

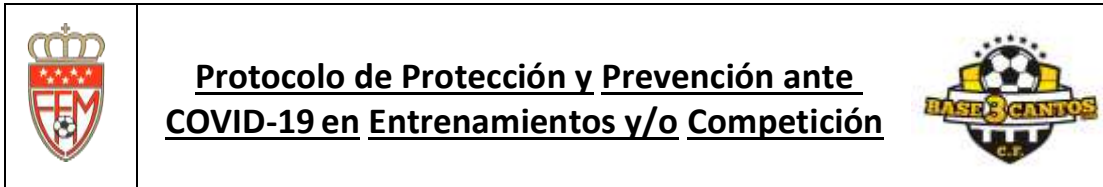


Protocolo de Protección y Prevención ante  
COVID-19 en Entrenamientos y/o Competición



PROTOCOLO DE PROTECCIÓN Y  
PREVENCIÓN FRENTE AL COVID-19  
EN ENTRENAMIENTOS Y  
COMPETICIONES

**CLUB BASE 3 CANTOS**



## **1 Título y Objetivos**

---

Protocolo relativo a la protección y prevención de la salud frente al COVID-19 en todas las actividades de entrenamiento y competición del Club Base 3 Cantos

El objetivo de este protocolo es estipular las bases y dar las recomendaciones generales para guiar un plan de prevención y mitigación de los contagios del COVID-19 durante el desarrollo de las actividades, entendiendo y competiciones oficiales.

## **2 Ámbito**

---

### **2.1 Modalidad Deportiva**

El Club Base 3 Cantos dispone del siguiente protocolo para todas nuestras categorías.

### **2.2 Descripción y riesgos de la actividad de fútbol para todas las categorías de la RFFM**

El fútbol está catalogado como actividad con contacto moderado o limitado, donde no se requiere para su desarrollo, pero que puede darse levemente durante su práctica entre deportistas o a través del balón, siendo las Reglas de Juego las limitadoras y sancionadoras del mismo.

La práctica deportiva se realiza en instalaciones al aire.

## **3 Recomendaciones.**

---

### **3.1 Recomendaciones Generales**

El Club Base 3 Cantos recuerda e insta a seguir las medidas, tanto de carácter obligatorio como recomendado, a todas aquellas personas vinculadas a la actividad deportiva federada y que deben cumplir de manera estricta toda la normativa emitida por el Club.

El Club como base responsable del protocolo de prevención de la COVID-19, tendrá la obligación de dar máxima publicidad del mismo, tanto a deportistas como, si fuese el caso, a espectadores. Es por ello que los deportistas y personal involucrado en los entrenamientos y competiciones deberán conocer las medidas preventivas con antelación a la celebración de los mismos.

La práctica de las modalidades deportivas presentes estará limitada a grupos de 20 personas en los casos de entrenamientos precompetición y a 25 personas en competición, tal y como recoge el apartado Uno de la Orden 997/2020, de 7 de agosto, que modifica el apartado Cuadragésimo cuarto de la Orden 668/2020, de 19 de junio. Asimismo, es de gran relevancia que todos los participantes hagan uso de las mascarillas en todo momento dentro del recinto con independencia del mantenimiento de la distancia física de seguridad.

No será exigible el uso de mascarilla durante la práctica de deporte al aire libre y cuando su uso, por la propia naturaleza de las actividades, resulte incompatible durante su desarrollo, según la disposición séptima publicada en la Orden 668/2020 de 19 de Junio de la Consejería de Sanidad



## **Protocolo de Protección y Prevención ante COVID-19 en Entrenamientos y/o Competición**



de la Comunidad de Madrid, de conformidad con el art. 6 del Real Decreto-ley 21/2020 de 09 de Junio, siempre que pueda garantizarse el mantenimiento de la distancia de seguridad con otras personas no convivientes.

