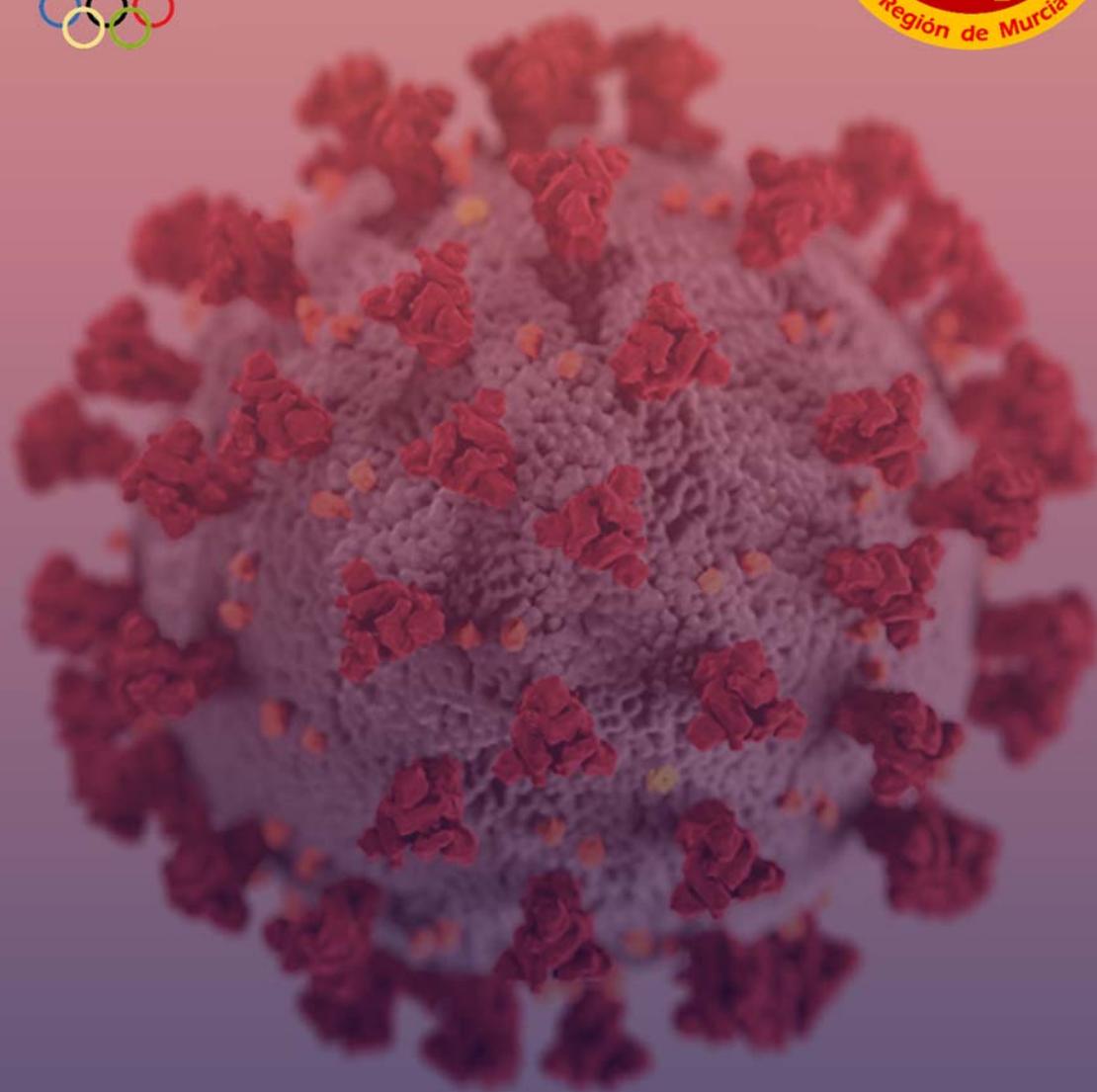


PANDEMIA DE COVID 19

PROTOCOLO BÁSICO Y PLAN DE CONTINGENCIA



22.06.2020

ÍNDICE

- I. INTRODUCCIÓN
- II. PRINCIPIOS BÁSICOS DE PREVENCIÓN, HIGIENE Y PROMOCIÓN DE LA SALUD FRENTE A COVID-19 EN LOS CENTROS DE ENTRENAMIENTO
- III. REINCORPORACIÓN A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA
 - FASE 1: ENTRENAMIENTO CONTACTO BÁSICO
 - FASE 2: ENTRENAMIENTO CONTACTO MEDIO
 - FASE 3: ENTRENAMIENTO CONTACTO PRE-COMPETICIÓN
 - FASE 4: COMPETICIÓN
- IV. CONTINGENCIAS
- V. FUENTES CONSULTADAS
- VI. ANEXOS



I. INTRODUCCIÓN

Consideraciones previas

El presente documento de la Federación de Luchas Olímpicas y Disciplinas Asociadas de la Región de Murcia es el protocolo de referencia y obligado cumplimiento para todos los deportistas federados y deportistas de alto nivel y rendimiento deportivo, así como para las entidades deportivas en las que aquéllos se incardinan, cada uno en la medida en que se define en el presente protocolo, de cara al reinicio de los entrenamientos y la posterior reanudación de competiciones oficiales. Se trata del marco mínimo para reactivar el deporte federado, durante el período asimétrico de la nueva normalidad en el ámbito de actuación de nuestra Región acorde a las directrices marcadas en la Resolución de 19 de junio de 2020, de la Secretaría General de la Consejería de Presidencia y Hacienda por la que se dispone la publicación en el Boletín Oficial de la Región de Murcia del Acuerdo del Consejo de Gobierno, relativo a las medidas de prevención y contención aplicables en la Región de Murcia para afrontar la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, tras la finalización del estado de alarma y para la fase de reactivación, que podrá ser reforzado (nunca interpretado o debilitado) por aquellos deportistas y entidades deportivas que así lo deseen, atendiendo a la muy diversa naturaleza y necesidades de los agentes que componen el entramado deportivo.

Lo anterior queda vinculado a una condición ineludible: la reanudación de toda actividad deportiva queda supeditada a que la situación sanitaria lo permita, extremo que decidirá o mantendrá vigente el Gobierno Regional a través de las disposiciones reguladoras que vayan emanando.

Estará permanentemente sujeto a la evolución de estos factores: el normativo, de rango superior y si la situación lo exige.

Finalmente, se señala que este protocolo básico y de Contención es de obligado cumplimiento para todos los deportistas federados, que, previa autorización de la Federación, deseen regresar o sean convocados a los entrenamientos y a la posterior competición. Y ello sin perjuicio de las medidas de refuerzo de seguridad sanitaria que, sumadas a estas exigencias básicas, les vengán impuestas por sus clubs o entidades deportivas, en su caso. En cualquier caso, este regreso a los



entrenamientos y la competición será bajo su responsabilidad, o bajo aquella que se derive de los acuerdos que el deportista tenga suscritos con su federación, lo que incluirá estar al corriente de los seguros que procedan.

