países pueden diferir de las recomendaciones de la OMS.

### 3. GANTES DESHECHABLES Y LAVADO DE MANOS

**La OMS no recomienda el uso rutinario de guantes.** De hecho, la investigación muestra que, *“el uso innecesario e inapropiado de guantes implica un desperdicio de recursos y puede incrementar el riesgo de transmisión de gérmenes”*.<sup>5</sup> No hay que pedir a corredores o trabajadores que usen guantes desechables de forma rutinaria en el evento. *“Lavarse regularmente las manos ofrece más protección contra la COVID-19 que usar guantes”*.<sup>6</sup>

A la hora de elegir entre lavar las manos con jabón o con gel desinfectante, la OMS recomienda que se debería, *“Lavar las manos con agua y jabón cuando las manos estén visiblemente sucias ...”*<sup>7</sup> y usar gel desinfectante para el lavado de manos cuando, *“...las manos no estén visiblemente sucias”*.<sup>8</sup>

<sup>1</sup> Cita OMS: Comentarios de apertura del Director General de la OMS en el briefing de prensa sobre la COVID-19. 05/06/2020 <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19-5-june-2020>

<sup>2</sup> ECDC Advice: Using Face Masks in the Community. 08.04.2020 <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/COVID-19-use-face-masks-community.pdf>

<sup>3</sup> The Lancet: Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31142-9)

<sup>4</sup> WHO Advice: COVID-19: physical distancing. 14/06/2020 <https://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19/information/physical-distancing>

<sup>5</sup> WHO Advice: Glove Use Information Leaflet. August 2009. [https://www.who.int/qpsc/5may/Glove\\_Use\\_Information\\_Leaflet.pdf](https://www.who.int/qpsc/5may/Glove_Use_Information_Leaflet.pdf)

<sup>6</sup> WHO Advice: Coronavirus Infographic. 09/03/2020 [https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/risk-communications/general-public/wearing-gloves.png?sfvrsn=ec69b46a\\_2](https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/risk-communications/general-public/wearing-gloves.png?sfvrsn=ec69b46a_2)

<sup>7</sup> WHO Advice: Hand Hygiene: Why, How & When? August 2009. [https://www.who.int/qpsc/5may/Hand\\_Hygiene\\_Why\\_How\\_and\\_When\\_Brochure.pdf](https://www.who.int/qpsc/5may/Hand_Hygiene_Why_How_and_When_Brochure.pdf)

<sup>8</sup> WHO Advice: Hand Hygiene: Why, How & When? August 2009. [https://www.who.int/qpsc/5may/Hand\\_Hygiene\\_Why\\_How\\_and\\_When\\_Brochure.pdf](https://www.who.int/qpsc/5may/Hand_Hygiene_Why_How_and_When_Brochure.pdf)