Cualquier persona que experimente alguno de los síntomas más comunes compatibles con COVID-19, deberá abstenerse de la realización de actividades deportivas siguiendo las recomendaciones de limitar las salidas del domicilio y contactando con los servicios de atención primaria y notificando su estado al Club para gestionar el rastreo.

### **3.2 Información sobre las medidas y recomendaciones de limpieza y desinfección de zonas deportivas.**

Se habrá de limpiar y desinfectar la instalación deportiva antes de su apertura.

Mantener las instalaciones deportivas en su totalidad con un estado óptimo de higiene y desinfección, para lo cual se deberán haber tomado las medidas oportunas para ello, tanto en terrenos de juego como demás zonas comunes.

Todas las instalaciones que utilizan los equipos o usuarios, salas comunes, gimnasios, salas de tratamiento, comedores, hoteles etc., deben ser desinfectadas antes de la llegada de los deportistas y del personal. En el caso de no poder asegurar la limpieza de zonas y salas comunes, estas permanecerán cerradas.

También habrá que ajustar y planificar las labores de limpieza y desinfección de las instalaciones en los términos mínimos establecidos normativamente

### **3.3 Información sobre las medidas en las instalaciones deportivas y de los trabajadores o técnicos deportivos en el lugar de trabajo.**

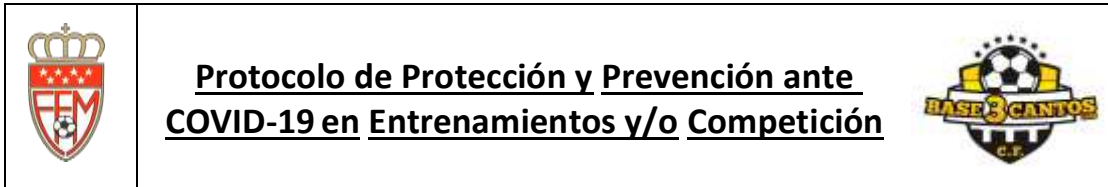
Con el fin de facilitar el cumplimiento de todas las medidas de prevención propuestas se asignará al coordinador del Club D. Ricardo Álvarez Rivera como responsable del protocolo y cumplimiento de las normas específicas.

A modo de resumen, se debería definir las siguientes premisas y las medidas de prevención y protección relacionadas a adoptar en cualquier instalación deportiva con respecto a ellas:

- **Distancia Social**: Todas las actividades y lugares del recinto deben de garantizar que al menos haya 1.5 metros de distancia entre los usuarios. Los lugares en los que no se garantice este distanciamiento deberá reducirse el aforo o bien permanecerán cerrados.
- **Mascarilla**: El acceso, estancia y la salida de la instalación debe hacerse obligatoriamente con mascarilla exceptuando en los momentos de la actividad deportiva según los criterios normativos.
- **Vestuarios, aseos y duchas**: Los barracones del Club permanecerán cerrados hasta que se pueda permitir la higienización completa de todas las superficies y espacios

En caso de realizarse la competición, la limpieza de los vestuarios y duchas correrán a cargo de la Empresa Municipal de Servicios.

- **Higiene de Manos**: El Club dispondrá para todos aquellos usuarios de la instalación, gel
- Protocolo de Protección y Prevención ante COVID-19 en Entrenamientos y/o Competición*



hidroalcohólico o similar para garantizar la el lavado higiénico de las manos.

- Higiene respiratoria: Recordar que, en el caso de toser y estornudar, deberá realizarse en flexura del codo, se recomienda el uso de pañuelos desechables, etc.

- Higiene de Calzado: Dentro de la instalación se utilizará el calzado específico de entrenamiento, teniendo que ser sustituido fuera de la misma por el calzado de calle.

- Campos de juego: El acceso y la salida de los campos de juego o entrenamiento se hará exclusivamente por los sitios habilitados al efecto, que deberán disponer, como mínimo, de geles desinfectantes para la limpieza de manos.

