



MODELO DE PROTOCOLO DE MEDIDAS FRENTE A LA COVID 19 PARA EVENTOS, COMPETICIONES Y ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS

INTRODUCCIÓN

Ante la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, que ha supuesto una situación de emergencia de salud pública y pandemia internacional, los hábitos sociales, nuestras relaciones y actividades con otras personas, y concretamente, nuestras actividades deportivas, deben adaptarse a las previsiones que las diferentes Administraciones Públicas establezcan, ya sea en las diferentes normativas ya sea en recomendaciones y protocolos de actuación frente a la COVID-19 y, todo ello en beneficio de la salud pública, de la ciudadanía y de poder desarrollar y disfrutar de nuestras relaciones y actividades sociales y deportivas con la mayor garantía posible.

La Consejería de Cultura y Turismo de la Junta de Castilla y León, a través de la Dirección General de Deportes, elabora este modelo de protocolo, para orientar a todas aquellas Federaciones Deportivas, Entidades Locales, Entidades organizadoras, participantes, espectadores y titulares de instalaciones deportivas que puedan estar interesados, y siempre teniendo en cuenta, el Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, que establece el conjunto de medidas y recomendaciones a aplicar en todo el territorio nacional tras la expiración de la vigencia del estado alarma declarado por el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo y sus prórrogas y el Acuerdo 29/2020, de 19 de junio, de la Junta de Castilla y León, por el que se aprueba el Plan de Medidas de Prevención y Control para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, en la Comunidad de Castilla y León.



Se propone ESTRUCTURAR Y DESARROLLAR el protocolo en (siempre adaptado su contenido y lenguaje a cada evento, competición o entrenamiento deportivo y a las normativas y protocolos exigidos por cada Administración Pública o Titular de lugar o instalación):

1. Medidas Genéricas. Página 3.

2. Datos específicos de competiciones y eventos deportivos. Página 3

3. Medidas generales de higiene y prevención. Página 4

4. Medidas en entrenamientos, eventos y competiciones Página 5

- *Medidas comunes. Página 5*
- *Medidas para espectadores en entrenamientos, eventos y competiciones Página 7*
- *Medidas para deportistas, monitores, entrenadores, árbitros, jueces y personal de organizador instalación. Página 7.*
- *Medidas en entrenamientos- Cuando sea posible se ampliaran la distancia mínima de 1,5 metros. Página 8.*
- *Medidas en eventos, entrenamientos, eventos, competiciones para aislamiento. Pág. 8*

5. Medidas en piscinas deportivas. Página 9

6. Utilización de Alojamientos para eventos y competiciones. Página 10.

7. Transporte de participantes. Página 10.

8. Especialidades por modalidad/especialidad deportiva. Página 11.

9. Anexos. Página 12

- *Higiene manos*
- *Mascarillas*
- *Formulario de localización personal y declaración personal*
- ***Recomendaciones según modalidades deportivas y posible riesgo de transmisión.***



1. Medidas Genéricas

1.1. **Las Federaciones Deportivas, las Entidades Locales y otras Entidades organizadoras** de eventos y competiciones deportivas, incluidos sus entrenamientos, así como todo el personal propio y ajeno que interviene y los Titulares de las instalaciones donde se desarrollan estas actividades físico deportivas:

- **Deberán adoptar todas las medidas necesarias** para evitar la generación de riesgos de propagación de la enfermedad de la COVID-19, así como la propia exposición a dichos riesgos.

-**Deberán respetarse las medidas de seguridad e higiene** establecidas por las autoridades sanitarias para la prevención de la COVID-19.

1.2. **Los participantes** (clubes, colegios, otras entidades, deportistas, monitores, entrenadores, árbitros jueces, etc.) **deben cumplir con las medidas** que se adopten de conformidad con el apartado 1.1

1.3. Se deberá mantener la **DISTANCIA DE SEGURIDAD INTERPERSONAL establecida de, al menos, 1,5 metros y, si esto no resulta posible será obligatorio el uso de mascarilla** según lo dispuesto en el artículo 6 del Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio.

