



PROTOCOLO COVID - 19
FEDERACIÓN DE PATINAJE DE CASTILLA Y LEÓN
(última actualización 08/09/2020)

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. NORMATIVA
3. RECOMENDACIONES GENERALES
4. DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO
5. MEDIDAS GENERALES DE HIGIENE Y PREVENCIÓN EN LAS INSTALACIONES
6. MEDIDAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO
7. MEDIDAS ESPECÍFICAS POR DISCIPLINAS, TANTO EN ENTRENAMIENTO COMO EN COMPETICIÓN
8. CELEBRACIÓN DE EVENTOS Y COMPETICIONES
9. IDENTIFICACIÓN CASO COVID

1. INTRODUCCIÓN

De acuerdo con el ACUERDO 46/2020 de 20 de agosto, de la Junta de Castilla y León, por el que se aprueba el Plan de Medidas de Prevención y Control para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, en la Comunidad de Castilla y León, en su punto 3.20 **Práctica de la actividad deportiva federada de competencia autonómica y de ámbito nacional que se desarrolle en Castilla y León** se establece que “para la realización de entrenamientos y la celebración de competiciones deberá disponerse de un protocolo por parte de la federación deportiva responsable, en el que se detallen las medidas de prevención e higiene a observar. El contenido de dicho protocolo será de obligada observancia para el conjunto de los estamentos federativos y deberá publicarse en la página web de la federación deportiva. Asimismo, deberán tomarse las medidas necesarias para evitar la aglomeración de espectadores y acompañantes”.

Para cada competición a desarrollar en Castilla y León, se redactará un protocolo específico que se incluirá a este protocolo como Anexo. Estos anexos junto con la totalidad del protocolo en lo que afecte a las competiciones, deberá TAMBIÉN será de obligado cumplimiento para todos los estamentos que, aún sin pertenecer a esta federación autonómica, participen en competiciones de alguna de las disciplinas del patinaje que se celebren en Castilla y León.



La Federación de Patinaje de Castilla y León es consciente de la situación sanitaria a la que nos enfrentamos a causa de la pandemia y de cómo ha afectado, afecta y afectará a la práctica deportiva, a nuestros clubes, técnicos y deportistas. También somos conscientes de las diferentes disciplinas deportivas que abarca nuestro deporte y que no se puede generalizar y hay que tener en cuenta las peculiaridades de cada una de ellas.

Este protocolo puede sufrir modificaciones en función de las indicaciones marcadas por las autoridades competentes en materia de sanidad y deporte. Se dará adecuada difusión de cada actualización y permanecerá publicada en la web la última versión de este documento. Esta medida especial de protección entra en vigor desde el momento de la publicación del presente protocolo y la responsabilidad de su cumplimiento recae sobre cada uno de los estamentos que forman esta Federación: clubes, deportistas, entrenadores, jueces y árbitros.

Para lo no previsto en cualquier ámbito en este protocolo se recomienda aplicar el Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio y el Acuerdo 46/2020, de 20 de junio y sus correspondientes modificaciones.

2. NORMATIVA

Las normas básicas que rigen este documento son las que se derivan de las normas y protocolos publicados por las autoridades sanitarias, deportivas y otras competentes en esta materia destacando:

- 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.
- Acuerdo 46/2020 de 20 de agosto, de la Junta de Castilla y León, por el que se aprueba el Plan de Medidas de Prevención y Control para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, en la Comunidad de Castilla y León.

Otra normativa directamente a tener en cuenta:

- Decreto-ley 7/2020, de 23 de julio, por el que se establece el régimen sancionador específico por incumplimiento de las medidas de prevención y contención sanitarias para afrontar la situación de crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19 en la Comunidad de Castilla y León.

Aunque no estén recogidas en este apartado, se deben de tener en cuenta toda aquella normativa que afecte a la práctica deportiva y las instalaciones tales como la Ley 31/1995 de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales o la Ley 3/2019 de 25 de febrero de la actividad físico-deportiva de Castilla y León, entre otras.