- Sentido Común. Es una medida fundamental. El análisis de la instalación o de la actividad tiene que llevar a concretar dónde están los riesgos de contagio y cómo prevenirlo de una forma razonable. No se trata de obsesionarse con las medidas o requerir complejas actuaciones que no se van a cumplir. Habrá de poner SENTIDO COMÚN en las medidas.

- Revisión y Mejora: Todo proceso o procedimiento precisa de un análisis sobre el grado de implementación o cumplimiento a fin de ver dónde flaquea y aplicar con ello las mejoras que procedan. Ningún sistema se desarrolla desde el principio como se programa.

No se permitirá acceder a las instalaciones deportivas en el caso de presentar síntomas compatibles con COVID-19, haber estado en contacto con personas infectadas por COVID-19, o bien tener una sintomatología de fiebrícula.

- Uso de Gradass: Si la instalación estuviese provista de gradass con localidades, y siempre y cuando la asistencia de público fuese posible y no contraviniese las medidas establecidas por sanidad o el organismo competente en el momento de la celebración del evento deportivo, será obligatorio que todos los espectadores permanezcan sentados respetando la distancia de seguridad interpersonal (1,5 m).

En todo caso, habrá de respetarse el límite máximo de asistencia de trescientas personas.

Por supuesto, es recomendable la adopción de medidas complementarias que puedan venir definidas en el Título II del Real Decreto ley 21/2020, de 9 de junio de centros de trabajo, así como cualquier otro tipo de medida de protección y prevención adecuada en las instalaciones.

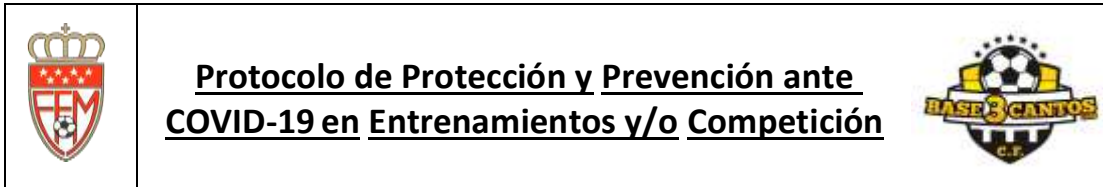
Se podrá dar la promoción necesaria a la información para FAMILIAS sobre medidas personales de higiene y prevención obligatorias.

### **3.4 Información sobre las medidas que deben seguir los usuarios de las instalaciones.**

Se entenderá como usuarios a las instalaciones, tanto a los deportistas como a sus acompañantes.

Los usuarios tendrán la obligación de cumplir con las medidas de higiene y protección

Los acompañantes de los deportistas, deberán igualmente cumplir las normas de la instalación siempre y seguir las directrices que se marquen por las instalaciones deportivas tanto por el Ayuntamiento de Tres Cantos y el Club Base 3 Cantos.



### **3.5 Desplazamientos.**

Si el desplazamiento de los participantes al lugar de celebración de la actividad se realiza en autobús privado, la empresa responsable de los mismos, deberá poder acreditar que cumple con los protocolos de desinfección previstos por las autoridades sanitarias y que sus conductores están en perfectas condiciones de salud.

Se obliga al uso de mascarilla en todos los transportes privados, conforme a lo dispuesto en el capítulo XVI, de la Orden 668/2020 de 19 de junio.

En este plan específico para los entrenamientos y actividades se podrían definir las siguientes cuestiones, no siendo limitativas:

1. Controlar el número de jugadores por sesión y tomar la temperatura antes de cada entrenamiento.
2. Desinfección del material deportivo usado en cada sesión de entrenamiento.
3. El equipo será considerado como un grupo conviviente y por lo tanto se actuará al respecto. No podrá mezclarse jugadores con otros equipos al menos en el caso de un uso competitivo.
4. Indicar las medidas de prevención adoptadas respecto a:
  - Obligatoriedad del uso de la mascarilla.
  - Material: que no haya uso compartido, desinfección si es reutilizable.
  - Instalaciones: desinfección periódica, señalización (caso de gestionar su uso).
  - Definición del control de salud de los deportistas.
  - Personal de apoyo: valoración de personas de riesgo, formación del personal de apoyo, distancia entre los trabajadores y otros asistentes.
  - Reuniones técnicas informativas a los participantes y personal de apoyo: se realizarán siguiendo las medidas de seguridad del personal técnico deportivo.

