

## REGLAMENTO MARCHA MADRID - SEGOVIA MTB 2022

### ART 1- ORGANIZACIÓN

Esta Marcha de mountain bike o bicicleta de montaña está organizada por la Last Lap S.L

### ART 2- FECHA, FORMATO Y CARACTER DE LA PRUEBA

La prueba está prevista para el sábado 4 de junio de 2022 y es de carácter NO competitivo con una distancia aproximada de 117km

La prueba estará limitada a 2.000 participantes y está abierta a todo interesado en participar con una edad mínima de 18 años y por tanto haya nacido antes del año 2004 (este incluido).

### ART 3 - INSCRIPCIONES

El plazo de inscripción se abrirá a partir del 1 de diciembre del 2021 y finalizará el 4 de junio o hasta agotar las plazas disponibles.

#### CUOTAS Y FECHAS DE INSCRIPCIÓN:

- **50 € (Madrid-Segovia)** si realizas la inscripción online en la web hasta el 31 de diciembre del 2021. En este caso el pago sólo se podrá realizar por internet de una forma segura y sencilla con tarjeta de crédito a través de la pasarela de pago propuesta por la organización. Y únicamente los participantes de otras ediciones.
- **55 € (Madrid-Segovia)** si realizas la inscripción online en la web desde el 1 de enero del 2022 hasta el 15 de marzo de 2022 o hasta agotar inscripciones. En este caso el pago sólo se podrá realizar por internet de una forma segura y sencilla con tarjeta de crédito a través de la pasarela de pago propuesta por la organización.
- **60 € (Madrid-Segovia)** si realizas la inscripción online en la web desde el 16 de marzo del 2022 o hasta agotar inscripciones. En este caso el pago sólo se podrá realizar por internet de una forma segura y sencilla con tarjeta de crédito a través de la pasarela de pago propuesta por la organización.

Os recordamos que no se considerará formalizada la inscripción hasta que no se realice el pago de la misma.

La cuota de inscripción da derecho a:

- Participar en el evento
- Disponer de un Seguro de Accidentes durante la prueba
- Chip de cronometraje que medirá el tiempo empleado con sus correspondientes clasificaciones y tiempos de paso intermedios
- Diploma acreditando el puesto y tiempo
- Recibir avituallamiento durante el recorrido y en la llegada
- Disponer de una atención sanitaria durante el recorrido
- Servicio de asistencia técnica en varios puntos de la marcha
- Servicio de guardarropa
- Uso de la zona de lavado de bicicletas
- Servicio de recuperación y masaje
- Zona de duchas en
- Bolsa del biker con productos - información y regalos de los patrocinadores de la prueba.

En caso de necesitar una factura de este pago deberás ponerte en contacto con nosotros a través del [info@madridsegoviamtb.com](mailto:info@madridsegoviamtb.com) y te la enviaremos.

En caso de querer dar de baja la inscripción en la prueba, el importe del mismo no se devolverá. Solamente será posible en caso de accidente o lesión (presentando el parte médico) con la devolución de la misma pero siempre que se solicite con más de 20 días de antelación a la celebración de la prueba.

#### **ART 4 - RECOGIDA DE DORSALES.**

Tanto la localización de la entrega de los dorsales como sus respectivos horarios se comunicarán más adelante en la web del evento.

Para la retirada del dorsal y el resto de material será imprescindible presentar el D.N.I.

En ningún caso se entregarán dorsales que no correspondan al interesado salvo que presente una copia del DNI del interesado y una autorización firmada de este.

#### **ART 5 - ELEMENTOS IDENTIFICATIVOS.**

Todos los participantes deberán llevar de forma obligatoria el dorsal entregado por la organización, la pulsera acreditativa y el chip de cronometraje que servirá de distintivo para su seguimiento en la prueba, para el servicio de fotografía y para el control en los avituallamientos.

Al recoger tu dorsal se te entregará un sobre con el siguiente contenido:

- El dorsal con tu nombre y el chip de cronometraje.
- 3 bridas para sujetar el dorsal en el manillar
- Pulsera de ropero para tu mochila
- Pulsera identificativa con tu num de dorsal
- También se te entregará la bolsa con los regalos del biker.

