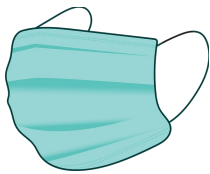


# PROTOCOLS A SEGUIR PER LES SORTIDES DE L'SCC DURANT LA FASE DE REPRESA

**ÚS DE MASCARETA:** Encara que per a fer esport no fa falta ( i per esmorzar, tampoc) es molt necessari dur una a la butxaca per si hem de parar en una botiga o benzinera.



També per si hi ha una avaria o tenim que tornar a casa en tren. Igualment es recomanable dur un pot petit de gel hidroalcohòlic per rentar-se les mans o fer servir l'aigua i sabó als lavabos on parem.

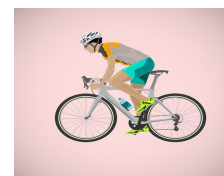
**DISTÀNCIA DE SEGURETAT:** Tot i que sobre la bici recomanen no seguir la roda d'un altre ciclista, fer un pilot, etc. son coses habituals en el ciclisme. Com son a l'aire lliure pot ser que no comportin tant risc com en un lloc tancat. Recomanaríem fer l'esmorzar en una terrassa i deixar un metre de distància entre els companys que sortim i dos metres amb altres taules.

**RENTAR-SE LES MANS:** Venir amb les mans netes de casa. Abans de sortir del bar també caldria rentar-se les mans

**EVITAR EL CONTACTE:** Tenir el mínim contacte possible entre nosaltres. Compte amb l'intercanvi de monedes a l'hora de pagar, No compartir plats, coberts, etc.

**TRAÇABILITAT:** És un aspecte que li van donar molta importància a l'hora d'organitzar marxas i curses. Es tracta que si les persones que han estat en una sortida es posen malaltes al cap d'uns dies, puguin comunicar-ho a la resta que ha sortit aquell dia. Això seria possible només si anem en un grup conegut però no si estem en contacte amb altres ciclistes que no siguin del grup o personal dels bars.

**AVANTATGES DE FER EXERCICI A L'AIRE LLIURE:** Les crisis també son oportunitats i en aquest cas el tipus de ciclisme que practiquem els clubs pot sortir reforçat ja que es tracta de fer exercici, a l'aire lliure, amb poc contacte i en uns grups coneguts i limitats.



**LÍMIT DE PARTICIPANTS:** Un límit que es feia servir en les primeres fases de la desescalada estaria al voltant de 20 persones. Nosaltres no arribem a aquesta xifra excepte en la darrera sortida de l'any.

**RESPONSABILITAT DELS ASSISTENTS:** Totes aquestes recomanacions no serveixen de res si fem la sortida estant malalts o no comuniquem si hi ha algú amb símptomes al nostre entorn. Tots hem de ser responsables de les nostres decisions.

La FCC vol fer signar als participants a marxes una declaració de responsabilitat enfront la COVID-19. Nosaltres no farem signar res, però almenys teniu quins son els requisits que es demanen

**DECLARO:**

*- Que conec el context de la pandèmia provocat pel COVID-19 i els riscos que comporta i eximeixo a la Federació Catalana de Ciclisme (al club) de qualsevol responsabilitat.*

*- Que reuneixo els requisits de salut establerts específicament pel departament de Salut de la Generalitat de Catalunya per realitzar l'activitat esportiva.*

*- Que sóc coneixedor de la informació i comunicats per part de la federació, per al retorn als entrenaments i competicions segons en cada fase i entrada la "nova normalitat".*

*- Tanmateix, conec i he llegit els protocols de retorn a les competicions, publicats per la Federació, i en sóc coneixedor de les precaucions a prendre.*

*- Que he llegit i entès els procediments publicats per la Federació, així com per les instal·lacions esportives on realitzo els entrenaments i activitats, i em comprometo a complir-los.*

**I per que així consti, signo aquesta declaració, de forma implícita amb la Inscripció a la Cursa.**