Se recomienda a espectadores, participantes, personal del evento, competición o entrenamiento, cuando no están realizando la actividad físico-deportiva, el **uso de mascarilla aun cuando se cumpla la distancia mínima**.

1.4 Todas las personas deben que **extremar la limpieza de manos, no tocarse cara, ojos, ni nariz, no saludarse con contacto, toser en flexura de codo y mantener higiene respiratoria**.

1.5 A todas las personas se le recomienda, **al volver a su domicilio** guardará la ropa en una bolsa biodegradable y cerrarla herméticamente para proceder a su lavado, al menos a 60º, desinfectar con gel o pulverizador hidroalcohólico con virucida, en su caso, el resto de equipo deportivo que haya usado (no olvidar desinfectar las zapatillas con un desinfectante hidroalcohólico con virucida, incluyendo las suelas).

1. 6 Se recomienda **antes de acceder** a lugares o instalaciones de eventos, entrenamientos y competiciones el **CONTROL DE TEMPERATURA, no superando el 37,5 º C º para poder acceder**.

1.7 Lo no previsto en cualquier ámbito en este protocolo se recomienda aplicar el Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio y el Acuerdo 29/2020, de 19 de junio.

2. Datos específicos de competiciones y eventos deportivos

SE DEBE DESCRIBIR EL EVENTO O COMPETICION DEPORTIVA, DE LA MANERA MÁS PRECISA QUE SE PUEDA: FECHAS, LOCALIDADES, INSTALACIONES, HORARIOS, PREVISIONES DE PARTICIPANTES Y ESPECTADORES, ETC.

Se recomienda establecer un **Responsable/persona de contacto** en cada entidad organizadora para esta materia, con dedicación exclusiva.



3. Medidas generales de higiene y prevención.

- 3.1 Las instalaciones y lugares donde se realicen eventos, actividades, competiciones y entrenamientos deportivos se debe asegurar, por titulares y en su defecto organizadores, que se adoptan las **medidas de limpieza y desinfección** adecuadas, con especial atención a las zonas de uso común y a las superficies de contacto más frecuentes como pomos de puertas, mesas, muebles, pasamanos, suelos, teléfonos, perchas y otros elementos de similares características, y se llevará a cabo conforme a las pautas del Acuerdo 29/2020.
- 3.2 Se procurará que los **equipos, material, de instalaciones, entrenamientos, competiciones, herramientas, cualquier otro, empleados sean personales e intransferibles**. En el caso de aquellos equipos que deban ser manipulados por diferente personal, se procurará la disponibilidad de materiales de protección o el uso de forma frecuente de geles hidroalcohólicos o desinfectantes –con virucida-con carácter previo y posterior a su uso.
- 3.3 Deben realizarse tareas de **VENTILACIÓN PERIÓDICA** en las instalaciones cubiertas donde se realicen eventos, actividades, competiciones y entrenamientos deportivos y, como mínimo, de forma diaria y durante el tiempo necesario para permitir la renovación del aire.
- 3.4 En el caso de que en las instalaciones donde se realicen eventos, actividades, competiciones y entrenamientos deportivos dispongan de **ASCENSOR O MONTACARGAS, se utilizarán preferentemente las escaleras**. Cuando sea necesario utilizarlos, su **ocupación máxima será de una persona** (por personas con adaptación, lesionadas o transportando pesos), salvo que se trate de personas convivientes o que empleen mascarillas todos los ocupantes.
- 3.5 En las instalaciones donde se realicen eventos, actividades, competiciones y entrenamientos deportivos, la **ocupación máxima para el uso de los aseos y vestuarios**, será de una persona para espacios de hasta **cuatro metros cuadrados**, salvo en aquellos supuestos de personas que puedan precisar asistencia; en ese caso, también se permitirá la utilización por su acompañante. Para aseos de más de cuatro metros cuadrados que cuenten con más de una cabina o urinario, la ocupación máxima será del **50%** del número de cabinas y urinarios que tenga la estancia, debiendo mantenerse durante su uso la distancia de seguridad interpersonal. Deberá reforzarse la limpieza y desinfección de los referidos espacios garantizando siempre el estado de salubridad e higiene de los mismos.
- 3.6 En aquellas competiciones y eventos deportivos con entradas, tickets, etc., se promoverá el **pago con tarjeta u otros medios que no supongan contacto físico con dispositivos**, así como la limpieza y desinfección de los equipos precisos para ello.
- 3.7 En las instalaciones donde se realicen eventos, actividades, competiciones y entrenamientos deportivos, **se dispondrá de papeleras- SE RECOMIENDA CON PEDAL O ABIERTAS- para depositar pañuelos y cualquier otro material desechable, que deberán ser limpiadas de forma frecuente durante la competición o evento**.
- 3.8 Aquellos materiales que sean suministrados a los participantes durante el desarrollo de la actividad y que sean de uso compartido deberán ser **desinfectados después** de cada uso.