Antecedentes y situación general

El pasado 14 de marzo el Gobierno decretó el Estado de Alarma ante la crisis sanitaria provocada por el COVID-19¹, anunciándose sucesivas prórrogas a partir del 22 de marzo. La Federación ha informado desde el principio de esta crisis del procedimiento de actuación para la prevención del contagio, además de indicar qué protocolos de actuación deben seguir nuestros deportistas para la práctica deportiva de forma segura y responsable acorde a las diferentes fases y normas dictadas frente la exposición del COVID -19². La Federación ha permanecido en permanente contacto con todos los estamentos de nuestra federación, para hacer un seguimiento de las diversas situaciones que han ido emergiendo (individuales y colectivas, económicas, laborales, sanitarias, o de cualquier tipo), manteniendo abiertos todos sus mecanismos de consulta y coordinación. Adicionalmente, ha creado un mecanismo específico, orientado a la identificación de soluciones a corto, medio y largo plazo, aplicables a las problemáticas específicas creadas por la pandemia en el deporte de la Lucha. El pasado 21 de junio finalizó el estado de Alarma recuperando la Región de Murcia todas sus competencias y publicando en el BORM la Resolución de 19 de junio de 2020, de la Secretaría General de la Consejería de Presidencia y Hacienda por la que se dispone la publicación en el Boletín Oficial de la Región de Murcia del

Acuerdo del Consejo de Gobierno, relativo a las medidas de prevención y contención aplicables en la Región de Murcia para afrontar la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, tras la finalización del estado de alarma y para la fase de reactivación.

Dicha resolución en el artículo 17. Actividades de federaciones deportivas autonómicas, servicios municipales de deportes, gimnasios y centros deportivos, y entidades organizadoras de eventos deportivos. Regula que la federación elaborará y pondrán a disposición de la Inspección Deportiva un protocolo básico de prácticas responsables de protección adaptado a las características y singularidades de cada deporte e instalación, y el correspondiente plan de contingencia.

II. PRINCIPIOS BÁSICOS DE PREVENCIÓN, HIGIENE Y PROMOCIÓN DE LA SALUD FRENTE A COVID-19 EN LOS CENTROS DE ENTRENAMIENTO

Todo lo que sigue será de aplicación, además de a los deportistas, a los árbitros/jueces y personal técnico y voluntario imprescindible que tenga que participar, en la fase correspondiente, en los tapices o tatamis y en espacios anexos necesarios para desarrollar su labor. En todo caso, el cumplimiento de este protocolo corresponderá a los deportistas cuando entrenen o compitan bajo su exclusiva responsabilidad, o a sus clubs cuando lo hagan bajo su supervisión y en sus instalaciones.

El SARS-CoV-2 se transmite a través de las secreciones respiratorias de personas infectadas, principalmente por contacto directo con gotas de más de 5 micras (capaces de transmitirse a distancias de hasta 2 metros) por las manos o los fómites contaminados con estas secreciones, seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos. El riesgo de propagación de SARS-CoV-2 aumenta a mayor interacción de las personas, y mayor tiempo de duración de la misma, sin las adecuadas medidas de prevención.

A partir de los siguientes principios básicos de prevención frente a COVID-19, se



establecerán las medidas para el funcionamiento de los centros educativos.

ACCIONES TRANSVERSALES:

Reorganización del centro
Coordinación y participación
Comunicación y educación para la salud
Equidad



El protocolo se divide en varias fases, diseñadas para una vuelta a la actividad con un estado de forma óptimo por parte de los deportistas en el momento de reanudar las competiciones, limitando en la medida de lo posible el riesgo de lesiones.

La Federación es consciente de la necesidad de coordinar la aplicación de este protocolo con las Autoridades municipales y autonómicas, en particular en relación con la adecuación de las instalaciones municipales y autonómicas en las que entrenan y compiten deportistas.

Es importante asumir que el retorno al entrenamiento deportivo, al igual que ocurrirá en cualquier otra actividad laboral o social, puede traer consigo algún contagio. Integrada esta premisa, se señala que el gran objetivo de este documento, siendo conscientes de la imposibilidad de conseguir el riesgo cero absoluto, es limitar al máximo la probabilidad de infección por COVID-19 cuando se retorne a los entrenamientos y la posterior competición, aunando reactivación económica del sector y seguridad sanitaria, articulando las medidas necesarias, de alerta temprana y reacción rápida, en caso de aparición de algún contagio para mitigar su propagación. Para ello se tendrá especial interés en el control de asistencia de alumnos y en los grupos donde por exigencia de la propia práctica no se ha podido mantener la distancia de seguridad y el uso de EPIs..

En relación con la adquisición y disponibilidad de material médico y de desinfección así como de equipos para realizar pruebas o test, en todo momento se estará a lo dispuesto por el Ministerio de Sanidad y a la debida observancia de la Orden SND/344/2020, de 13 de Abril, por la que se establecen medidas excepcionales para el refuerzo del sistema nacional de salud y la contención de la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 (<https://www.boe.es/boe/dias/2020/04/14/pdfs/BOE-A-2020-4442.pdf>)

1. Limitación de contactos

1. Se garantizará la **asistencia presencial** de todo el alumnado. Si fuera preciso priorizar la asistencia de parte del alumnado, por la evolución de la pandemia, se mantendrá la presencialidad en los niveles y etapas inferiores (hasta los 14 años).
2. De forma general, se mantendrá una distancia interpersonal de al menos **1,5 metros en las interacciones** entre las personas en el entrenamiento.
3. Los clubs calcularán la distancia entre deportistas y reorganizarán los espacios de forma que el alumnado cuente con una **separación** de al menos **1,5 metros** entre personas. Adicionalmente a dicha distancia de seguridad, se podrán incorporar elementos efímeros (mamparas, paneles, etc.) que faciliten la separación entre el alumnado asegurando, en todo caso, una ventilación adecuada y su correcta limpieza.
4. Además de esta norma general de distancia de seguridad interpersonal, en entrenamiento específico se podrá optar por la alternativa de establecer grupos estables de alumnado, idealmente con un máximo de 15 alumnos/as (y hasta un máximo de 30 si fuera necesario), que junto al Entrenador conformarían **Grupos de Grupos entrenamiento Estable** que a su vez se **dividirán en diferentes burbujas de protección** cuyos miembros pueden socializar y luchar entre sí, sin tener que mantener la distancia interpersonal de forma estricta. Estos grupos de entrenamiento estables deberán evitar la interacción con otros grupos del club, limitando al máximo el número de contactos, lo que no haría necesario guardar la distancia interpersonal de 1,5 metros. Esta alternativa, además posibilitará el rastreo de contactos rápido y más sencillo si se diera algún caso.

Fase I Burbujas de protección será de 1x1 máximo 4x4 mínimo 15 días

Fase II Burbujas de protección será de 4x4 máximo 8x8 mínimo 15 días

Fase III Burbujas de protección será de 8x8 máximo 16x16 mínimo 15 días

Fase IV Burbujas de protección será de 15x15 máximo 30x30 mínimo 15 días

5. Se priorizará en la medida de lo posible la utilización de materiales de entrenamiento los cuales se podrán compartir entre los miembros de las burbujas.
6. Se realizará la entrada y salida escalonada al Club o, en su caso se arbitrarán medidas organizativas como la entrada al recinto por puertas o espacios diferenciados u otras que permita evitar aglomeraciones en las entradas y salidas al recinto.
7. En cualquier caso, se procurará reducir al mínimo los desplazamientos por las instalaciones del club .
8. En los espacios comunes, se mantendrá la distancia interpersonal de al menos 1,5 metros y mascarilla de protección.
9. Para limitar el número de personas presentes en un espacio simultáneamente, se evitarán las asambleas o reuniones presenciales tratando de realizarlas de forma telemática.
10. Los eventos deportivos o celebraciones del Club, en los que esté prevista la

asistencia de público, deberán asegurar que se pueda mantener la distancia interpersonal y el aforo recogido en las indicaciones sanitarias.

11. Se priorizará la comunicación con los deportistas y familias mediante teléfono, mail, mensajes o correo ordinario y se facilitarán las gestiones telemáticas. Las **familias** podrán entrar al Club en caso de que el Entrenador o Junta directiva así lo considere, cumpliendo siempre las medidas de prevención e higiene y, en ningún caso, si presentan cualquier síntoma compatible con COVID-19.
12. Con el fin de limitar los contactos, se fomentará el transporte activo (andando o bicicleta) y los Clubs tratarán de fomentar rutas seguras y aumentar espacios de aparcamiento de bicicleta, en colaboración con los ayuntamientos.
13. En el caso del transporte colectivo, será de aplicación la normativa vigente. respecto a medidas preventivas frente a COVID-19.