TODO LO ESTABLECIDO EN ESTE PROTOCOLO ESTARÁ SUPEDITADO A LAS RESTRICCIONES QUE SE PUEDAN ESTABLECER A NIVEL LOCAL, AUTONÓMICO O NACIONAL POR LAS AUTORIDADES COMPETENTES TALES COMO RETORNOS A FASES DE LA DESESCALADA, CONFINAMIENTOS, ETC.



3. RECOMENDACIONES GENERALES

- Se recomienda que todos los participantes de la actividad física-deportiva, realicen una vigilancia activa de sus síntomas y lleven a cabo un registro regular de su temperatura corporal.
- Los grupos de población con más riesgo de contagio o con historiales sanitarios de riesgo, se les recomienda especialmente el cumplimiento estricto de las medidas preventivas o incluso no participar.
- Se recomienda a todas las personas, **al volver a su domicilio**, guardar la ropa en una bolsa biodegradable y cerrarla herméticamente para proceder a su lavado, al menos a 60º, desinfectar con gel o pulverizador hidroalcohólico con virucida, y en su caso, el resto del equipo deportivo que haya usado.
- Para deportistas, técnicos, árbitros/jueces y directivos se recomienda realizar el correspondiente CONTROL DE LA SALUD atendiendo a:

Realización de un examen de salud previo, antes de reinicio de los entrenamientos y competiciones, para comprobar el estado del deportista, técnico, árbitro/juez y directivo.

El examen se realizará conforme a lo establecido en la Resolución de 4 de mayo de 2020, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se aprueba y publica el Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales.

En caso de que el deportista o miembro de la entidad deportiva muestre síntomas o signos sospechosos, habrá que remitirlo de inmediato al sistema de salud para su manejo adecuado.

- Se recomienda a todas las personas extremar la limpieza de manos, no tocarse cara, ojos, ni nariz, no saludarse con contacto, toser en flexura de codo y mantener higiene respiratoria.
- Se recomienda no usar secadores de pelo ni de manos.
- Se recomienda en acompañantes/espectadores un documento de datos de contacto e identificación y declaración responsable (de acuerdo con el anexo I):

Para la posibilidad que las autoridades sanitarias identifiquen en caso de necesidad de realizar trazabilidad de contactos

Que incluya declaración responsable de no haber estado en contacto los últimos 15 días con personas con Covid 19

- Se recomienda realizar pruebas PCR a los deportistas, previamente a eventos o competiciones.



- En el caso de necesidad de uso de alojamientos durante eventos o competiciones, se recomienda LAS HABITACIONES INDIVIDUALES, ADOPTAR LAS MEDIDAS APLICABLES el Acuerdo 29/2020, de 19 de junio y en los protocolos de los establecimientos donde se alojen.
- Respecto al transporte de participantes, se debe tener en cuenta lo previsto el Acuerdo 29/2020, de 19 de junio. No obstante se RECOMIENDA de forma más restrictiva:

En vehículos particulares solo viajen personas que convivan en la misma vivienda.

En transportes privados colectivos, se recomienda viajar con una distancia social de 1,5 metros entre pasajeros.

Será obligatorio el uso de mascarilla por todos los ocupantes de los vehículos, excepto cuando todos los ocupantes del vehículo convivan en el mismo domicilio

4. DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO

La participación y asistencia a entrenamientos y competición indica la aceptación, de obligado cumplimiento de la normativa vigente:

- o Normativa sanitaria
- o Protocolo de normativa federativa

Ante cualquier síntoma o en caso de sospecha de estar infectado, o haber estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, se evitará cualquier actividad, poniéndose en contacto de forma inmediata con los servicios sanitarios y seguir todas sus indicaciones. También se informará a la entidad a la que pertenezca.

Será obligatorio para los participantes EN COMPETICIONES FEDERADAS un documento de datos de contacto e identificación y declaración responsable (de acuerdo con el anexo):

Para la posibilidad que las autoridades sanitarias identifiquen en caso de necesidad de realizar trazabilidad de contactos

Que incluya declaración responsable de no haber estado en contacto los últimos 15 días con personas con Covid 19

La supervisión del cumplimiento de estos protocolos será competencia de las autoridades sanitarias correspondientes, del resto de organismos en quien ellos deleguen o del resto de autoridades según proceda.