## **ART 6 - CONTROL DE SALIDA.**

La organización controlará la salida de forma que los participantes deban tomar la salida en su cajón correspondiente. Estos cajones estarán separados físicamente y en horario, con participantes limitados para controlar la distancia de seguridad entre participantes. Quien no pase dicho control, o tomen la salida en otra hora distinta a la anunciada, serán descalificados y no aparecerán en las clasificaciones.

Cualquier participante que abandone en el transcurso de la prueba deberá comunicárselo a algún responsable de la organización o llamar al teléfono que ha previsto la organización para estos casos y que se os comunicará antes de la prueba.

Estos cajones serán:

- Grupo Pro 7:30 h.
- Grupo Élite 08:00 h.
- Grupo Expert 08:30 h.
- Grupo Challenge 9:00 h.

## **ART 7 - RECORRIDO**

Se establecerá un único recorrido que estará perfectamente señalizado con una distancia aproximada de 117km para la prueba Madrid -Segovia. Los correspondientes planos están en la web del evento.

[www.madridsegoviamtb.com](http://www.madridsegoviamtb.com)

## **ART 8 - ASISTENCIA MECÁNICA**

La organización tendrá previsto varios puntos de Asistencia Técnica a lo largo del recorrido para intentar solucionar todos los problemas que puedan surgir en la prueba, exceptuando los pinchazos que tendrán que solucionar los propios participantes. Será gratuita la mano de obra, pero en caso de ser necesaria alguna pieza de recambio, será por cuenta del participante pero con un coste

especial. Esta información más detallada con la ubicación de estos puntos de Asistencia Técnica se colgará en la página oficial de la prueba [www.madridsegoviamtb.com](http://www.madridsegoviamtb.com) cuando se acerque la fecha de la prueba.

## **ART 9 – ROPERO Ó GUARDARROPA**

La organización dispondrá de un servicio de guardarropa tanto en la salida como en la meta donde los participantes podrán dejar y recoger su mochila o bolsa con su material de cambio. Esta mochila o bolsa deberá estar perfectamente cerrada e identificada con el dorsal adhesivo con el número del dorsal del participante entregado por la organización junto con la inscripción. Aconsejamos no dejar cosas de valor, ni llaves de vehículos u otras pertenencias indispensables para vuestro regreso porque en caso de abandonar o no llegar a meta no podréis contar con ello. En este caso la bolsa o mochila podrá ser también reclamada en meta por una persona autorizada ó será guardada por la organización y se llevará a nuestras oficinas donde podrá ser recogida por el participante a partir del lunes siguiente a la prueba.

## **ART 10 - SEGURIDAD VIAL**

La Jefatura Provincial de Tráfico, Guardia Civil, Policía Municipal, Protección Civil, velarán por la seguridad de la prueba.

Todos los participantes, deberán observar atentamente las disposiciones de la ley de Seguridad Vial y su Reglamento, la prueba discurre por carreteras abiertas al tráfico.

## **ART 11 - ACCIDENTES Y PÉRDIDAS**

La organización no se hace responsable de ningún accidente del que pudiera ser causa o víctima el participante provocado por una acción temeraria o irresponsable por parte suya, como tampoco se hace solidario de los gastos ni de las deudas que pudieran contraer los participantes durante la marcha, ni de los extravíos o averías que pudiesen sufrir las bicicletas u otro equipamiento de los participantes. El participante exime a la organización de responsabilidad por pérdida o deterioro de objetos personales por cualquier circunstancia.

## **ART 12 -CONDICIONES SEGURO DE ACCIDENTES DEL PARTICIPANTE**

Toda persona inscrita en la prueba estará cubierta durante su participación y dentro del recorrido establecido por un Seguro de Accidentes según el Real

decreto: 849/1993 de 4 de junio, que establece los capitales mínimos para accidentes de deportistas, con la garantía de Asistencia Sanitaria.

### **ART 13 - RESERVA DEL DERECHO A MODIFICAR**

Si por condiciones meteorológicas adversas u otras causas ajenas a la organización, esta se viese obligada a modificar el recorrido o suspender la prueba, el organizador solo tendrá la obligación de informar, tan pronto como sea posible, a los participantes sin que esto suponga una carga para el organizador.