2. Medidas de prevención personal

Las principales [medidas de prevención](#) personal que deben tomarse frente a COVID-19 y otras infecciones respiratorias son las siguientes:

1. [Higiene de manos](#) de forma [frecuente y meticulosa](#), durante al menos 40 segundos con agua y jabón, y si no es posible se puede utilizar durante 20 segundos gel hidroalcohólico. Se debe tener en cuenta que cuando las manos tienen suciedad visible el gel hidroalcohólico no es suficiente, y es necesario usar agua y jabón.
2. Evitar tocarse la nariz, los ojos y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.
3. Al toser o estornudar, cubrir la boca y la nariz con el codo flexionado.
4. Usar pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tirarlos tras su uso a una papelera con bolsa y a poder ser con tapa y pedal.
5. Utilizar mascarilla cuando no se pueda mantener una distancia interpersonal superior a 1,5 metros. La mascarilla indicada para población sana será la de tipo higiénico y siempre que sea posible reutilizable:
 - 5.1. Grupos entrenamiento estable: mascarilla no obligatoria.
 - 5.2. Burbuja de Protección: mascarilla no obligatoria siempre que se esté con el grupo estable de convivencia. Uso fuera del grupo estable de entrenamiento si no se puede mantener una distancia interpersonal superior a 1,5 metros.
 - 5.3. Entrenador:
 - Alumnos hasta 12 años de forma general, para el entrenador uso de mascarilla voluntario cuando esté con el grupo de entrenamiento estable, y uso obligatorio fuera del grupo cuando no se pueda mantener distancia interpersonal superior a 1,5 metros. Para el resto de profesionales, uso obligatorio de mascarilla si no se puede mantener distancia interpersonal superior a 1,5 metros.
 - Par alumnos de 12 años en adelante: obligatoria siempre que no se pueda mantener distancia interpersonal de al menos 1,5 metros.
 - La mascarilla será de tipo higiénica excepto indicación por parte del

servicio de prevención de riesgos laborales.

- 5.4. Su uso será obligatorio además en el transporte colectivo.
- 5.5. Debe explicarse el [uso correcto](#) de la mascarilla ya que un mal uso puede entrañar más riesgo de transmisión.
- 5.6. De forma general, no será recomendable su uso en los siguientes casos: menores de 3 años (contraindicado en menores de 2 años por riesgo de asfixia), personas con dificultad respiratoria que pueda verse agravada por el uso de mascarilla, personas con discapacidad o con situación de dependencia que les impida ser autónomas para quitarse la mascarilla, personas que presenten alteraciones de conducta que hagan inviable su utilización, cuando se desarrollen actividades que dificulten o impidan la utilización de mascarillas y cuando las personas estén en su lugar de residencia o cuando estén solas.
6. En caso de compartir objetos, extremar las medidas de higiene y prevención (como la higiene de manos y evitar tocarse nariz, ojos y boca), y realizar limpieza entre el uso de un grupo y otro.
7. El uso de [guantes](#) no es recomendable de forma general, pero sí en las tareas de limpieza.

El cumplimiento de estas medidas en los centros educativos debe favorecerse con estrategias de educación para la salud y la disposición de cartelera y señalética amigables para la infancia que faciliten el cumplimiento de las medidas. Asimismo, se dedicará un tiempo diario al recuerdo de las pautas de higiene y limpieza.

3. Limpieza, desinfección y ventilación del centro

1. Cada club o instalación dispondrá de un protocolo de limpieza y desinfección que responda a sus características. Este protocolo recogerá las siguientes indicaciones:
 - 1.1. Limpieza y desinfección al menos una vez al día, reforzándola en aquellos espacios que lo precisen en función de la intensidad de uso, por ej. en los aseos y vestuarios donde será de al menos 3 veces al día.
 - 1.2. Se tendrá especial atención a las zonas de uso común y a las superficies de contacto más frecuentes como pomos de puertas, material de entrenamiento, pasamanos, suelos, tapices o tatamis y otros elementos de similares características.
 - 1.3. Las medidas de limpieza y desinfección se extenderán también, en su caso, a zonas privadas de los trabajadores, tales como vestuarios, taquillas, aseos
en el lavavajillas, incluida la que no se haya usado, pero haya podido estar en contacto con las manos de los estudiantes).
 - 1.4. En el caso de que se establecieran turnos en las aulas, comedor u otros espacios, cuando cambie el alumnado, se recomienda la limpieza, desinfección y ventilación entre turno y turno.
 - 1.5. Asimismo, se realizará una limpieza y desinfección de los puestos de trabajo compartidos, en cada cambio de turno, y al finalizar la jornada con especial atención al mobiliario y otros elementos susceptibles de manipulación, sobre todo en aquellos utilizados por más de un

trabajador. Al terminar de utilizar un ordenador de uso compartido, se desinfectará la superficie del teclado, del ratón y de la pantalla.

- 1.6. Se utilizarán desinfectantes como diluciones de lejía (1:50) recién preparada o cualquiera de los desinfectantes con actividad virucida autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad. En el uso de estos productos siempre se respetarán las indicaciones de higiene respiratoria.
- 1.7. Tras cada limpieza y desinfección, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos.
- 1.8. Se debe vigilar la limpieza de papeleras, de manera que queden limpias y con los materiales recogidos, con el fin de evitar cualquier contacto accidental.
2. Se deben realizar tareas de ventilación frecuente en las instalaciones, y por espacio de al menos cinco minutos (mejor 10 minutos si la sala estaba ocupada de antemano) al inicio de la jornada, al finalizar y entre sesiones, siempre que sea posible y con las medidas de prevención de accidentes necesarias:
 - 2.1. Cuando las condiciones meteorológicas y el edificio lo permitan, mantener las ventanas abiertas el mayor tiempo posible.
 - 2.2. Se debe aumentar el suministro de aire fresco y no se debe utilizar la función de recirculación de aire interior.
3. Si un profesional presta asistencia en el mismo espacio con diferentes deportistas de manera consecutiva (fisioterapia, preparador físico...) se desinfectarán las superficies utilizadas y se ventilará la sala al menos 5 minutos tras cada sesión.
4. En relación a la gestión de los residuos:
 - 4.1. Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal y el alumnado emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de las medidas de higiene respiratoria sean desechados en papeleras con bolsa y a poder ser con tapa y pedal.
 - 4.2. Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe

En caso de que un deportista o una persona trabajadora presente síntomas mientras se encuentre en el Club o instalación, será preciso aislar la papelera o contenedor donde haya depositado pañuelos u otros productos usados en el espacio de uso individual donde se le haya aislado. Esa bolsa de basura deberá ser extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre, para su depósito en la fracción resto

4. Gestión de los casos

1. No asistirán al centro aquellos deportistas, entrenadores y otros profesionales que tengan síntomas compatibles con COVID-19, así como aquellos que se encuentren en aislamiento por diagnóstico de COVID-19, o en período de cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto estrecho con alguna persona con síntomas o diagnosticada de COVID-19.
2. Ante una persona que comienza a desarrollar síntomas compatibles con COVID-19 en el Club o instalación seguirá un protocolo de actuación previsto previamente: se llevará a un espacio separado de uso individual, se le colocará una mascarilla quirúrgica (tanto al que ha iniciado síntomas como a la persona que quede a su cuidado), y se contactará con la familia. Se debe llamar al centro de salud de Atención Primaria de referencia, o al teléfono 900121212, y/o su Servicio de Prevención de Riesgos Laborales en el caso de trabajadores, y se seguirán sus instrucciones. En caso de presentar síntomas de gravedad o dificultad respiratoria se llamará al 112. El trabajador que inicie síntomas debe abandonar su puesto de trabajo hasta que su situación médica sea valorada por un profesional sanitario.
3. Existirá una coordinación fluida y efectiva entre el Club y los servicios asistenciales y de salud pública de la comunidad autónoma, para organizar la gestión adecuada de posibles casos y el estudio y seguimiento de contactos.
4. Desde Salud Pública se establecerá un protocolo de actuación que indique las medidas de prevención y control necesarias en caso de brote, incluyendo la posibilidad de cierre transitorio de instalaciones en caso de brote o aumento de la transmisión comunitaria.
5. La organización en grupos estables posibilita el rastreo de contactos rápido y más sencillo en caso de que se diera algún caso.
6. Cualquier caso confirmado deberá permanecer en su domicilio en aislamiento según se refiere en la Estrategia de Vigilancia, diagnóstico y control de COVID-19.
7. Salud Pública será la encargada de la identificación y seguimiento de los contactos según el protocolo de vigilancia y control vigente en la comunidad autónoma correspondiente.
8. La comunidad autónoma valorará las actuaciones a seguir en caso de brote.