Los deportistas tienen igualmente la responsabilidad de informar de su estado de salud al Club, si ha presentado síntomas o si ha mantenido contacto estrecho con alguna persona, dentro de las medidas de confidencialidad oportunas, de manera previa a través de la DECLARACIÓN RESPONSABLE

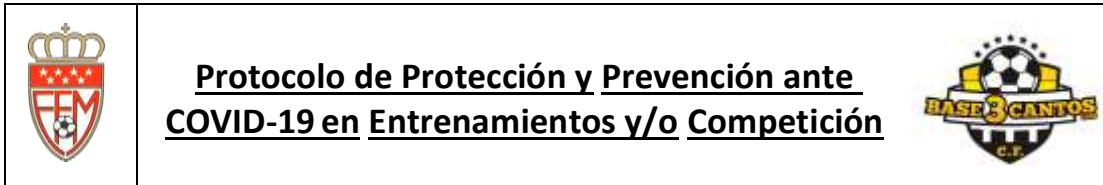
Además, deben evitar contacto con personas afectadas por COVID-19. En caso de que así fuera, comunicarlo inmediatamente al club o responsable. Igualmente vigilar en cada encuentro la detección de síntomas de posible contagio COVID-19.

## **4 Protocolo de contingencia ante personas con síntomas de infección por COVID-19**

Cuando se detecte una posible persona contagiada, deberá ponerse en conocimiento inmediato del responsable del Club, y se seguirán las medidas que indique la autoridad sanitaria, o servicio de PRL, según el caso, además:

Se realizará notificación (con teléfono y datos del lugar) y derivación ante la sospecha de un caso (Se deberá prever la información a transmitir, rastreo del grupo de personas con posible contagio, etc.).

1. Se deberá llevar a cabo el aislamiento de la persona afectada o afectadas por una persona de la organización hasta su traslado.



2. Se contactará con las autoridades sanitarias a través del Centro de Salud correspondiente o del teléfono COVID-19 para la Comunidad de Madrid (900102112). El contacto directo para la comunicación de esta información lo deberá realizar el responsable de la actividad.
  
3. La persona afectada debe estar disponible para las evaluaciones médicas que sean necesarias y tiene que ser capaz de aplicar de forma correcta y consistente las medidas básicas de higiene, prevención y control de la infección.
  
4. En los casos de la suspensión de la actividad por parte de las autoridades, se informará a los participantes, organizadores para que procedan a realizar las actuaciones pertinentes de finalización de la actividad.



## Protocolo de Protección y Prevención ante COVID-19 en Entrenamientos y/o Competición



# ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

**Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos**



**0** Mójese las manos con agua;



**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



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



**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud se reserva todos los derechos reservados para cualquier uso no autorizado. Sin embargo, se permite reproducir en el idioma de su propia elección, en una lengua o idiomas, siempre que se mantenga la integridad y el uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser responsable de los daños que pudieran resultar de su uso. La OMS agradece a los Estados miembros de la OMS, en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la elaboración de este material.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010



## Protocolo de Protección y Prevención ante COVID-19 en Entrenamientos y/o Competición



### Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:

Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- 1 AUTO-AISLARSE** En una **habitación de uso individual** con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual. Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene. 
- 2 MANTENTE COMUNICADO** **Ten disponible un teléfono** para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos. 
- 3 ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?** Si tienes sensación de falta de aire o sensación de **gravedad** por cualquier otro síntoma **llama al 112**. 
- 4 TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA** Si no, **llama al teléfono habilitado en la comunidad autónoma** o contacta por teléfono con el centro de salud. 
- 5 AUTOCUIDADOS** Usa **paracetamol** para controlar la fiebre; ponte **pañuelos húmedos** en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; **bebe líquidos**; **descansa**, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando. 
- 6 AISLAMIENTO DOMICILIARIO** Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las **recomendaciones para el aislamiento domiciliario** e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena. 
- 7 LAVADO DE MANOS** Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un **correcto lavado de manos**. 
- 8 SI EMPEORAS** **Si empeoras** y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, **llama al 112**. 
- 9 14 DÍAS** Se recomienda mantener el **aislamiento 14 días** desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto. 
- 10 ALTA** El **seguimiento y el alta** será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma. 

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

25 marzo 2020

#ESTE VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS







## Protocolo de Protección y Prevención ante COVID-19 en Entrenamientos y/o Competición



### ¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



**Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente**



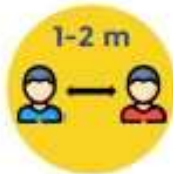
**Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión**



**Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado**



**Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso**



**Mantén 1-2 metros de distancia entre personas**



**Si presentas síntomas, aíslate en tu habitación**  
Consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad

17 abril 2020

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

**ESTE VIRUS  
LO PARAMOS**





## Protocolo de Protección y Prevención ante COVID-19 en Entrenamientos y/o Competición



### Los virus no discriminan, las personas tampoco deberíamos hacerlo



El miedo a la pandemia de COVID-19 puede generar situaciones de hostilidad en la sociedad haciendo que sea aún más difícil frenar el virus. La ciencia nos dice que somos más fuertes frente a las epidemias cuando detenemos el estigma y la discriminación. Aquí tienes algunas propuestas para hacerlo:



10 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

[www.msbs.gob.es](http://www.msbs.gob.es)

@sanidadgob

#ESTE VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS

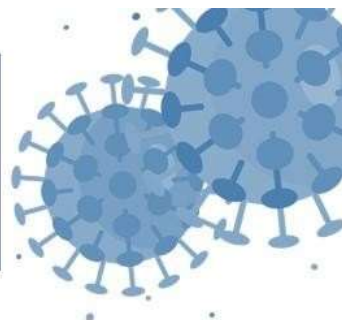




## Protocolo de Protección y Prevención ante COVID-19 en Entrenamientos y/o Competición



# ¿Qué les digo a niños y niñas sobre el coronavirus?



Puedes comenzar preguntándoles qué saben sobre el coronavirus. Responde a todas sus preguntas de manera sencilla y transmitiendo calma.

**1** Es un nuevo virus que se ha extendido por el mundo

**2** Los síntomas más frecuentes son:



FIEBRE



TOS



SENSACIÓN de FALTA de AIRE

Normalmente los casos presentan síntomas leves

**3** Recuérdales que está en su poder protegerse. ¿Cómo?



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable y tíralo a la basura



Al salir de casa lo mejor es mantener la distancia. Si no se puede, tienes que llevar mascarilla desde los 6 años, aunque puedes hacerlo desde los 3



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión



Si te encuentras mal, avisa a un adulto

**Es un momento crucial para enseñarles buenas medidas de higiene para toda su vida.**

22 junio 2020

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

#ESTE VIRUS  
LO PARAMOS  
UNIDOS





## Protocolo de Protección y Prevención ante COVID-19 en Entrenamientos y/o Competición



### MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- 1** MANTÉN UNA DISTANCIA DE DOS METROS CON LOS DEMÁS.
- 2** LÁVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE con agua y jabón o con solución hidroalcohólica.
- 3** USA MASCARILLA en la calle y en los espacios públicos.
- 4** EVITA TOCARTE LA CARA, NARIZ, OJOS Y BOCA.
- 5** TOSE O ESTORNUDA EN UN PAÑUELO DESECHABLE O EN EL HUECO DEL CODO.