- 3.9 En aquellos eventos, actividades, competiciones y entrenamientos deportivos en los que haya la prestación del servicio en los establecimientos de hostelería y restauración se deberá prever las medidas en esta materia establecidas en el Acuerdo 29/2020, de 19 de junio
- 3.10 Este PROTOCOLO DEBE ESTAR EN LA WEB de la entidad organizadora y a disposición de la autoridad sanitaria, en formato de documento físico o digital.**
- 3.11 Este **PROTOCOLO DEBE COMUNICARSE** a los deportistas, monitores, entrenadores y equipos participantes
- 3.12 CONTROL DE LA SALUD (deportistas, técnicos, directivos, etc.).** Se recomienda REALIZAR y se basa en las siguientes medidas:
1. Realización de un **examen de salud previo**, antes de reinicio de los entrenamientos y competiciones, para comprobar el estado del deportista. Si el deportista no tiene problemas médicos, se le darán indicaciones al preparador físico, monitor o entrenador para que adapte el entrenamiento a la situación particular de cada deportista.
 2. El examen se realizará **conforme a lo establecido en la Resolución de 4 de mayo de 2020, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes**, por la que se aprueba y publica el Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales.
 3. En caso de que el deportista o miembro de la entidad deportiva **muestre síntomas o signos sospechosos**, habrá que remitirlo de inmediato al sistema de salud para su manejo adecuado.
 4. **Cumplimentación de una plantilla diaria**, por parte del interesado, en la que anote temperatura, síntomas y tolerancia al entrenamiento realizado. La persona debe ser responsable de comunicar al servicio médico o de la entidad deportiva o a su médico cualquier signo de sospecha de la enfermedad, en cuyo caso no acudirá al próximo entrenamiento y esperará instrucciones del médico de la entidad deportiva.

4. ● Medidas en entrenamientos, eventos y competiciones

Medidas comunes

4.1 Con carácter general, **NO SE COMPARTIRÁ NINGUN MATERIAL** y, si esto no fuera posible, se garantizará la presencia de elementos de higiene para su uso continuado, geles o pulverizadores hidroalcohólicos con virucida con (pelotas, balones, volantes, discos, relevos, piraguas, bicicletas...)