El deportista que presenta condiciones de salud que les hacen más vulnerables para COVID- 19 (como, por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodepresión o hipertensión arterial), podrán acudir al centro, siempre que su condición clínica esté controlada y lo permita, y manteniendo medidas de protección de forma rigurosa, salvo indicación médica de no asistir.

5. Gestión de los recursos humanos del CLUB

- No podrán reincorporarse a su puesto de trabajo las personas que presenten síntomas o estén en aislamiento domiciliario debido a un diagnóstico por COVID-19, o que se encuentren en período de cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto estrecho con alguna persona con síntomas o diagnosticada de COVID-19.
- Los trabajadores o Voluntarios del Club **vulnerables para COVID-19** (por ejemplo, personas con hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión) podrán volver al trabajo, siempre que su condición clínica esté controlada y lo permita, y manteniendo las medidas de protección de forma rigurosa. En caso de duda, el servicio sanitario del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales deberá evaluar la existencia de trabajadores especialmente sensibles a la infección por coronavirus y emitir informe sobre las medidas de prevención, adaptación y protección necesarias, siguiendo lo establecido en el [Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2.](#)
- Se informará y formará a las personas deportistas, trabajadores, voluntarios sobre los riesgos de contagio y propagación del coronavirus, con especial atención a las vías de transmisión y las medidas de prevención y protección adoptadas en el Club.
- Se facilitará a los trabajadores el nombre, número de teléfono, dirección, y otros datos de contacto del **Servicio de Prevención de Riesgos Laborales** que tienen asignado. Será su labor evaluar el riesgo de exposición de determinadas actividades más allá de las presentadas en este documento y decidir sobre las medidas preventivas a adoptar en cada centro.

6. Reorganización de los espacios del Club o instalación

- El Club deberá tener habilitada una **sala para posibilitar el aislamiento de los casos** que puedan iniciar síntomas en las instalaciones, que debe tener buena ventilación y disponer de una papelera con bolsa y a poder ser con tapa y pedal.
- En los espacios de **atención al público** se puede colocar una mampara o cristal para posibilitar la atención con mayor seguridad.

7. Horarios y flexibilización

Tanto para minimizar la presencia de personas de manera simultánea en alguno de los espacios del Club o instalación como la reorganización de los grupos, puede ser necesaria una reorganización del horario o una flexibilización del mismo.

Para la **entrada y salida** del club o instalación puede ser de utilidad establecer un horario escalonado para los diferentes grupos o, al menos, ofrecer una horquilla horaria más amplia para la entrada.

8. Recursos materiales para el cumplimiento de las medidas de prevención

Las administraciones educativas deberán proveer a los centros educativos de los medios para que sus trabajadores cuenten con **equipos de protección** adecuados para la realización de sus funciones, que a continuación se detallan. Así mismo, se debe asegurar la disponibilidad en todo momento del **material** necesario para el cumplimiento de las medidas de prevención e higiene:

- Se asegurará la disposición en diferentes puntos del centro, incluidos todos los aseos, de agua, jabón y papel para el secado de manos, así como geles hidroalcohólicos, o desinfectantes con actividad virucida autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad, para asegurar que la **limpieza de manos** pueda realizarse de manera frecuente y accesible. El almacenamiento y conservación de geles hidroalcohólicos o desinfectantes será responsabilidad de una persona adulta.
- Se deberá disponer en los diferentes espacios de papeleras con bolsa y a poder ser con tapa y pedal que permitan una eliminación adecuada de pañuelos de papel u otros restos potencialmente contaminados.
- El centro contará con **mascarillas** quirúrgicas para utilizar en el caso de que alguien inicie síntomas y mascarillas higiénicas para para el profesorado y para poder reponer las mascarillas del alumnado, en caso de necesidad u olvido.

9. Coordinación y participación

a. Coordinación:

Es necesario reforzar la coordinación entre niveles del Club con la federación y la administración, para posibilitar soluciones colaborativas y adaptadas a la realidad de cada Club que posibiliten el cumplimiento de las medidas preventivas, así como para facilitar la comunicación necesaria tanto para la gestión de los posibles casos o brotes de COVID-19, como para la atención de aquellas situaciones de mayor vulnerabilidad social.

b. Participación:

- **De las familias:** es importante promover la participación de los Padres/Madres para facilitar la transmisión de la información y las alianzas en la adecuada implementación de las medidas.
- **Del Deportista:** la participación puede jugar un papel clave en la promoción de medidas de prevención e higiene, a través de Deportistas mediadores o favoreciendo la educación entre iguales a través de agentes de salud comunitarios en el Club.

10. Comunicación y educación para la salud

a. Comunicación

La junta directiva debe asegurar que la información sobre los protocolos de actuación y las medidas de prevención, higiene y promoción de la salud implantadas en los Clubs lleguen y sean comprendidas por todos los implicados.

- Se proporcionará información y se facilitará la adquisición de habilidades sobre las medidas de prevención e higiene a los trabajadores y voluntarios del Club, que a su vez facilitarán la comunicación al resto de los implicados.
- Se enviará la información a todas las familias, manteniendo un canal disponible para la solución de dudas que puedan surgir.
- Se potenciará el uso de infografías, carteles y señalización que fomente el cumplimiento y comprensión de las medidas de prevención e higiene. Se cuidará que esta información se mantenga actualizada en el caso de que cambien las indicaciones de las autoridades sanitarias.

b. Educación para la salud

Se diseñarán e implementarán actividades de educación para la salud que incluyan las medidas de prevención, higiene y promoción de la salud frente a COVID-19, para hacer de los deportistas agentes activos en la mejora de la salud de nuestra sociedad.

Así mismo, estas actividades se deben incluir de manera transversal en los programas y actividades de educación y promoción de la salud que ya se venían realizando en el Club (nutrición, profilaxis etc), de manera que se puedan trabajar de manera integral la salud .

- ¿Por qué?: es necesaria una concienciación sobre la importancia de la adopción de las medidas de prevención y control de la enfermedad en el Deportista y en todo el personal, además de la adquisición de las habilidades necesarias. De esta manera pueden contribuir además a que otras personas de sus hogares o del entorno social aprendan también a prevenir y evitar la transmisión del COVID -19, así como a ganar control sobre su propia salud y bienestar.
- ¿Qué debe incluir?: los aspectos básicos que debe incluir la educación para la salud en relación a COVID-19 son los síntomas de la enfermedad, cómo actuar ante la aparición de síntomas, medidas de distancia física y limitación de contactos, higiene de manos y resto de medidas de prevención personal, uso adecuado de la mascarilla, conciencia de la interdependencia entre los seres humanos y el entorno y fomento de la corresponsabilidad en la salud propia y en la salud de los otros, prevención del estigma.
- ¿Cuándo?: conviene realizar un recordatorio al inicio del entrenamiento de las medidas básicas hasta que se adquieran las nuevas rutinas.
 - Material de apoyo: en el Anexo IV se recogen materiales de utilidad que pueden servir tanto para concienciación como de base para preparar material didáctico específico a trabajar posteriormente con el alumnado. Así mismo, se recomienda la utilización de la [web de estilos de vida saludable](#) para trabajar aspectos relacionados con una vida saludable: alimentación, actividad física, tabaco, alcohol bienestar emocional y lesiones.