### **ART 14 - ACEPTACIÓN**

El mero hecho de inscribirse en esta prueba supone la aceptación del presente reglamento y la renuncia a todos los derechos contra la organización, renunciando a toda acción legal que pudiera derivarse de su participación en la prueba.

### **ART 15 - PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES**

Last Lap SL, garantiza el pleno cumplimiento de la normativa de protección de datos de carácter personal, y así, de acuerdo con la Ley Orgánica 15/1999, el firmante queda informado y presta su consentimiento a la incorporación de sus datos a los ficheros automatizados existentes en la empresa y al tratamiento de los mismos para su utilización en relación con gestiones administrativas, comerciales y otras actividades propias de la misma.

### **ART 16 - MEDIO AMBIENTE**

La marcha se desarrolla en su mayor parte por parajes de excepcional belleza natural, por lo que será obligación de todos preservar el entorno evitando arrojar desperdicios fuera de las áreas de control. Será motivo de descalificación el incumplimiento de esta norma elemental por parte de los participantes.

### **ART 17 - DERECHO DE IMAGEN**

La aceptación del presente reglamento implica obligatoriamente que el participante autoriza a la organización a la grabación total o parcial de su participación en la misma, presta su consentimiento para que pueda ser utilizada su imagen en la promoción y difusión de la prueba, de todas las formas posibles

(radio, prensa, video, foto, dvd, internet, carteles, medios de comunicación, etc....), y cede todos los derechos relativos a la explotación comercial y publicitaria que la organización considere oportuno ejecutar, sin derecho por su parte a recibir compensación económica alguna.

## **ART 18 - EQUIPAMIENTO**

El casco protector será obligatorio durante la prueba y tendrá que ser de material rígido y estar homologado.

## **ART 19 - DESARROLLO DE LA PRUEBA**

El comienzo de la prueba estará precedido por un recorrido neutralizado por las calles de la ciudad de Madrid.

El corredor deberá realizar el recorrido completo. Estará obligado a seguir el recorrido oficial y será el único responsable de sus despistes o errores.

El recorrido estará señalizado con cintas, no balizado, siendo responsabilidad del corredor la localización de la señalización, que será de color vistoso y perfectamente ubicados en el recorrido y en los cruces.

Durante el transcurso de la prueba, los participantes deberán respetar y cumplir las advertencias o indicaciones del personal de organización.

El comienzo de la prueba estará precedido por un recorrido neutralizado por las calles de la ciudad de Madrid y dos tramos cronometrados separados por otra sección neutralizada en la parte intermedia del recorrido. El primero medirá el tiempo empleado desde la salida hasta la entrada al pueblo de Cercedilla, punto intermedio de la prueba y de posible retorno en tren de cercanías hasta la salida. El segundo tramo comenzará en la salida del pueblo de Cercedilla y tendrá punto y final en la meta de Segovia.

En Cercedilla tendremos localizada la Energy Area con un completo plan de servicios a disposición del participante. En este tramo los bikers podrán tomarse un pequeño respiro y tendrán un tiempo máximo (60 minutos) para recorrerlo antes de comenzar el segundo tramo cronometrado.

En caso de superar estos 60', el tiempo extra se les penalizará sobre el segundo parcial hasta meta. En las clasificaciones generales individuales se reflejará la suma de los dos tiempos cronometrados de cada participante y se incluirá aparte un desglose con sus dos tiempos parciales por separado y el tiempo neutralizado empleado en el tramo de Cercedilla.

## **ART 20 - AVITUALLAMIENTOS**

A lo largo del recorrido existirán varios avituallamientos líquidos, situados en los puntos marcados en el rutómetro de la prueba. Esta información más detallada estará disponible en la página oficial de la prueba [www.madridsegoviamtb.com](http://www.madridsegoviamtb.com) una semana antes de la celebración de la prueba.

## **ART 21 - CONTROL DE TIEMPO**

El control de tiempo se realizará de manera electrónica mediante el uso de un chip. El sistema de control de tiempo tiene una total fiabilidad, por lo que de manera automática se dará por descalificados a los participantes que no tengan control de paso en todos los puntos: Salida en el horario previsto, llegada y los otros puntos de control de cronometraje situados a lo largo del recorrido.