4.2 Las **bolsas, mochilas o efectos personales** sólo se podrán dejar en los espacios habilitados para ese fin, se recomienda guardarlas en bolsas tipo basura con cierre

4.3 Los deportistas **no podrán compartir alimentos, bebidas o similares.**

4.4 **Antes de entrar y al salir del espacio asignado**, deberán limpiarse las manos con los hidrogeles o pulverizadores con virucida que deberán estar disponibles en los espacios habilitados al efecto. Los **técnicos, monitores o entrenadores**



deberán mantener la **distancia de seguridad interpersonal en las instalaciones o, en su defecto, utilizar mascarilla, siendo recomendable utilizarla en todo momento.**

- 4.5 **Se utilizará la mascarilla durante el tiempo de circulación entre espacios comunes en las instalaciones.**
- 4.6 Deberán tomarse las medidas necesarias para **EVITAR LA AGLOMERACIÓN** de espectadores y acompañantes:
 - **salidas y entradas a instalaciones distintas**, en la medida de lo posible
 - **salidas y entradas de diferentes zonas, en la medida de lo posible, distintas.**
 - **circulación de participantes y espectadores por la derecha.**
 - **Restringir movimientos** de todas las personas, **fijar zonas** de participantes y espectadores
- 4.7 En el caso de los entrenamientos, competiciones o eventos que se celebren en instalaciones deportivas, podrán desarrollarse con público siempre que este permanezca sentado y que no se supere el **75% del aforo permitido**, con un límite máximo de **500 personas para lugares cerrados y de 1.000 personas** tratándose de actividades al **aire libre**.
- 4.8 **Se evitará** dar la mano o abrazarse, o tocarse la boca, la nariz o los ojos.
- 4.9 Se colocará **cartelería con información** tanto de medidas preventivas como de pautas a seguir por los asistentes a una competición.
- 4.10 **Uso de la megafonía y las pantallas** para informar sobre todas las medidas sanitarias y de protección que se deben seguir.
- 4.11 Se facilitará **información a los participantes** a través de todas las plataformas: megafonía, Web, plataformas digitales, pantallas, redes sociales.
- 4.12 **Es conveniente:**
 - La desinfección de suelas,
 - No utilizar los secadores de pelo y manos
 - Precintar las fuentes de agua y promover el uso individual de botellas de agua o bebidas isotónicas.
 - Saunas secas, baños de vapor y recintos termales en general se mantendrán cerrados.
- 4.13 **SE RECOMIENDA DOCUMENTO DE DATOS DE CONTACTO E IDENTIFICACIÓN y DECLARACIÓN RESPONSABLE. Ver ANEXO**
 - Para la posibilidad que las autoridades sanitarias identifiquen la necesidad de realizar trazabilidad de contactos.
 - Incluya declaración responsable de no haber estado en contacto los últimos 15 días con personas con Covid 19
 - Fomentar documento de identificación y datos de contacto de participantes –obligatorio- y de espectadores
 - Fomentar que el documento sea telemático



Medidas para espectadores en entrenamientos, eventos y competiciones

- 4.14 Deberán **respetar el protocolo** realizado por organizador/instalación de forma estricta.
- 4.15 Mantener la distancia de seguridad interpersonal y uso de mascarilla.
- 4.16 Cubrirse la boca y nariz con el codo antes de toser o estornudar.
- 4.17 Utilizar pañuelos de papel desechables.
- 4.18 No realizar cualquier otro tipo de contacto (choques de manos, saludos, abrazos).
- 4.19 Se guardará la distancia social vigente (mínimo 1,5 metros de distancia).
- 4.20 restringir los movimientos de los espectadores durante la celebración de la competición, entrenamiento, evento, **ESPECIFICAR ZONAS Y USO.**
- 4.21 Se priorizará la circulación de los espectadores sean en un único sentido y siempre por la derecha
- 4.22 **Las salidas del lugar de la competición deben realizarse de forma escalonada.** Para ello, cuando exista, desde megafonía se harán las recomendaciones de abandono del lugar, la forma de realizarlo y la puerta o zona por donde se debe abandonar la instalación.
- 4.23 Documento de trazabilidad y declaración responsable- en web y telemático

Medidas para deportistas, monitores, entrenadores, árbitros, jueces y personal de organización / instalación