FEDERACIÓN DE LUCHAS
OLÍMPICAS Y D. A.
REGIÓN DE MURCIA

c. Equidad

- Tras la situación de crisis sanitaria y social vivida, es necesario **cuidar de la acogida** del Deportista y del personal del Club, atendiendo en especial a las situaciones de mayor vulnerabilidad emocional y social.
- Los Clubs han de seguir siendo entornos solidarios, respetuosos e inclusivos. En ese sentido, es imprescindible que al adoptar las medidas de prevención e higiene necesarias en los clubs donde se minimice, en todo caso, cualquier alteración que esto pueda ocasionar **evitando la discriminación**. Es importante prevenir la [estigmatización](#) de los deportista y de todo el personal del Club que hayan podido estar expuestos al virus o puedan infectarse en un futuro.

III. REINCORPORACIÓN A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. FASE I DE ENTRENAMIENTO CON CONTACTO BÁSICO

Grupo entrenamiento máximo 30 personas

Sub grupos Burbujas de protección será de 1x1 máximo 4x4 mínimo

General

- Declaración responsable del deportista participante y del responsable club según anexo.
- Utilización de mascarillas a la entrada, salida y zonas comunes del recinto deportivo.
- Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados.
- Registro diario del control de entrada si se dispone de un sistema para ello (hora de entrada y salida de usuarios) obligación de conservar el registro durante 15 días.
- Utilización de mascarillas a la entrada, salida y zonas comunes del recinto deportivo
- Higiene exhaustiva de manos con geles hidroalcohólicos.
- Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados
- Inicio escalonado de la actividad de lucha en el club o instalación deportiva. Se realizará con contacto controlado introduciendo tareas y ejercicios propios de la lucha.
- Tendremos que respetar en todo momento las distancias mínimas (incluso ampliarlas). Al menos cada pareja de luchadores necesitará 4m² (2mx2m) para la realización de las tareas propuestas.
- El profesor-entrenador duplicará esa distancia entre luchadores, 3 metros entre las parejas de luchadores más cercanos.
- Se mantendrán las siguientes medidas de seguridad sanitaria por parte de profesor-entrenador y luchadores:

Durante esta primera fase 15 días se recomienda:

Es este inicio de entrenamiento/clase más específica, habría que hacer un llamamiento a la responsabilidad, tanto a deportistas como profesores-entrenadores, de la importancia de no saltarse ninguna pauta establecida.

Cada deportista se le asignara en grupo entrenamiento y a su vez se harán Subgrupos Burbujas de Entrenamiento formado por cuatro deportistas de similar peso y nivel con los que trabajara con contacto siguiendo las indicaciones del

Entrenador. Durante la primera semana se recomienda entrenar con una misma pareja y con material auxiliar de entrenamiento (Muñecos, bolsas búlgaras etc.) en la segunda semana podremos cambiar de pareja y trabajar en tríos o cuartetos. Así, en el caso de que se produjera algún tipo de contagio siempre estaría más controlado y sería de 1/1 o 4/4, de forma que sería más fácil evitar la propagación del virus y el seguimiento de posteriores casos.

Los responsables de la instalación (propietario o director gerente deportivo) mantendrán las siguientes medidas de seguridad higiénicas:

- Antes de la reapertura, habrá que hacer una limpieza y desinfección general a fondo de todas las estancias y el mobiliario de las instalaciones deportivas.
- Limpieza escrupulosa de las instalaciones (tapiz, vestuarios, zonas de acceso) antes, durante y después de los entrenamientos
- Confeccionar horarios para que todos puedan asistir garantizando las medidas de seguridad para todos
- También habrá que realizar limpieza y desinfección más a menudo, mínimo dos veces al día, especialmente de las superficies de contacto manual como picaportes, pomos, barandillas, bancos, sillas, percheros y baños, entre otros.
- Disponer en el momento del inicio de la actividad de una cantidad suficiente de material de protección para los deportistas (mascarillas, guantes, soluciones desinfectantes) y para los trabajadores en función de su cometido (mascarillas, guantes, batas, Equipos de Protección Individual, equipos para realizar test si se trata de personal sanitario, entre otros), todo ello cumpliendo las especificaciones técnicas y estándares de calidad marcadas por el Ministerio de Sanidad.
- Se deberá hacer un control estricto del acceso a las instalaciones, restringido a las personas debidamente autorizadas, para poder controlar el aforo que se determine.
- En todo el centro habrá información clara y concisa de pautas de aseo y normas de comportamiento, mediante cartelería y señalética de recursos, para minimizar el riesgo de contagio, distribuidas por zonas de práctica deportiva, entrada, aseos, vestuarios y principales zonas de paso. En esta información se dejará constancia del carácter

2. FASE II DE ENTRENAMIENTO MEDIO

Grupo entrenamiento máximo 30 personas

Sub grupos Burbujas de protección será de 4x4 máximo 8x8 mínimo

General

- Declaración responsable del deportista participante y del responsable club según anexo.
- Utilización de mascarillas a la entrada, salida y zonas comunes del recinto deportivo.
- Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados.
- Registro diario del control de entrada si se dispone de un sistema para ello (hora de entrada y salida de usuarios) obligación de conservar el registro durante 15 días.
- Utilización de mascarillas a la entrada, salida y zonas comunes del recinto deportivo
- Higiene exhaustiva de manos con geles hidroalcohólicos.
- Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados
- Inicio escalonado de la actividad de lucha en el club o instalación deportiva. Se realizará con contacto controlado introduciendo tareas y ejercicios propios de la lucha.
- Tendremos que respetar en todo momento las distancias mínimas (incluso ampliarlas). Al menos cada pareja de luchadores necesitará 4m² (2mx2m) para la realización de las tareas propuestas.
- El profesor-entrenador duplicará esa distancia entre luchadores, 3 metros entre las parejas de luchadores más cercanos.
- Se mantendrán las siguientes medidas de seguridad sanitaria por parte de profesor-entrenador y luchadores:

Durante esta primera fase 15 días se recomienda:

Es este inicio de entrenamiento/clase más específica, habría que hacer un llamamiento a la responsabilidad, tanto a deportistas como profesores-entrenadores, de la importancia de no saltarse ninguna pauta establecida.

Cada deportista se le asignara en grupo entrenamiento y a su vez se harán Subgrupos Burbujas de Entrenamiento formado por ocho deportistas de similar peso y nivel con los que trabajara con contacto siguiendo las indicaciones del Entrenador. Durante la primera semana se recomienda entrenar con unas mismas parejas anteriores y con material auxiliar de entrenamiento (Muñecos,

bolsas búlgaras etc.) en la segunda semana podremos cambiar de grupo parejas y trabajar en circulo de combate e hileras de combate. Así, en el caso de que se produjera algún tipo de contagio siempre estaría más controlado y sería de 4/4 o 8/8, de forma que sería más fácil evitar la propagación del virus y el seguimiento de posteriores casos.