## LISTA DE COMUNICACIONES PRE-EVENTO

! – Recomendación esencial

? – Recomendación aconsejable

SECCIÓN DEL EVENTO	ACCIÓN	X	✓	N/A
Comunicación con los corredores	! En la web del evento, publica información clara y detallada para los corredores sobre los protocolos de la COVID-19. Asegúrate de que todas las medidas que conciernen a los corredores están bien explicadas. Comunícate mediante correo electrónico con todos los corredores. Usa las redes para amplificar el mensaje.			
	! Modifica el reglamento para incluir específicamente las nuevas medidas para la COVID-19.			
	! Facilita información clara a los corredores de que NO pueden acudir al evento si: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Su temperatura es de <math>\geq 38^{\circ}\text{C}</math> el día de evento</li> <li>2. Han tenido síntomas de la COVID-19 en los últimos 14 días, como tos continua, fiebre, pérdida de gusto u olfato.</li> <li>3. Han estado en contacto con alguna persona sintomática los últimos 14 días.</li> <li>4. Han viajado en los últimos 14 días a cualquier destino en el que la transmisión de la pandemia de COVID-19 esté activa.</li> </ol> <p>Habría que consultar a los corredores si cualquier persona que venga con ellos cumple con los mismos criterios.</p>			
	? Si el tiempo lo permite, incluye las medidas anti COVID-19 en el formulario de inscripción.			
Comunicación al personal del evento  (Incluyendo vendedores, proveedores, patrocinadores)	! Todo el personal debe asistir a una sesión preparatoria sobre el nuevo protocolo anti COVID-19 y cómo afecta éste al evento. Lo mejor es una sesión en línea antes del evento.			
	! Facilita información clara al personal de que NO pueden acudir al evento si: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Su temperatura es de <math>\geq 38^{\circ}\text{C}</math> el día de evento</li> <li>2. Han tenido síntomas de la COVID-19 en los últimos 14 días, como tos continua, fiebre, pérdida de gusto u olfato.</li> <li>3. Han estado en contacto con alguna persona sintomática los últimos 14 días.</li> <li>4. Han viajado en los últimos 14 días a cualquier destino en el que la transmisión de la pandemia de COVID-19 esté activa.</li> </ol>			
	! Las personas de alto riesgo deben ser advertidas de que no deben acudir al evento. "Personas de alto riesgo" implica: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Personas con historial médico que las determine como tales: asma moderada o severa, diabéticos, obesidad severa (BMI &gt; 40), enfermedades crónicas de riñón, hígado o corazón y personas inmunodeprimidas o los que convivan con ellas.</li> </ol>			

		2. Individuos de más de 60 años o aquellos con enfermedades pulmonares, diabetes o inmunodeprimidas. 3. Personas que vivan en centros asistenciales.			
	?	Comparte la información de la web para los corredores con los miembros de la organización.			

## LISTA DE COMPROBACIÓN DE LA SALUD

! – Recomendación esencial

? – Recomendación aconsejable

El control de la salud de participantes y personal del evento es algo que sólo las organizaciones con medios pueden gestionar tanto en términos de experiencia como de costes.

Es importante para los organizadores tener en cuenta que hay gente asintomática y a la vez infecciosa, es decir, si no tiene síntomas, cumplimentarán honestamente la declaración de salud y el control de temperatura, pero pueden transmitir la COVID-19 con consecuencias mortales. Por eso las medidas de control de la transmisión como la distancia social, la higiene de manos y las máscaras son importantes para evitar la expansión de la enfermedad.

Además, los organizadores tienen que hacerse cargo de las, a menudo caras, regulaciones de protección de datos en su país en relación a la información médica que tienen que recoger de los inscritos.

SECCIÓN DEL EVENTO	ACCIÓN	X	✓	N/A
Declaración de salud	? Si los corredores o el personal tienen que hacer una declaración de salud previa al evento, ten en cuenta que: 1. NO hayan tenido síntomas de la COVID-19 en los últimos 14 días. 2. NO han estado en contacto con ninguna persona enferma en los últimos 14 días. 3. NO han viajado en los últimos 14 días a cualquier destino en el que la transmisión de la pandemia de COVID-19 esté activa.			
	? Comprueba que su temperatura es $\geq 38^{\circ}\text{C}$ el día del evento.			
Corredores de alto riesgo	! Las personas de alto riesgo deben ser advertidas de que no deben acudir al evento. "Personas de alto riesgo" implica: 1. Personas con historial médico que las determine como tales: asma moderada o severa, diabéticos, obesidad severa (BMI > 40), enfermedades crónicas de riñón, hígado o corazón y personas inmunodeprimidas o los que convivan con ellas. 2. Individuos de más de 60 años o aquellos con enfermedades pulmonares, diabetes o inmunodeprimidas.			
Todos los corredores	! Los corredores que hayan sido diagnosticados de COVID-19 sólo pueden participar si han pasado un mínimo de 14 días tras la aparición de los síntomas Y deben haber pasado por lo menos 3 días sin síntomas (tos, fiebre etc.).			
Corredores internacionales	? Ten en cuenta que las regulaciones nacionales o locales sobre viaje internacional pueden imposibilitar a los corredores de otros países asistir al evento.			
	? Ten en cuenta que, tanto si los controles para la COVID-19 son en el aeropuerto o en el evento, deben ser realizados por personal sanitario profesional.			