- 4.24 ACTIVIDAD NO FEDERADA SE REALIZARÁ CONFORME AL APARTADO 3.19 ACUERDO 19/2020, sin perjuicio posibles modificaciones o variaciones.
- 4.25 ACTIVIDAD FEDERADA PONER 3.20 ACUERDO 19/2020 SE REALIZARÁ CONFORME AL APARTADO 3.19 ACUERDO 19/2020, sin perjuicio posibles modificaciones o variaciones.
- 4.26 ZONAS DE ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN, se deben acotar y comunicar a interesados

ZONAS DE COMPETICIÓN. Solo personas autorizadas, deportistas, monitores entrenadores, personal organización

ZONAS DE CALENTAMIENTO: Igual, personas autorizadas. Las zonas de calentamiento serán lo más amplias posibles, distribuidas por zonas y especialidades, si fuera posible.

En la zona de calentamiento sólo permanecerán los deportistas cuya competición sea inmediata.

4.27 -El límite máximo de deportistas participantes en evento deportivos será de **300 personas.**

4.28 **Acto de entrega de trofeos, medallas o premiación**

- **Se evitarán** las ceremonias de entrega de trofeos y medallas.
- Su realización supondrá la utilización de **mascarillas por todos** los que intervienen, sin protocolo de manos, agradecimiento (besos, abrazos) entre el premiado y el premiado.



Medidas en entrenamientos

- Cuando sea posible se ampliarán la distancia mínima de 1,5 metros. ASÍ:

4.29 Los monitores, entrenadores y los deportistas cuando sea posible, guardarán una distancia de seguridad con los deportistas de **seis metros**.

4.30 Un corredor mantendrá una distancia de **5-6 metros** con su precedente en carrera moderada y de **10 metros** en carrera intensa. En los cruces y adelantamientos, la distancia de seguridad en sentido horizontal hay que aumentarla a **3 metros**, y si lo que se hace es ciclismo, debe distanciarse **20 metros** respecto al precedente, en velocidad media, y más de 30 en velocidad elevada. Los entrenadores guardarán esas distancias y llevarán los equipos de protección en todo momento.

Se establecerán **TURNOS horarios** de acceso y entrenamiento, procediendo a la limpieza de los espacios deportivos utilizados tras la finalización de cada turno. **Evitar coincidir** con otros grupos de entretenimiento.

4.31 Los turnos de entrenamiento serán como máximo de dos horas, **FOMENTANDO ENTRENAMIENTOS MÁS CORTOS** debiendo respetarse en cada uno de ellos las distancias mínimas de seguridad.

Medidas en eventos, entrenamientos, eventos, competiciones para aislamiento

4.32 Los lugares e instalaciones de realización deberán dotarse de **puntos de control de acceso** especial, provistos de material de desinfección y aislamiento, de elementos técnicos que permitan comprobar la temperatura, de las personas que accedan al recinto.

El control de temperatura detecta una temperatura superior a 37,5 º, la persona no accederá al recinto y se le INFORMARÁ QUE DEBE IR a consulta con su médico.

Se recomienda realizar pruebas PCR a los deportistas, previamente, al evento o competición.

4.33 En el momento del inicio de la actividad hay que disponer por los deportistas, monitor, entrenador, o entidad perteneciente de una **cantidad suficiente de material de protección (mascarillas, soluciones desinfectantes)**.

4.34 En el centro o lugar habrá **información clara y concisa** de pautas de aseo y normas de comportamiento mediante cartelería, para minimizar el riesgo de contagio, distribuidas por todas partes.

4.35 **En caso de identificación positiva de caso de COVID 19** se le llevará a una sala o recinto para uso individual, que debe estar preparada, existiendo en todo momento otra sala o



recinto libre. Debe contar con ventilación adecuada y con una papelería de pedal con bolsa, donde tirar la mascarilla y pañuelos desechables.

- a. Se facilitará una mascarilla quirúrgica para el participante y otra para la persona adulta que cuide de él, en el caso de un menor.
- b. En su caso, se avisará padre, madre, tutor o persona designada.

Actuación tras identificación positiva de caso de COVID-19.