3. FASE III DE ENTRENAMIENTO PRE-COMPETICIÓN

Grupo entrenamiento máximo 30 personas

Burbujas de protección será de 8x8 máximo 16x16 mínimo 15 días

General

- Declaración responsable del deportista participante y del responsable club según anexo.
- Utilización de mascarillas a la entrada, salida y zonas comunes del recinto deportivo.
- Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados.
- Registro diario del control de entrada si se dispone de un sistema para ello (hora de entrada y salida de usuarios) obligación de conservar el registro durante 15 días.
- Utilización de mascarillas a la entrada, salida y zonas comunes del recinto deportivo
- Higiene exhaustiva de manos con geles hidroalcohólicos.
- Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados
- Inicio escalonado de la actividad de lucha en el club o instalación deportiva. Se realizará con contacto controlado introduciendo tareas y ejercicios propios de la lucha.
- Tendremos que respetar en todo momento las distancias mínimas (incluso ampliarlas). Al menos cada pareja de luchadores necesitará 4m² (2mx2m) para la realización de las tareas propuestas.
- El profesor-entrenador duplicará esa distancia entre luchadores, 3 metros entre las parejas de luchadores más cercanos.
- Se mantendrán las siguientes medidas de seguridad sanitaria por parte de profesor-entrenador y luchadores:

Durante esta primera fase 15 días se recomienda:

Es este inicio de entrenamiento/clase más específica, habría que hacer un

llamamiento a la responsabilidad, tanto a deportistas como profesores-entrenadores, de la importancia de no saltarse ninguna pauta establecida.

Cada deportista se le asignara en grupo entrenamiento y a su vez se harán Subgrupos Burbujas de Entrenamiento formado por ocho deportistas de similar peso y nivel con los que trabajara con contacto siguiendo las indicaciones del Entrenador. Durante la primera semana se recomienda entrenar con unas mismas parejas anteriores y con material auxiliar de entrenamiento (Muñecos, bolsas búlgaras etc.) en la segunda semana podremos cambiar de grupo parejas y trabajar en carrusel de combate y circuito. Así, en el caso de que se produjera algún tipo de contagio siempre estaría más controlado y sería de 8/8 o 16/16, de forma que sería más fácil evitar la propagación del virus y el seguimiento de posteriores casos.

4. FASE IV DE ENTRENAMIENTO COMPETICIÓN

Grupo entrenamiento máximo 30 personas

Burbujas de protección será de 15x15 máximo 30x30 mínimo 15 días General

- Declaración responsable del deportista participante y del responsable club según anexo.
- Utilización de mascarillas a la entrada, salida y zonas comunes del recinto deportivo.
- Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados.
- Registro diario del control de entrada si se dispone de un sistema para ello (hora de entrada y salida de usuarios) obligación de conservar el registro durante 15 días.
- Utilización de mascarillas a la entrada, salida y zonas comunes del recinto deportivo
- Higiene exhaustiva de manos con geles hidroalcohólicos.
- Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados
- Inicio escalonado de la actividad de lucha en el club o instalación deportiva. Se realizará con contacto controlado introduciendo tareas y ejercicios propios de la lucha.
- Tendremos que respetar en todo momento las distancias mínimas (incluso ampliarlas). Al menos cada pareja de luchadores necesitará 4m² (2mx2m) para la realización de las tareas propuestas.
- El profesor-entrenador duplicará esa distancia entre luchadores, 3 metros entre las parejas de luchadores más cercanos.
- Se mantendrán las siguientes medidas de seguridad sanitaria por parte de profesor-



FEDERACIÓN DE LUCHAS
OLÍMPICAS Y D. A.
REGIÓN DE MURCIA

entrenador y luchadores:

Durante esta última fase mínimo 15 días se recomienda:

Es este inicio de entrenamiento/clase más específica, habría que hacer un llamamiento a la responsabilidad, tanto a deportistas como profesores-entrenadores, de la importancia de no saltarse ninguna pauta establecida.

Cada deportista se le asignara en grupo entrenamiento y a su vez se harán Subgrupos Burbujas de Entrenamiento formado por 15 deportistas de similar peso y nivel con los que trabajara con contacto siguiendo las indicaciones del Entrenador. Durante la primera semana se recomienda entrenar con unas mismas parejas anteriores y con material auxiliar de entrenamiento (Muñecos, bolsas búlgaras etc.) en la segunda semana podremos cambiar de grupo parejas y trabajar en competición de combate y circuito. Así, en el caso de que se produjera algún tipo de contagio siempre estaría más controlado y sería de 16/16 o 30/30, de forma que sería más fácil evitar la propagación del virus y el seguimiento de posteriores casos.

IV. CONTINGENCIAS

- El presente protocolo descrito en los apartados anteriores contribuirá a propiciar un retorno seguro, gradual y equilibrado a los entrenamientos y a la competición del deporte, ofreciendo el más alto nivel posible de supervisión, y sin dejar a ningún deportista atrás.

Gestión de los casos

5. No asistirán al centro aquellos deportistas, entrenadores y otros profesionales que tengan [síntomas](#) compatibles con COVID-19, así como aquellos que se encuentren en aislamiento por diagnóstico de COVID-19, o en período de cuarentena domiciliar por haber tenido contacto estrecho con alguna persona con síntomas o diagnosticada de COVID-19.
6. Ante una persona que comienza a desarrollar síntomas compatibles con COVID-19 en el Club o instalación seguirá un protocolo de actuación previsto previamente: se llevará a un espacio separado de uso individual, se le colocará una mascarilla quirúrgica (tanto al que ha iniciado síntomas como a la persona que quede a su cuidado), y se contactará con la familia. Se debe llamar al centro de salud de Atención Primaria de referencia, o al teléfono 90121212, y/o su Servicio de Prevención de Riesgos Laborales en el caso de trabajadores, y se seguirán sus instrucciones. En caso de presentar síntomas de gravedad o dificultad respiratoria se llamará al 112. El trabajador que inicie síntomas debe abandonar su puesto de trabajo hasta que su situación médica sea valorada por un profesional sanitario.
7. Existirá una coordinación fluida y efectiva entre el Club y los servicios asistenciales y de salud pública de la comunidad autónoma, para organizar la gestión adecuada de posibles casos y el estudio y seguimiento de contactos.
8. Desde Salud Pública se establecerá un protocolo de actuación que indique las medidas de prevención y control necesarias en caso de brote, incluyendo la posibilidad de cierre transitorio de instalaciones en caso de brote o aumento de la transmisión comunitaria.
9. La organización en grupos estables posibilita el rastreo de contactos rápido y más sencillo en caso de que se diera algún caso.
10. Cualquier caso confirmado deberá permanecer en su domicilio en aislamiento según se refiere en la Estrategia de Vigilancia, diagnóstico y control de COVID-19.
11. Salud Pública será la encargada de la identificación y seguimiento de los contactos según el protocolo de vigilancia y control vigente en la comunidad autónoma correspondiente.
12. La comunidad autónoma valorará las actuaciones a seguir en caso de brote.

El deportista que presenta condiciones de salud que les hacen más vulnerables para COVID-19 (como, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodepresión o hipertensión arterial), podrán acudir al centro, siempre que su condición clínica esté controlada y lo permita, y manteniendo medidas de protección de forma rigurosa, salvo indicación médica de no asistir.