La Federación de Patinaje de Castilla y León y los Clubes, podrán informar a las autoridades en caso de incumplimiento de los protocolos dentro de sus propias entidades, La persona implicada podrá ser sancionada por el Comité de Competición y Disciplina deportiva, y, en cualquier caso, excluida de la competición o entrenamiento.

5. MEDIDAS GENERALES DE HIGIENE Y PREVENCIÓN EN LAS INSTALACIONES

Las instalaciones y lugares donde se realicen eventos, actividades, competiciones y entrenamientos deportivos se debe asegurar, por titulares y en su defecto organizadores, que se adoptan las medidas de limpieza y desinfección adecuadas, con especial atención a las zonas de uso común y a las superficies de contacto más frecuentes como pomos de puertas, mesas, muebles, pasamanos, suelos, teléfonos, perchas y otros elementos de similares características, y se llevará a cabo conforme a las pautas del Acuerdo 29/2020.

Se procurará que los equipos, material, de instalaciones, entrenamientos, competiciones, herramientas o cualquier otro empleado sean personales e intransferibles. En el caso de aquellos equipos que deban ser manipulados por diferente personal, se procurará la disponibilidad de materiales de protección o el uso de forma frecuente de geles hidroalcohólicos o desinfectantes –con virucida- con carácter previo y posterior a su uso.

Deben realizarse tareas de VENTILACIÓN PERIÓDICA en las instalaciones cubiertas donde se realicen competiciones y entrenamientos deportivos y, como mínimo, de forma diaria y durante el tiempo necesario para permitir la renovación del aire.

Se evitará en la medida de lo posible el uso de vestuarios.

Se evitará en la medida de lo posible el uso de los aseos.

En caso de ser inevitable su uso, la ocupación máxima para el uso de los aseos y vestuarios, será de una persona para espacios de hasta cuatro metros cuadrados, salvo en aquellos supuestos de personas que puedan precisar asistencia; en ese caso, también se permitirá la utilización por su acompañante. Para aseos de más de cuatro metros cuadrados que cuenten con más de una cabina o urinario, la ocupación máxima será del 50% del número de cabinas y urinarios que tenga la estancia, debiendo mantenerse durante su uso la distancia de seguridad interpersonal. Deberá reforzarse la limpieza y desinfección de los referidos espacios garantizando siempre el estado de salubridad e higiene de los mismos.

En las instalaciones donde se realicen eventos, actividades, competiciones y entrenamientos deportivos, se dispondrá de papeleras- SE RECOMIENDA CON PEDAL O ABIERTAS- para depositar pañuelos y cualquier otro material desechable, que deberán ser limpiadas de forma frecuente durante la competición o evento.

Deberán tomarse las medidas necesarias para EVITAR LA AGLOMERACIÓN, teniendo en cuenta:

Las salidas y entradas a instalaciones, se procurará que sean distintas en la medida de lo posible.

Se restringirá el movimiento de personas dentro de la instalación.

Restringir los movimientos de los acompañantes/espectadores, ESPECIFICANDO ZONAS Y USO.



Se priorizará la circulación de los participantes, espectadores/acompañantes sean en un único sentido y siempre por la derecha.

Las salidas del lugar del evento/entrenamiento/competición deben realizarse de forma escalonada. Para ello, cuando exista, desde megafonía se harán las recomendaciones de abandono del lugar, la forma de realizarlo y la puerta o zona por donde se debe abandonar la instalación.

Los lugares e instalaciones que acojan entrenamientos/competiciones deberán dotarse de puntos de control de acceso especial, provistos de material de desinfección y aislamiento, y si es posible, de elementos técnicos que permitan comprobar la temperatura, de las personas que accedan al recinto.

En el centro o lugar donde se celebren entrenamientos, eventos o competiciones, habrá información clara y concisa de pautas de aseo y normas de comportamiento mediante cartelería, para minimizar el riesgo de contagio, distribuidas por todas partes.

6. MEDIDAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Se evitará en la medida de lo posible el acceso a los entrenamientos de acompañantes. En caso de ser inevitable, se permitirá el acceso de acompañantes que permanecerán el tiempo indispensable necesario en la instalación, sin sobrepasar la zona habilitada para ello y cumpliendo todas las medidas de seguridad establecidas.