- a) Se seguirán en todo momento las recomendaciones de las autoridades sanitarias.
- b) El manejo de casos y contactos debe realizarse según lo especificado por las autoridades sanitarias. No corresponde al personal organizador realizar ni el estudio de contactos ni la valoración de suspensión de actividades. Deben facilitar y colaborar en el trabajo que las autoridades sanitarias les soliciten.
- c) En su caso, se coordinará el regreso de los participantes a sus domicilios.
- d) A la mayor brevedad posible, se pondrá en contacto el organizador o la instalación con el centro de Salud correspondiente para que el equipo de Atención Primaria realice la valoración clínica y decida las actuaciones a seguir de acuerdo con las autoridades sanitarias.

5. • Medidas en piscinas deportivas, entrenamientos, eventos y competiciones

Sin perjuicio de aplicar las medidas establecidas en este protocolo deberán:

5.1. En las piscinas al aire libre o cubiertas, para uso recreativo o deportivo deberá respetarse el límite del 75% de su capacidad de aforo, tanto en lo relativo al acceso como durante la propia práctica deportiva o recreativa. Se observarán las siguientes medidas:

- a) En la utilización de las piscinas se procurará mantener las debidas medidas de seguridad y protección, especialmente en la distancia de seguridad interpersonal entre los usuarios o, en su defecto, la utilización de medidas alternativas de protección física con uso de mascarilla.



- b) En las zonas de estancia de las piscinas se informará al usuario mediante indicadores visuales, cartelera o mensajes de megafonía para procurar la distancia de seguridad interpersonal entre los usuarios no convivientes.
- Todos los objetos personales, como toallas, deben permanecer junto a la persona, evitando el contacto con el resto de usuarios. Se habilitarán sistemas de acceso que eviten la acumulación de personas y que garanticen que se cumplan las medidas de seguridad y protección sanitaria.
- c) Se recordará a los usuarios, por medio de cartelera visible o mensajes de megafonía, las normas de higiene y prevención a observar, señalando la necesidad de abandonar la instalación ante cualquier síntoma compatible con la COVID-19.

5.2. En las piscinas de uso deportivo la actividad física y físico-deportiva estará sujeta a las siguientes normas generales de uso:

a) Se realizará la práctica deportiva siempre **sin contacto físico, manteniendo las debidas medidas de seguridad y protección, y en todo caso la distancia de seguridad de 2 metros entre nadadores.**

b) Cuando la piscina se divida por calles de entrenamiento, se organizará su ocupación en calles contiguas de forma tal que sus sentidos de progresión permitan minimizar la duración de las aproximaciones, manteniendo, en todo caso, la suficiente separación entre los nadadores en la misma calle, y con las medidas adecuadas de seguridad y protección sanitaria.

6. Utilización de Alojamientos para eventos y competiciones.

6.1 Se recomienda **LAS HABITACIONES INDIVIDUALES**, ADOPTAR LAS MEDIDAS APLICABLES el Acuerdo 29/2020, de 19 de junio y en los protocolos de los establecimientos donde se alojen

6.2 Se recomienda adoptar las **medidas establecidas en protocolo de Residencias Deportivas de Castilla y León para residentes**, EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE.

7. Transporte de participantes.

Se debe tener en cuenta lo previsto el Acuerdo 29/2020, de 19 de junio. No obstante se **RECOMIENDA de forma más restrictiva:**

- En vehículos particulares solo viajen personas que convivan en la misma vivienda.
- En transportes privados colectivos, se recomienda viajar con una distancia social de 1,5 metros entre pasajeros.
- Será obligatorio el uso de mascarilla por todos los ocupantes de los vehículos, excepto cuando todos los ocupantes del vehículo convivan en el mismo domicilio
- En las infraestructuras complementarias del transporte en las que se produzca la entrada y salida de pasajeros, se establecerán y aplicarán los procedimientos y medidas organizativas necesarias para procurar el movimiento ordenado de los mismos a su paso por las instalaciones y evitar las aglomeraciones.