## LISTA DE INSCRIPCIÓN Y BRIEFING

! – Recomendación esencial

? – Recomendación aconsejable

SECCIÓN DEL EVENTO	ACCIÓN	X	✓	N/A
<b>Recogida de dorsales / Recogida de paquetes / Inscripción</b>	! Marca un sistema estricto de cita previa para la recogida de dorsales y minimiza las aglomeraciones.			
	! Prevé marcas en el suelo para delimitar el espacio según la regulación local. Se recomiendan carriles de sentido único.			
	! Prevé señales a la entrada recordando la necesidad de la distancia física.			
	! Prevé gel desinfectante a la entrada y a la salida.			
	! Si la distancia física es difícil y/o la recogida de dorsales es en el interior, el personal deberá probablemente usar máscaras.			
	! Si la recogida de dorsales puede hacerse en el exterior, con medidas claras de distanciamiento social, el personal tal vez no necesite máscara.			
	! La bolsa del corredor debe ser preparada, por lo menos, 72 horas antes en un área libre de COVID-19, y luego aislada hasta que la recogida de dorsales comience.			
	? Valora si será necesario personal para controlar el acceso al área de inscripciones y cómo vas a gestionar las posibles colas.			
<b>Briefing</b>	? Valora la posibilidad de habilitar la recogida de varios dorsales por parte de un solo corredor (grupos o equipos).			
	? Valora la posibilidad de utilizar barreras de metacrilato para separar al personal de los corredores.			
	! Evita los briefings masivos (en la línea de salida o donde sea).			
	! Prevé el briefing pre-evento por correo electrónico.			
	! Potencia la comunicación precarrera para asegurar que los participantes la reciban y estén informados de los protocolos especiales para la COVID-19.			
	? Valora ofrecer un briefing en línea (streaming).			
	? Valora utilizar SMS o WhatsApp (o similar) para comunicar las actualizaciones de última hora o cambios a los participantes.			

## LISTA DE LA EXPOSICIÓN

! – Recomendación esencial

? – Recomendación aconsejable

SECCIÓN DEL EVENTO	ACCIÓN	X	✓	N/A
Regulaciones	! Comprueba y cumple con cualquier regulación específica referente a ferias y exposiciones que pueden ser diferentes a las aplicadas a las carreras.			
	! Comprueba y cumple con las regulaciones locales referentes al uso de máscaras por parte de exhibidores, vendedores y visitantes.			
Espacio	? Valora celebrar la exposición en el exterior en un espacio amplio.			
	? Comprueba los límites de capacidad del espacio para asegurar que se puede mantener la distancia social.			
	? Valora utilizar barreras de metacrilato para separar exhibidores y vendedores de los visitantes.			
	? Valora si será necesario personal para controlar el acceso al área de inscripciones y cómo vas a gestionar las posibles colas.			
Vendedores & Exhibidores	! Comunica claramente a exhibidores y vendedores que EPI's, elementos de limpieza y distancia social son necesarios y asegúrate que tienes por escrito su acuerdo de cumplimiento.			
	! Mantén un servicio de limpieza y desinfección regular de las superficies en el área de exposición.			
Señalización	! Facilita señalización recordatoria de la necesidad de la distancia física en la entrada.			
	! Prevé marcas en el suelo para separar los visitantes de la exposición según la regulación local. Se recomiendan carriles de sentido único.			
Gel desinfectante	! Provee gel desinfectante a la entrada y la salida.			