### LIMPIEZA ESTRICTA

- 6** DESINFECTA A DIARIO las superficies de contacto; sobre todo interruptores, tiradores, pomos, teléfonos, etc.
- 7** EXTREMA LAS MEDIDAS DE PROTECCIÓN Y LIMPIEZA si convives con casos sospechosos o confirmados de COVID-19.

### POBLACIÓN VULNERABLE

- 8** PROTEGE ESPECIALMENTE A LOS MAYORES y a personas con enfermedades crónicas.

### IMPORTANTE

QUÉDATE EN CASA SI TIENES FIEBRE O SÍNTOMAS COMPATIBLES CON COVID-19 Y SIEMPRE LLAMA PREVIAMENTE POR TELÉFONO A TU CENTRO DE SALUD.

ANTE LA COVID-19  
**PROTÉGETE**

 siempre con mascarilla

**POR MÍ  
TODOS  
TI**



SCANEA Y ACCEDER  
A LAS MEDIDAS DE  
PREVENCIÓN  
ANTI COVID-19  
EN TU CIUDAD.

INFÓRMATE Y  
DESCARGA  
TODAS LAS  
MEDIDAS DE  
PREVENCIÓN

[www.comunidad.madrid/coronavirus](http://www.comunidad.madrid/coronavirus)



Comunidad  
de Madrid



## Protocolo de Protección y Prevención ante COVID-19 en Entrenamientos y/o Competición








### 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:

-  Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación
-  1-2 m  
Mantener 1-2 metros de distancia entre personas
-  Lavar las manos meticulosamente
-  Evitar tocarse ojos, nariz y boca
-  Cubrir boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar
-  Usar pañuelos desechables
-  Trabajar 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





Protocolo de Protección y Prevención ante  
COVID-19 en Entrenamientos y/o Competición



**ES OBLIGATORIO  
UTILIZAR EL GEL  
DESINFECTANTE**



Protocolo de Protección y Prevención ante  
COVID-19 en Entrenamientos y/o Competición



---

# USO DE MASCARILLA OBLIGATORIO

---



---

# PREVENCIÓN DEL CORONAVIRUS

---



## Protocolo de Protección y Prevención ante COVID-19 en Entrenamientos y/o Competición



### **INFORMACIÓN PARA FAMILIAS SOBRE MEDIDAS PERSONALES DE HIGIENE Y PREVENCIÓN OBLIGATORIAS**

#### 1. No debe acudir a la actividad deportiva en los siguientes casos:

- Si presentas cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19. En este caso, tienes que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 para la Comunidad de Madrid (900102112) o con tu centro de atención primaria y seguir sus instrucciones.
- No debes acudir a lugares donde se encuentren más personas hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás.
- Si has estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o has compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19. En este caso debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad durante 14 días.
- Puedes participar, bajo tu responsabilidad, si eres vulnerable o convives con una persona que sea vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores (como, por ejemplo, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión). Pero esto puede suponer un grave riesgo para ti o para las personas con las que vives.

#### 2. Recomendaciones relativas a los desplazamientos a la actividad

- Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.
- Guarda la distancia interpersonal o ponte mascarilla cuando vayas caminando por la calle.
- Si te tienes que desplazar en un turismo, extrema las medidas de limpieza del vehículo y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
- En los viajes en transporte público guarda la distancia interpersonal con el resto de las personas usuarias. Es obligatorio usar una mascarilla si vas en transporte público.
- Utiliza tus equipos de protección individual desde la salida de casa.

#### 3. Recomendaciones generales de protección e higiene frente al COVID-19

- Lavar frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica, durante 40 segundos.





## **Protocolo de Protección y Prevención ante COVID-19 en Entrenamientos y/o Competición**



- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y desecharlo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca. Evitar el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
- Si se empieza a notar síntomas, extremar las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene y avisar a los responsables de la actividad para que contacten de inmediato con los servicios sanitarios.