## **ART 22 - SERVICIOS MÉDICOS**

La organización ha dotado a la prueba de un servicio sanitario y un plan de emergencia sanitario de control y seguimiento en acorde al recorrido y al número de participantes. Durante el desarrollo de la prueba y de forma permanente un equipo de médicos, ambulancias de traslado, 4x4 equipados y UVI móviles velarán por la seguridad y la atención de los bikers participantes.

## **ART 23 - PUNTOS DE CIERRE DE CONTROL**

Con el fin de garantizar la seguridad de los participantes se han establecido unos cierres de control horarios que deberán de ser cumplidos y respetados. A los bikers que se vean en afectados por estos cierre de control se les darán opciones para poder llegar a la zona de control intermedio de Cercedilla, a la zona de salida de Madrid o a la zona de llegada de Segovia de la forma más rápida y garantizando en todo momento su seguridad.

Todos los participantes estarán obligados a cumplir estos controles horarios, en caso de no hacerlo se les retirará el dorsal y chip, y dejaran de participar en la marcha.

O informamos que el tiempo máximo para empezar el segundo tramo cronometrado en Cercedilla es de 6 horas desde la línea de salida. Esto quiere decir que tendréis un tiempo máximo de 6 horas para recorrer los primeros 70 km del recorrido + el parón de Cercedilla y llegar al control situado al inicio de la ascensión al Puerto de León. Todo biker que llegue fuera de control en este punto se le considerará fuera de la prueba y se le retirará el dorsal aunque aparecerá en las clasificaciones finales con su tiempo empleado en el primer parcial hasta Cercedilla.

El resto de puntos y horarios se comunicarán en la página web oficial de la prueba según se acerque el día de celebración de la prueba dependiendo de las condiciones del terreno según la meteorología del día de la prueba y de las jornadas anteriores.

#### **ART 24 – ABANDONOS Y BIKERS RETIRADOS**

Los bikers que se vean obligados a abandonar la prueba deberán hacerlo en los puntos de control y comunicárselo al personal de organización. La organización tiene previsto un plan de recogida de los bikers retirados en estos puntos de control. Este dispositivo tendrá preferencia sobre los retirados con problemas físicos y a continuación se asistirá a los que tengan problemas mecánicos. Para agilizar este proceso de transporte y no demorar la espera, aconsejamos a los bikers que tramiten su recogida por su cuenta de una forma individual aunque en su defecto la organización lo hará pero dentro del plazo máximo de una hora después del cierre del control de la prueba estimado a las 19.00h.

#### **ART 25 - PARTICIPACIÓN Y CONDICIONES DEL PARTICIPANTE**

Podrán participar todos los deportistas aficionados al ciclismo mayores de edad (18 años cumplidos antes del día de la prueba) y que hayan realizado un entrenamiento suficiente para una marcha ciclista de larga duración y participen con un nivel de salud y condición física óptimo para un esfuerzo de estas características, asumiendo que el ciclismo de montaña es una actividad exigente y con un nivel moderado de riesgo de accidente.

El participante autoriza a los servicios sanitarios de la prueba Madrid – Segovia MTB, a que le practiquen cualquier cura que pudiera necesitar, estando o no en condiciones de solicitarla; ante sus requerimientos, se compromete a abandonar la prueba en la que participa si ellos lo estiman necesario para su salud.

#### **ART 26 – MEDIDAS DE PREVENCIÓN ANTICOVID**

Los participantes se les supone sanos y en condiciones de participar en una prueba deportiva de esfuerzo. En cualquier caso, dado que los participantes en la prueba deportiva son el grupo de personas más numeroso de este tipo de eventos, y a la vez, son la población más difícil de controlar en los eventos debido a la poca información que podemos obtener sobre ellos, estas son las medidas



establecidas por la organización para minimizar el riesgo de contagio y expansión incontrolada del virus SARS-CoV-2:

- En el caso de esta prueba ciclista el uso de la mascarilla no será obligatorio durante la disputa de la marcha, pero sí que lo será una vez que los ciclistas hayan llegado a la meta y hayan finalizado su participación en la prueba deportiva. Los ciclistas participantes podrán por lo tanto bajarse o guardarse la mascarilla en el momento en el que empiece participación y durante todo el recorrido y participación en la prueba deportiva. Los miembros de la organización llevarán la mascarilla sanitaria en todo momento.
- Se exigirá el compromiso de todos los participantes en la prueba al cumplimiento de las medidas higiénico-sanitarias establecidas por la normativa actual y las específicas indicadas por la organización. Aquí se incluyen la no asistencia al evento si se presentan o se han presentado síntomas descritos por las autoridades sanitarias para el coronavirus en los últimos 15 días. Para ello, en el momento de la compra del dorsal para participar en la carrera, se incluirá una cláusula que el participante ha de confirmar en la que se indica la aceptación de las normas de uso del recinto del evento.
- Se realizará control de la temperatura con termómetro sin contacto antes de la entrada al recinto de acceso a la línea de salida.
- Se dispondrán marcadores en el suelo y cartelería que indiquen los flujos de acceso, puntos de espera y distancias mínimas de seguridad. También se rediseñarán los puntos de acceso para asegurar la distancia social establecida mientras se hacen las comprobaciones de acreditación de acceso al evento. Previamente, el participante contará con la información sobre el diseño de los flujos de entrada, salida y recorridos dentro del recinto en la web.
- Se facilitará en la web del evento la información sobre los medios de transporte públicos disponibles para llegar al recinto, indicando las horas punta para que los asistentes puedan tomar las mejores decisiones en cuanto a su uso, priorizando la minimización del riesgo.
- Se dispondrá de cartelería informativa y manuales prácticos de medidas preventivas higiénico sanitarias a disposición de los participantes. Se promoverá la información digital y por megafonía del evento en detrimento de la física para evitar superficies susceptibles de ser infectadas.
- Se identificarán los puntos de potencial aglomeración y se dispondrá de staff que gestione los flujos en dichos puntos. Además, se contará con un equipo de 6 personas por área para velar por el correcto cumplimiento de las medidas higiénico sanitarias establecidas.
- Se dispondrá de al menos 2 puntos con solución desinfectante por cada área del recinto (acceso, salida y meta y carpas de organización).
- Se reserva a la organización la utilización del derecho de admisión en caso de no cumplimiento con todos estos protocolos por parte de los participantes.

Uno de los momentos más críticos para minimizar el riesgo de propagación del virus es el acceso al recinto de salida y los puntos de avituallamiento, por las colas que suele generar y los mecanismos que se suelen utilizar. Se detallan a continuación las medidas de prevención adoptadas para el control de este punto:

- Control de acceso para salvaguardar el respeto a los aforos permitidos y evitar aglomeraciones en el acceso a la línea de salida. La definición del aforo permitido se realizará conforme a la normativa vigente en el momento del evento, y será accesible para todos los involucrados. La zona de salida se dimensiona para que se puedan ubicar los grupos de un máximo de 6 participantes momentos antes de la participación
- Diseño de control de acceso delimitado con separación que mantenga distancia de seguridad entre personas y marcadores en el suelo para la separación de colas
- Se realizará una separación de vías de entrada y salida de corredores. El recinto contará con 3 puntos de acceso/salida diferenciados que darán paso exclusivamente a la zona del circuito que acredite la inscripción con el dorsal.
- Utilización de alfombras semi-adherentes antibacterianas en las puertas de entrada y de salida, para minimizar el riesgo de propagación el virus por infección de las superficies que pisamos.
- Instalación de puntos de solución desinfectante en la entrada y salida del recinto, de obligado uso por los participantes.
- Existirá cartelería e indicativos digitales que muestren los flujos de acceso, salida y tránsito por todo el recinto.

Recomendaciones de la OMS para el lavado de manos

## ¿Cómo lavarse las manos?



[FUENTE: Organización Mundial de la Salud]

Figura 1 - Correcto lavado de manos

En base a la Resolución del 23 de abril, de la Secretaría General de Industria y de la Pequeña y Mediana Empresa, referente a los equipos de protección individual en el contexto de la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, si un equipo no dispone de certificado UE del Organismo Notificado (junto con la Declaración de Conformidad del fabricante y del resto de información que se pide en el producto/envase para el mercado CE), para poder ser suministrado/comercializado de forma excepcional, debe contar con una autorización temporal por parte de la correspondiente autoridad de vigilancia del mercado (punto 2 del apartado Primero de la resolución).