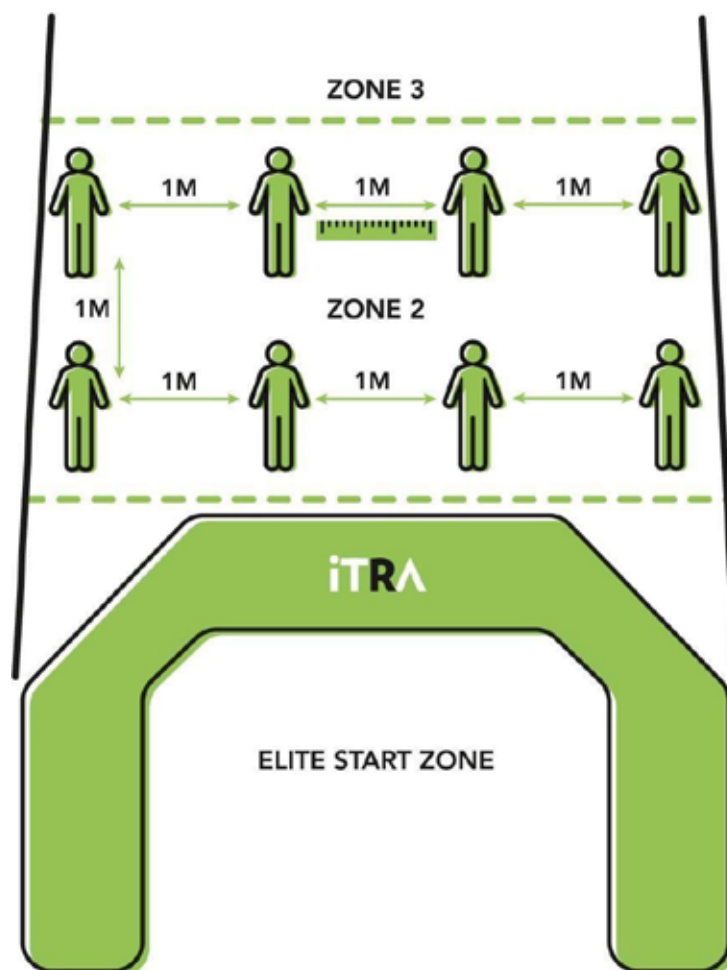
## LISTA DE LA SALIDA

! – Recomendación esencial

? – Recomendación aconsejable

SECCIÓN DEL EVENTO	ACCIÓN	X	✓	N/A
Pre-Evento	<p>Los corredores deben ser separados en grupos para la salida:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elites: salida en grupo limitada.</li> <li>• General: Salidas escalonadas.</li> </ul> <p>Asegúrate de que el proceso de salida se comunica claramente a los corredores antes del evento. Agrupa a los corredores en función de su nivel (tiempo de carrera esperado) para minimizar adelantamientos en la carrera.</p>			
	<p>Valora si la carrera tiene grupos de participantes de alto riesgo (&gt;60?) y si hay que prever algún protocolo especial, como inscripciones separadas y una ventana de salida a parte.</p>			
	<p>Valora ofrecer la salida por streaming, a fin de minimizar el público.</p>			
Salida	<p>La distancia física puede ser difícil para los trabajadores de la salida, por lo que deberán usar máscaras.</p>			
	<p>Asegúrate de que hay gel desinfectante en la entrada de la zona de salida, y de que su uso es obligatorio.</p>			
	<p>Salida elite. Será esencial agrupar a los corredores de élite. Valora una salida separada para hombres y mujeres. No uses la hora de salida, utiliza el tiempo de chip para determinar los resultados. Mantén la distancia física en la zona de salida y valora el uso de marcas en el suelo. (Ver el gráfico más abajo)</p>			
	<p>Salida general. Ofrece ventanas de salida flexibles adaptadas a las dimensiones de la carrera de forma que los corredores puedan mantener la distancia física. Asegúrate de que el proceso de salida y las horas se comunican a los corredores antes del evento.</p> <p>Dado que no es posible una sola salida en masa debido a las restricciones, sugerimos salir en oleadas separadas. No utilices la hora de salida, usa el tiempo del chip para determinar los resultados.</p> <p>Mantener la distancia física en el área de salida es clave. Usa marcas en el suelo. Ver el gráfico más abajo.</p> <p>Usa uno de estos métodos para la salida:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los corredores son asignados a un grupo de salida y pueden ser llamados para ir saliendo en grupos pequeños para mantener la distancia (por ejemplo 25 corredores cada 10 minutos).</li> </ol>			