V. FUENTES

1. Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
2. Ley 33/2011, de 4 de octubre, General de Salud Pública.
3. Medidas higiénicas para la prevención de contagios del COVID-19. Ministerio de Sanidad (06/04/2020)
4. Acuerdo entre el Ministerio de Sanidad y Ministerio de Educación y Formación Profesional para la Educación y Promoción de la Salud en la Escuela (noviembre 2019)
5. Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-COV-2. Ministerio de Sanidad (8 de junio de 2020)
6. Prevención de riesgos laborales vs. COVID-19. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (27/04/2020). Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
7. Estrategia de diagnóstico, vigilancia y control en la fase de transición de la pandemia de COVID-19. 12 mayo 2020.
8. Marco Estratégico para la Atención Primaria y Comunitaria. 10 abril 2019.
9. Plan para la transición hacia una nueva normalidad. 28 abril de 2020.
10. 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 el COVID-19.
11. Ministerio de Sanidad en:
12. <https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>
13. Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
14. Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes
15. biológicos durante el trabajo.
16. Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.
17. Real Decreto 1591/2009, de 16 de octubre, por el que se regulan los productos sanitarios.
18. Orden SND/344/2020, de 13 de abril, por la que se establecen medidas excepcionales para el refuerzo del Sistema Nacional de Salud y la contención de la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. <https://www.boe.es/boe/dias/2020/04/14/pdfs/BOE-A-2020-4442.pdf>
19. Recomendaciones de la RFET para la vuelta a la actividad en los clubes deportivos de tenis. RFET
20. Protocolo de adaptación del CAR de Sant Cugat al reinicio de la actividad en la vuelta post - confinamiento COVID-19. (V5 de 16 de abril de 2020)
21. Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 en: https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL_COVID-19.pdf
22. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en Trabajo. Prevención de riesgos laborales vs. COVID-19: compendio no exhaustivo de fuentes de información. INSST 2020. Disponible en: www.insst.es

VI.- ANEXO I Deportista

La crisis sanitaria del COVID-19 hace necesaria la adopción de un PROTOCOLO DE MEDIDAS Y RECOMENDACIONES tendentes a cumplir en el ámbito deportivo de la Federación Murciana, las instrucciones marcadas por las autoridades sanitarias. establecimiento y cumplimiento de las citadas medidas y recomendaciones, requiere de una serie de compromisos y formas de actuación por parte, fundamentalmente, de organizadores y participantes. Es por ello por lo que, la lectura y aceptación del presente documento por parte de luchadores, técnicos, árbitros y personal federativo, es condición indispensable para tomar parte en las actividades y competiciones.

D./D^a con DNI nº padre/madre de
El o la participante D./D^a con DNI nº y
nº de licencia federativa.....YTLF :

DECLARA y MANIFIESTA

- 1.- Que es conocedor/a del PROTOCOLO DE MEDIDAS Y RECOMENDACIONES que tiene publicado la Federación de Luchas olímpicas y Disciplinas Asociadas de La Región de Murcia FLODARM en relación con la presencia y participación en actividades y pruebas deportivas oficiales, generado con ocasión de la crisis sanitaria del COVID-19.
- 2.- Que se compromete a cumplir todas las exigencias o recomendaciones que se contengan en tal protocolo, así como las instrucciones que sean dadas por las autoridades deportivas o personal de organización presentes en la competición en relación con las medidas de prevención de contagios por COVID-19.
- 3.- Que, a pesar de la existencia de un protocolo de regreso a la actividad, es consciente de los riesgos involucrados en practicar deportes en una situación de pandemia como la actual.
- 4.- Que accederé a las instalaciones con medidas de protección física y que las usaré cuando la práctica del deporte lo permita, y que cumpliré con las normas para el uso de las instalaciones establecidas en el protocolo del Centro para cada uno de los espacios.
- 5.- Que se compromete a no acudir ni tomar parte en el evento o competición en el caso de que padeciese síntomas que pudieran ser compatibles con el contagio del COVID-19. Ello resultará extensivo, igualmente, a los casos en los que los síntomas fuesen sufridos por terceros con las que la persona participante tenga o haya tenido un contacto del que objetivamente pudiera derivarse un contagio y que, en caso de tener conocimiento de estar, o haber estado contagiado por el virus del COVID-19, se compromete a no acudir ni tomar parte en el evento o competición en tanto en cuanto las autoridades sanitarias no manifiesten que su participación no entraña un riesgo, bien para su persona, o bien para el resto de los asistentes con los que pudiera tener contacto.
- 6.- Que es conocedor/a y acepta y asume que, en el actual estado, existe un objetivo riesgo de contagio de COVID- 19 con las consecuencias que de ello se pudieran derivar para su persona en términos de agravamiento de la salud.
- 7.- Que acepta que la FLODARM adopte las indicaciones del PROTOCOLO DE MEDIDAS Y RECOMENDACIONES que tiene publicado, en aras a establecer un razonable escenario de seguridad en los entrenamientos y competición, incluso adoptando las decisiones que se consideren necesarias en el curso de la actividad.
- 8.- Que él o la participante acepta que, cuando se llegasen a adoptar medidas o decisiones por parte de la FLODARM, con el objetivo de preservar la salud de las personas en el curso de la competición, no se podrán considerar incumplidas las obligaciones esenciales del organizador, por lo que no se podrá exigir el pago de cantidades, indemnizaciones, o devolución de precios o importes en concepto de inscripción o derechos de participación o costes en que hubiese incurrido el o la deportista y/o su club.
- 9.- Que el participante acepta que, si se mostrase por su parte una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las instrucciones del personal de organización en relación con las medidas de seguridad evitar contagios por COVID-19, podrá ser excluido/a o descalificado/a del evento por decisión de quien actúe como autoridad deportiva (juez/a-árbitro o delegado/a técnico/a).
- 10.- Que el/la participante acepta que, las medidas de carácter deportivo expuestas en el apartado anterior, se entienden sin perjuicio de otras responsabilidades en las que pudiera llegar a incurrir ante las autoridades competentes (incluidos los órganos disciplinarios federativos), como consecuencia de una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las instrucciones que sean de aplicación, bien en el ámbito deportivo-federativo, bien en otros ámbitos diferentes.

Fecha:

Fdo.:

ANEXO II Club o Entidad

La crisis sanitaria del COVID-19 hace necesaria la adopción de un PROTOCOLO DE MEDIDAS Y RECOMENDACIONES tendentes a cumplir en el ámbito deportivo de la Federación Murciana, las instrucciones marcadas por las autoridades sanitarias. establecimiento y cumplimiento de las citadas medidas y recomendaciones, requiere de una serie de compromisos y formas de actuación por parte, fundamentalmente, de organizadores y participantes. Es por ello por lo que, la lectura y aceptación del presente documento por parte de luchadores, técnicos, árbitros y personal federativo, es condición indispensable para tomar parte en las actividades y competiciones.

El CLUB O ESCUELA _____ EN LA INSTALACIÓN _____

El presidente D./D^a con DNI nº..... y

..YTLF :.....