De forma general, la recomendación es utilizar EPI desechables, o si no es así, que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante. Con carácter general, los equipos de protección respiratoria filtrantes utilizados frente al riesgo biológico deberían desecharse después de su uso.

Los EPI han de escogerse de tal manera que se garantice la máxima protección con la mínima molestia para el usuario y para ello es muy importante escoger la talla, diseño o tamaño que se adapte adecuadamente al mismo.

La correcta colocación de los EPI es fundamental para evitar posibles vías de entrada del agente biológico; igualmente importante es la retirada de los mismos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso.

Los EPI han de desecharse de manera segura, en bolsas cerradas que se eliminarán en el contenedor de restos (no en el de reciclaje).

**Mascarillas**

Las mascarillas recomendadas en entornos laborales en el contexto de la actual epidemia de COVID-19 son las higiénicas (no reutilizables, fabricadas según la Especificación UNE 0064-1 [1] y con uso limitado a 4 horas, o reutilizables, fabricadas según la Especificación UNE 0065 [2] lavables a temperatura superior a 60° tras periodo de uso similar). También se puede hacer uso de mascarillas quirúrgicas (UNE-EN 14683:2019+AC:2019) [9] aunque es preferible reservar éstas para personal contagiado o con sintomatología compatible con la COVID-19.

En todo caso, y como norma general, se aconseja utilizar mascarillas en ambientes cerrados en presencia de otras personas.

En caso de acceder a zonas con presencia de personas contagiadas han de utilizarse mascarillas de protección respiratoria (tipo FFP2 o FFP3) excepto si no hubiera acercamiento a menos de un metro y medio. Se pueden también utilizar mascarillas duales, que han de cumplir tanto con las disposiciones legislativas de EPI como con las de PS (producto sanitario).

En ningún caso ha de tocarse la parte frontal de la mascarilla con las manos durante su uso y retirada. Tampoco se dejará la mascarilla en la frente, cuello ni se guardará en el bolsillo entre un uso y otro.

*NOTA Las mascarillas quirúrgicas y las mascarillas higiénicas no son consideradas EPI.*

**Uso correcto de mascarillas**

Realiza un uso correcto de mascarillas siempre asociado a las medidas de prevención y a las medidas para reducir la transmisión comunitaria:

- El tiempo máximo de uso es de 4 horas y se deben lavar las manos.
- Mantén 2 m de distancia entre personas.
- Lávate las manos frecuentemente y especialmente antes y después de usarla.
- Evita tocar la parte frontal, nariz, boca y ojos.
- Cubre boca y nariz con el borde superior de la mascarilla.
- No compartas mascarillas.
- Tiende a distancia siempre que sea posible.

**Haz un uso correcto para no generar más riesgo:**

- Lávate las manos antes de ponerla.
- Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla.
- Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.
- Desecha la mascarilla cuando esté húmeda y no reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.
- Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.

© 2020 IMA. El presente contenido está sujeto a los términos de uso de la licencia Creative Commons BY-NC-ND/4.0.

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social

[FUENTE: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2020]

**Figura 2 - Mascarillas higiénicas en población general**

## Uso adecuado de EPIs: guantes

Los guantes de protección han de cumplir con la Norma EN ISO 374-5:2016 [10]. Se recomienda que sean de vinilo o nitrilo, pero pueden usarse otros materiales más resistentes si la actividad que se vaya a realizar lo requiere. Los guantes han de contar con el marcado CE.

Los guantes pueden crear una falsa sensación de protección, por ello, es muy importante la higiene de manos antes y después de su uso, sobre todo si se han tocado superficies potencialmente contaminadas.

Los guantes han de cambiarse con la frecuencia indicada según su uso y características. En todo caso, se puede aplicar solución desinfectante sobre ellos para alargar su uso, pero ante cualquier signo de deterioro (perforación, rasgado, etc.) han de ser sustituidos.

La manera correcta de quitarse los guantes sin contaminar las manos es siguiendo los siguientes pasos:



*[FUENTE: Procedimiento para los servicios de prevención de riesgos laborales (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2020) y "Aprende a quitarte los guantes desechables sin riesgos" (Organización Colegial de Enfermería, 2020)]*

**Figura 3 – Pasos para quitarse los guantes y evitar la contaminación**