	<p>2. Los corredores son citados para una hora de salida individual a intervalos regulares (por ejemplo, cada 30 segundos – el protocolo de las carreras de orientación).</p> <p>Si no es posible mantener la distancia física en la salida, probablemente el evento no es viable en la actual crisis de la COVID-19.</p>			
?	<p>Valora si será necesario personal para controlar el acceso al área de inscripciones y cómo vas a gestionar las posibles colas.</p>			



## LISTA DE LA CARRERA

! – Recomendación esencial

? – Recomendación aconsejable

SECCIÓN DEL EVENTO	ACCIÓN	X	✓	N/A
Revisión de la carrera	! Revisa la carrera y determina y son necesarios cambios para aumentar la capacidad, anchura o eliminar pasos estrechos para facilitar la dispersión a lo largo de la carrera que facilitará la distancia física.			
Protocolo para los corredores	! Los corredores deben mantener la distancia física incluso en carrera.			
	! Los corredores deben estar informados sobre el protocolo para adelantar a otros corredores durante el recorrido: deben avisar desde atrás y esperar hasta que sea posible pasar a, por lo menos, 1 metro del otro corredor.			
	! Los corredores deben evitar correr al rebufo de los que les preceden.			
	? Valora informar a los corredores sobre escupir, sonarse y cualquier método de limpieza nasal y respiratoria mientras se corre: aconsejamos que esto sea hecho por lo menos a 10 metros de otros corredores.			
	? Valora exigir a los corredores el uso de gel desinfectante personal para usarlo cuando consideren necesario.			
Liebres (en carrera)	? Considera prohibir el uso de liebres para minimizar las interacciones en carrera entre corredores y colaboradores.  Si el evento está sujeto a una capacidad máxima, recuerda que las liebres deben ser contabilizadas en esta capacidad, junto con los corredores y demás asistentes.  Si se permiten las liebres, recuerda que están sujetas a las mismas regulaciones que los corredores.			
Asistentes (en avituallamientos)	? Considera prohibir o limitar las asistencias para minimizar las interacciones en carrera entre corredores y colaboradores, especialmente en los avituallamientos.  Si el evento está sujeto a una capacidad máxima, recuerda que las asistencias deben ser contabilizadas junto con corredores y demás asistentes.  Si se permiten las asistencias, recuerda que están sujetas a las mismas regulaciones que los corredores.			
Señalización	? Provee señalización recordando a los corredores la necesidad de la distancia física y el protocolo de adelantamiento.			