DECLARA y MANIFIESTA

- 1.- Que es conocedor/a del PROTOCOLO DE MEDIDAS Y RECOMENDACIONES que tiene publicado la Federación de Luchas olímpicas y Disciplinas Asociadas de La Región de Murcia FLODARM en relación con la presencia y participación en actividades y pruebas deportivas oficiales, generado con ocasión de la crisis sanitaria del COVID-19 al cual manifiesto mi adhesión y obligado cumplimiento.
- 2.- Que se comprometo a cumplir todas las exigencias o recomendaciones que se contengan en tal protocolo, así como las instrucciones que sean dadas por las autoridades deportivas o personal de organización presentes en la competición en relación con las medidas de prevención de contagios por COVID-19.
- 3.- Que, a pesar de la existencia de un protocolo de regreso a la actividad, es consciente de los riesgos involucrados en practicar deportes en una situación de pandemia como la actual.
- 4.- Que velaré para que se acceda a las instalaciones con medidas de protección física y que las usaré cuando la práctica del deporte lo permita, y que cumpliré con las normas para el uso de las instalaciones establecidas en el protocolo del Centro para cada uno de los espacios.
- 5.- Que se comprometo a no acudir ni tomar parte en el evento o competición en el caso de que padeciese síntomas que pudieran ser compatibles con el contagio del COVID-19. Ello resultará extensivo, igualmente, a los casos en los que los síntomas fuesen sufridos por terceros con las que la persona participante tenga o haya tenido un contacto del que objetivamente pudiera derivarse un contagio y que, en caso de tener conocimiento de estar, o haber estado contagiado por el virus del COVID-19, se comprometo a no acudir ni tomar parte en el evento o competición en tanto en cuanto las autoridades sanitarias no manifiesten que su participación no entraña un riesgo, bien para su persona, o bien para el resto de los asistentes con los que pudiera tener contacto.
- 6.- Que es conocedor/a y acepta y asume que, en el actual estado, existe un objetivo riesgo de contagio de COVID- 19 con las consecuencias que de ello se pudieran derivar para su persona en términos de agravamiento de la salud.
- 7.- Que cumplirá con todo lo estipulado en el protocolo.
- 8.- Que él o la participante acepta que, cuando se llegasen a adoptar medidas o decisiones por parte de la FLODARM, con el objetivo de preservar la salud de las personas en el curso de la competición, no se podrán considerar incumplidas las obligaciones esenciales del organizador, por lo que no se podrá exigir el pago de cantidades, indemnizaciones, o devolución de precios o importes en concepto de inscripción o derechos de participación o costes en que hubiese incurrido el o la deportista y/o su club.
- 9.- Que el participante acepta que, si se mostrase por su parte una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las instrucciones del personal de organización en relación con las medidas de seguridad evitar contagios por COVID-19, podrá ser excluido/a o descalificado/a del evento por decisión de quien actúe como autoridad deportiva (juez/a-árbitro o delegado/a técnico/a).
- 10.- Que el/la participante acepta que, las medidas de carácter deportivo expuestas en el apartado anterior, se entienden sin perjuicio de otras responsabilidades en las que pudiera llegar a incurrir ante las autoridades competentes (incluidos los órganos disciplinarios federativos), como consecuencia de una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las instrucciones que sean de aplicación, bien en el ámbito deportivo-federativo, bien en otros ámbitos diferentes.

Fecha:

Fdo.:

Anexo III: Cómo actuar ante una persona con síntomas en el CLUB.

Los síntomas más comunes compatibles con COVID-19 incluyen fiebre, tos y sensación de falta de aire. En algunos casos también puede haber disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolor de cabeza, debilidad general, dolores musculares, diarrea o vómitos.

Cuando los deportistas inicien síntomas o estos sean detectados por personal del Club durante su entrenamiento, se llevarán a un espacio separado. Se le facilitará una mascarilla quirúrgica para el deportista y otra para el entrenador que cuide de él/ella hasta que lleguen sus progenitores o tutores si es menor. Será una sala para uso individual, elegida previamente, que cuente con ventilación adecuada y con una papelera con bolsa y a poder ser con tapa y pedal, donde tirar la mascarilla (si es necesaria su renovación) y pañuelos desechables. Se avisará a la familia que debe contactar con su centro de salud o con el teléfono 900 121212, que será quien evalúe el caso.

Las personas trabajadoras que inicien síntomas se retirarán a un espacio separado y se pondrán una mascarilla quirúrgica. Contactarán con su centro de salud o con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

En el caso de percibir que la persona que inicia síntomas está en una situación de gravedad o tiene dificultad para respirar se avisará al 112



29 mayo 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS



Anexo IV: Listado de materiales para la ciudadanía disponibles en la web del Ministerio de Sanidad.

Se puede consultar información actualizada para la ciudadanía sobre COVID-19 en este enlace:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>

Algunas infografías de especial interés:

- Cómo protegerme (infografía):_
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_como_protegerse.jpg
 - Higiene de manos en población infantil:
 - Vídeo: <https://youtu.be/jPqIHfzfrl8k>
 - Infografía:_
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/cartel_HIGIENE_MANOS_CORONAVIRUS.jpg
 - Cartel A5 sobre cómo realizar la higiene de manos:_
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/cartel_COMO_LAVARSE_MANOS_INFANTIL.jpg
 - Mascarillas higiénicas (infografía):_
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/COVID19_Mascarillas_higienicas_poblacion_general.pdf
 - ¿Debo usar guantes al salir de casa? (infografía):_
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_guantes.jpg
 - Decálogo sobre cómo actuar en caso de síntomas de COVID (infografía):_
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/20200325_Decalogo_como_actuar_COVID19.pdf
 - Síntomas (infografía):_
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_sintomas.jpg
 - ¿Qué hago si conozco a alguien con coronavirus? (infografía):_
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_que_hago_si_conozco_alguien_con_sintomas.jpg
 - Los virus no discriminan, las personas tampoco deberíamos hacerlo (infografía):_
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/20200409EstigmaPoblacion.jpg>
- Movilidad y seguridad vial en tiempos de COVID-19 (infografía):_
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/COVID19_Movilidad_y_seguridad_vial.pdf

Algunos ejemplos de información sobre los equipos de protección individual

Tabla 2. Componentes del equipo de protección individual recomendados para la protección frente al nuevo coronavirus SARS-COV-2

	Marcado de Conformidad ²	Marcado relacionado con la protección ofrecida	Normas UNE aplicables ³	Aspectos a considerar
Protección respiratoria				
Mascarilla autofiltrante	CE como EPI + número identificativo del organismo de control	Marcado autofiltrantes: FFP2 o FFP3	UNE-EN 149 (Mascarilla autofiltrante)	Bioaerosoles en concentraciones elevadas: Se recomienda FFP3 o media máscara + P3
Media máscara (mascarilla) + filtro contra partículas		Marcado filtros: P2 o P3 (código de color blanco)	UNE-EN 143 (Filtros partículas) UNE-EN 140 (Mascarillas)	Las mascarillas quirúrgicas (UNE-EN 14683) son PS y no un EPI. No obstante, hay mascarillas quirúrgicas que pueden proteger adicionalmente al personal sanitario frente a posibles salpicaduras de fluidos biológicos. Esta prestación adicional no implica protección frente a la inhalación de un aerosol líquido
Ropa y guantes de protección				
Guantes de protección	CE como EPI + número identificativo del organismo de control	EN ISO 374-5  VIRUS	UNE EN ISO 374-5 (Requisitos guantes microorganismos)	Se distingue entre guantes que sólo protegen frente a bacterias y hongos y los que, además, protegen frente a la penetración de virus. En el primer caso va marcado con el pictograma de riesgo biológico y en el segundo, el mismo pictograma con la palabra VIRUS bajo él. Esta diferencia viene otorgada por la realización de un ensayo específico de penetración a virus.

² CE como EPI implica cumplir con el Reglamento (UE) 2016/425 y CE como Producto Sanitario (PS) implica cumplir con el Real Decreto 1591/2009

³ Las versiones en vigor de las distintas normas pueden consultarse en el siguiente enlace: <http://ec.europa.eu/enterprise/policies/european-standards/harmonised-standards/personal-protective-equipment/>

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 asílate en tu habitación



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

13 abril 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob

CSGSS
LO PÁRAMOS UNIDOS



En la tabla siguiente se muestra el uso sugerido de mascarilla PS o mascarilla EPI, basado en la distancia de una persona con COVID-19 y el uso del control de fuente (según la disponibilidad, pueden optar por utilizar niveles más altos de protección).

Mascarillas (1)

Recomendaciones según distancia con la persona sintomática



PERSONA CON MASCARILLA QUIRÚRGICA (PS) DURANTE TODO EL ENCUENTRO

PERSONA SIN MASCARILLA DURANTE TODO EL ENCUENTRO O PARTE DE ÉL

>2 METROS

sin mascarilla

1-2 METROS

mascarilla quirúrgica



1 METRO

mascarilla quirúrgica



protección respiratoria FFP2 (EPI)



PROCEDIMIENTOS CON GENERACIÓN DE AEROSOL

protección respiratoria FFP2 (EPI)



protección respiratoria FFP3 (EPI)



23 marzo 2020
Adaptado de CDC: Strategies for Optimizing the supply of N95 Respirators: Crisis/Alternate Strategies (www.cdc.gov)