8. Especialidades por deportes

8.1 Cada Federación Deportiva, Entidad Local, Entidad organizadora puede convenir las **medidas que sean necesarias** para cada modalidad especialidad deportiva.

8.2 En ENTRENAMIENTOS se considera que CADA FEDERACION DEBERÍA RECOMENDAR para así valorar/establecer en cada instalación, por su titular, **el número máximo de personas y grupos de que pueden entrenar SIMULTÁNEAMENTE**, de conformidad a lo previsto en el Acuerdo 19/2020 EN DOS CLASES:

. GRANDES CANCHAS, PISTAS, CAMPOS, TERRENOS DE JUEGO, ETC.

. RESTO CANCHAS, PISTAS, CAMPOS, TERRENOS DE JUEGO, ETC

8.3 Se recomienda en modalidades deportivas y especialidades de combate (contacto intenso y continuado) el entrenamiento en grupos **máximo de ocho deportistas**.

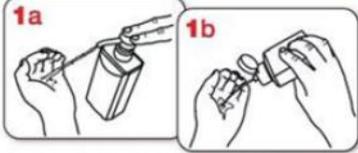


**Junta de
Castilla y León**
Consejería de Cultura y Turismo

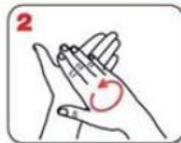
ANEXO



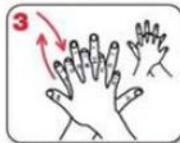
¿Cómo limpiarse las manos CON UN DESINFECTANTE ALCOHÓLICO?



Deposite en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.



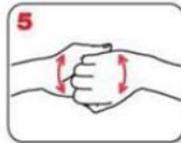
Frótese las palmas de las manos entre sí.



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



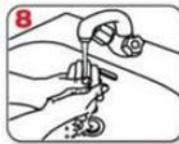
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, rodeándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.



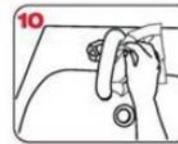
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



Enjuáguese las manos con agua.



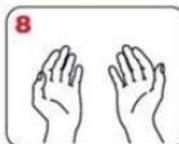
Séqueselas con una toalla de un solo uso.



Utilice la toalla para cerrar el grifo.



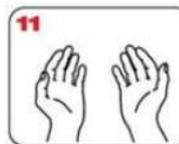
20-30 segundos



Una vez secas, sus manos son seguras



40-60 segundos



Sus manos son seguras.





Mascarillas higiénicas en población general



La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, **el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.**

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Mantén 2 metros de distancia entre personas



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte ojos, nariz y boca



Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usa pañuelos desechables

Una **mascarilla higiénica** es un **producto no sanitario** que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las **especificaciones técnicas UNE** para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población [adulta e infantil](#))
- No reutilizables (población [adulta e infantil](#))



¿CUÁNDO se recomienda su uso?

- Cuando **no es posible mantener la distancia de seguridad** en la compra, en espacios cerrados o en la calle

El uso de mascarillas en **transporte público es obligatorio** desde el 4 de mayo de 2020

¿A QUIÉN se recomienda su uso?

A la **población general sana**



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**. Es importante que se ajuste a tu cara.



Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.



Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. **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.



Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las **instrucciones del fabricante**.

14,de,mayo,2020

Consulta [fuentes oficiales](#) para informarte
www.msbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS





•Recomendaciones según modalidades o especialidades deportivas y posible riesgo de transmisión.

2.1 Por el propio deporte. Dependiendo de la intensidad y continuidad de cada práctica deportiva se podrán encuadrar las *modalidades o especialidades deportivas en los diferentes grupos de contagio*. No obstante, **la regla general es:**

- a) Riesgo de contagio bajo. Deportes individuales (y raqueta).
- b) Riesgo de contagio medio. Deportes de equipo.
- c) Riesgo de contagio alto. Deportes de combate y de contacto intenso (baloncesto, balonmano, rugby).