**Protocolo de Protección y Prevención ante COVID-19 en Entrenamientos y/o Competición**



**DECLARACION RESPONSABLE PARA EL REINICIO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA**

Como DEPORTISTA, D./D<sup>a</sup>, .....

con N.I.F.....,

Y si el federado es menor de edad, en condición de tutor legal del participante:

D./D<sup>a</sup> .....

con N.I.F.....,

**DECLARA que:**

1. El DEPORTISTA arriba indicado NO PADECE en el momento actual enfermedad infectocontagiosa (tipo varicela, molusco contagioso, papiloma/verruca plantar, hongos/micosis cutáneas, pie de atleta, conjuntivitis vírica o bacteriana, etc.) ni ninguna otra que precise atención especial.

En caso de padecer alguna de estas patologías es obligatorio aportar informe médico que haga constar que está en seguimiento y/o tratamiento de la misma y es compatible con asistir a la actividad. Si durante el período de actividad deportiva aparece alguna de estas patologías, igualmente será obligatorio adjuntar informe médico.

2. Ante la situación de pandemia por el SARS-CoV-2, para garantizar la salud de los participantes y de la población, el DEPORTISTA ASEGURA que su salud durante los 14 días previos a la entrada a las actividades deportivas ha sido la adecuada y no ha presentado ni tos, ni fiebre, ni cansancio o falta de aire; además de no haber estado en contacto con nadie diagnosticado de COVID-19, o con dicha sintomatología compatible con la COVID-19. Igualmente se confirma que, si durante el periodo de desarrollo de la actividad deportiva, se produjeran en el DEPORTISTA, o en las personas que conviven con él/ella alguno de los síntomas antes citados, el DEPORTISTA no acudirá a la actividad y este hecho sería comunicado a los responsables de la organización. La misma situación de no asistencia se producirá en caso de que, durante el período de desarrollo de la actividad deportiva, el DEPORTISTA tuviera contacto con alguna persona diagnosticada de COVID-19 o con los síntomas compatibles con la enfermedad arriba descritos.

Por otra parte, el DEPORTISTA confirma su compromiso de controlar diariamente su temperatura antes de acudir a la actividad deportiva y comunicarlo al organizador, y de que en el caso de que esta fuera igual o superior a 37,5°C, el DEPORTISTA no acudirá al desarrollo de las actividades deportivas y lo comunicará a los responsables organizadores.

3. El DEPORTISTA CONOCE los riesgos derivados de la pandemia de COVID-19, y asume toda la responsabilidad ante la posibilidad de contagio, aunque se tomen medidas de seguridad y distanciamiento establecidas en la normativa vigente. Conoce también el hecho de que, según la situación en que esté incluida la Comunidad de Madrid en el período de realización de la actividad deportiva, podría ser obligatorio el uso de mascarillas y/u otros equipos de protección individual, contra el contagio del coronavirus, por lo que será el DEPORTISTA (o sus padres/madres o tutores caso de ser menor de edad) el que deberá disponer de estos productos en cantidad suficiente durante el periodo de permanencia dentro de la instalación deportiva.



**Protocolo de Protección y Prevención ante COVID-19 en Entrenamientos y/o Competición**



También el DEPORTISTA afirma ser consciente y aceptar la posibilidad de anulación o cese de la actividad deportiva, en caso de producirse, por incidencias relacionadas con el contagio del virus. También entiende y acepta que según la evolución de la pandemia o sus fases pudiera producirse cualquier modificación en la misma.

4. Igualmente, el DEPORTISTA es CONSCIENTE de que, aunque los responsables y encargados de las instalaciones deportivas den las instrucciones oportunas y establezcan las medidas y controles posibles, el mantenimiento de la distancia de seguridad depende del comportamiento individual de los deportistas, por lo que no es posible asegurar totalmente y en todo momento el cumplimiento de dicha distancia de seguridad.

En Madrid, a ..... de ..... de 2020

Firmado

El Deportista o tutor legal