## LISTA DE AVITUALLAMIENTO

! – Recomendación esencial

? – Recomendación aconsejable

SECCIÓN DEL EVENTO	ACCIÓN	X	✓	N/A
Prevención general	! Siempre que sea posible, los avituallamientos deben ser en el exterior.			
	! La distancia física puede ser difícil de mantener de forma continua para el personal de los avituallamientos, por lo que probablemente deberán usar máscaras.			
	! Asegúrate de que hay posibilidad de lavarse las manos o de que se dispone de gel desinfectante.			
	! Asegúrate de que hay gel desinfectante para los corredores cuando accedan al avituallamiento, y de que su uso es OBLIGATORIO.			
	! Valora el flujo de corredores por minuto en el avituallamiento y asegúrate de que es suficientemente amplio como para recibirlos manteniendo la distancia física. Esto incluye la previsión de asientos.			
	! Prevé marcas en el suelo para separar los corredores según la regulación local. Se recomiendan carriles de sentido único.			
	? Valora usar pantallas de metacrilato para separar a los colaboradores de los corredores.			
	? Considera si la asistencia externa debe ser limitada (ej. Una persona por corredor) o, directamente, prohibida.			
	? Valora reducir la cantidad de avituallamientos y promueve la auto suficiencia de los corredores durante la carrera.			
	? Prevé cómo controlarás el acceso del público y espectadores a los avituallamientos.			
	? Prevé cómo controlarás el acceso de los corredores si el avituallamiento se congestiona.			
? Valora si los dispensadores de gel desinfectante para los corredores, debe ser activado con un pedal o de forma automática.				
Provisión de comida y agua	! El contacto directo entre corredores y colaboradores debe ser evitado con una disposición del avituallamiento en la que siempre haya una mesa entre unos y otros. (Ver ilustración más abajo)			
	! Seguir una higiene alimentaria estricta (según regulaciones locales) tanto para sólidos como para líquidos.			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La comida envasada (barritas etc.) debe permanecer envasada hasta que la abra el corredor.</li> <li>• Porciones individuales de fruta preparadas para ser ofrecidas al corredor (p.ej. no ofrecer una bandeja de trozos de fruta, si no un trozo a cada corredor cuando lo pida).</li> <li>• Los colaboradores servirán la comida a los corredores, no serán estos los que se sirvan su propia comida.</li> </ul>			
!	<p>Diseña un sistema estricto para evitar la contaminación cruzada entre corredores y fuentes de agua. Facilitar vasos individuales desechables servidos por los colaboradores puede ser un método. Como alternativa, rellenar las botellas de los corredores sin contacto entre recipientes podría ser otra solución.</p>			
!	<p>Si los corredores usan vasos desechables, deben ser manipulados por los corredores de forma individual (no permitir a los corredores seleccionar su vaso).</p>			
<p><b>Recogida de bolsas</b></p>	<p>! Debe haber suficiente espacio para la recolección de bolsas, y los corredores deben ir a otra zona para buscar en el interior de sus bolsas. La distancia física debe ser mantenida a lo largo de todo el proceso.</p>			



## LISTA DE META

! – Recomendación esencial

? – Recomendación aconsejable

SECCIÓN DEL EVENTO	ACCIÓN	X	✓	N/A
Meta	! Los participantes deben despejar la zona de meta rápidamente: sin selfies/fotos o esperar a otros corredores, y manteniendo la distancia física.			
	! Reducir y minimizar las actividades no esenciales en la zona de meta (actividades de patrocinio, masajes...)			
	! La distancia física puede ser difícil de mantener para los trabajadores y colaboradores, por lo que probablemente deberán usar máscara.			
	! Toda comida y bebida debe ser distribuida siguiendo las regulaciones para avituallamientos indicadas anteriormente.			
	? Las medallas deben estar empaquetadas individualmente y ofrecidas a la mano de los participantes en lugar de colgarlas del cuello. Así mismo, las medallas pueden ser enviadas por correo en los días posteriores a la carrera.			

## LISTA DE ENTREGA DE PREMIOS

! – Recomendación esencial

? – Recomendación aconsejable

SECCIÓN DEL EVENTO	ACCIÓN	X	✓	N/A
Entrega de premios	! Sólo el personal esencial: organizadores, ganadores y prensa.			
	? La distancia física constante puede ser difícil de mantener, por lo que hay que considerar que tanto trabajadores del evento, como atletas y prensa usen máscaras.			
	! Las normas de distanciamiento físico deben ser mantenidas.			
	? Considera la posibilidad de no celebrar una ceremonia de entrega de premios.			
	? Considera una ceremonia emitida en streaming.			