2.2 Por el tipo de entrenamiento

- **Fase de preparación física general:**
 - ✓ Los deportes de bajo riesgo de contagio, que son los individuales, prácticamente no requieren contacto físico, no presentan limitación a su preparación en sus formas de entrenamiento habituales, excepto las que suponen la utilización de materiales que haya que compartir. Atención a los que se realizan en pareja (*)
 - ✓ Los deportes de riesgo medio y alto sólo pueden realizar preparación física individual, trabajo técnico y táctico básico, que no implique contacto con otra persona, por el momento.
 - ✓ Los deportes en medio naturales, de motor, con armas y otros deportes podrían realizar entrenamiento específico, además de la preparación física, si se mantienen las medidas de no contactar con otras personas y no compartir materiales de uso común.
 - ✓ Se evitará el uso de gimnasios, debiéndose buscar alternativas, que son relativamente posibles en este estado de pre entrenamiento. El entrenamiento se realizará en solitario y, si no es posible, manteniendo la distancia de seguridad interpersonal.
- **Fase de entrenamiento específico:**
 - ✓ Aquí se realiza las técnicas específicas y los trabajos tácticos completos. Se seguirá minimizando el uso de gimnasios.
 - ✓ Las acciones conjuntas se harán en grupos reducidos y se establecerán turnos.
 - ✓ Únicamente podrá acceder con los deportistas un entrenador en el caso de que resulte necesario, circunstancia que deberá acreditarse debidamente, con excepción de las personas con discapacidad o menores que requieran la presencia de un acompañante.
 - ✓ En los deportes de lucha se minimizará el tiempo de contacto y durante el mismo se trabajará con mascarilla y, cuando sea posible, los deportistas guardarán hasta 6 metros, también el entrenador, que debe portar mascarilla y guantes.



DATOS PARA INFORMES DE TRAZABILIDAD Y DECLARACION RESPONSABLE FRENTE A COVID 19

- Datos básicos

<input type="checkbox"/> Participante*				<input type="checkbox"/> Espectador	
Entidad (para participantes):					
Primer Apellido		Segundo Apellido		Nombre	
Calle	Nombre de la vía	Número	Escalera	Piso	Letra
Provincia		Localidad		C.P.	
Móvil		Teléfono fijo		Correo electrónico	

- *Deportista, monitor, entrenador, árbitros, jueces, personal de organización, etc
- En caso de menores de edad cumplimentar por padres o tutores

Primer Apellido		Segundo Apellido		Nombre	
Calle	Nombre de la vía	Número	Escalera	Piso	Letra
Provincia		Localidad		C.P.	
Móvil		Teléfono fijo		Correo electrónico	

- Declaración responsable

Como participante o espectador declaro no haber tenido ni tener conocimiento de estar en contacto en los últimos quince días con personas con COVID 19

-
- Aceptación

Tengo conocimiento y acepto todas las obligaciones que me corresponden en el protocolo de este evento/competición/entrenamiento

No exigiendo responsabilidades por contagio de COVID 19 si los organizadores/titulares de instalaciones cumplen con la normativa y protocolos sobre esta materia

- WEB/URL.... DE ACCESO AL PROTOCOLO

-

- Fdo.:

-

- Se debe cumplir con normativa de protección de datos. Habilitar protección xxx

- Los datos de carácter personal facilitados en este formulario serán tratados por xxxxx con la finalidad de xxxxxx El tratamiento de estos datos es necesario para el cumplimiento de una misión realizada en interés público . Sus datos no van a ser cedidos a terceros, salvo obligación legal. Tiene derecho a acceder, rectificar, suprimir, limitar el tratamiento de datos y su oposición, así como otros derechos recogidos en la información adicional. Puede consultar la información adicional y detallada sobre protección de datos en xxxx

-

Fdo.: Padres

Fdo.: Tutores