Se deberán espaciar los entrenamientos de diferentes grupos el tiempo suficiente para proceder a la desinfección de las diferentes zonas de la instalación. Se establecerán TURNOS horarios de acceso y entrenamiento, procediendo a la limpieza de los espacios deportivos utilizados tras la finalización de cada turno. Evitar coincidir con otros grupos de entretenimiento.

Los grupos de entrenamiento deberán ser lo más "cerrado" posible en el sentido de que haya las menores variaciones posibles respecto a los deportistas que forman cada grupo de entrenamiento.

Prohibido compartir alimentos, bebidas o similares.

Para retirar el sudor se recomienda el uso de papel desechable evitando en cualquier caso toallas que puedan estar en contacto con alguna superficie.

Con carácter general, NO SE COMPARTIRÁ NINGUN MATERIAL y, si esto no fuera posible, se garantizará la presencia de elementos de higiene para su uso continuado, geles o pulverizadores hidroalcohólicos con virucida.

Se llevará un registro de todos los deportistas y entrenadores/voluntarios que acuden a cada entrenamiento donde se anotará la temperatura, ésta será tomada si es posible a la llegada del entrenamiento o antes de salir de casa de forma individual y comunicada al llegar al entrenamiento. También se anotará cualquier otro síntoma o circunstancia significativa.

Se debe asegurar la disponibilidad de termómetros en la instalación para verificar, en caso de necesidad, la temperatura de los asistentes.



Dirección Postal
Apartado de Correos 2011
Valladolid - 47080

Oficinas y Sede Social
Casa del deporte
Avda. Gloria Fuertes Nº 35
Valladolid 47014

Registro de Federaciones Deportivas
Junta de Castilla y León
Fecha de Registro 08/03/1988
Número de Registro 00028

**FEDERACIÓN DE PATINAJE DE
CASTILLA Y LEÓN**

Secretaría General
administracion@fpcyl.es

Cualquier persona que supere los 37,5 ° C no podrá realizar la actividad físico-deportiva ni acceder a la instalación y se le informará que debe acudir a su médico.

Los deportistas utilizarán mascarilla salvo el momento en que realicen la actividad física.

Antes de entrar y al salir del espacio efectivo de entrenamiento, deberán limpiarse las manos con los hidrogeles o pulverizadores con virucida que deberán estar disponibles en los espacios habilitados al efecto. Los técnicos, monitores o entrenadores deberán mantener la distancia de seguridad interpersonal en las instalaciones además de usar la mascarilla de forma continua.

Se recomienda que los deportistas acudan al entrenamiento con el máximo de equipación necesaria para su entrenamiento ya puesta, excepto en su caso, los patines.

Desinfectar manos con gel hidroalcohólico a la entrada de la instalación.

Desinfectar calzado a la entrada de la instalación.

Habilitar espacios para que los deportistas puedan cambiarse, preferentemente sillas individuales que se desinfectarán después de cada entrenamiento. De no ser posible, se guardará la máxima distancia posible en los bancos y se desinfectarán posteriormente a su uso.

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

Los entrenamientos, tanto en las disciplinas de equipo como en las individuales, podrán realizarse de forma individual o colectiva en grupos de 30 personas de forma simultánea y sin contacto físico. Siempre que sea posible, durante la práctica de la actividad físico-deportiva deberá mantenerse la distancia de seguridad interpersonal.

En aquellas especialidades deportivas en las que sea inevitable el contacto físico, podrán desarrollar la práctica físico-deportiva los deportistas que ostenten la condición de profesionales, conforme a lo dispuesto en el artº.1 del RD 1006/1985 de 26 de junio por el que se regula la relación laboral especial de los deportistas profesionales, así como los deportistas que ostente la condición de alto nivel o alto rendimiento conforme a la legislación estatal o autonómica, excepcionalmente.

En las competiciones de deportes colectivos, en especialidades deportivas en las que sea inevitable el contacto físico y en las que los equipos participantes tengan entre los deportistas que los integran deportistas profesionales, de alto nivel o de alto rendimiento deportivo y deportistas aficionados o amateurs, podrá desarrollarse la práctica deportiva en las mismas condiciones que las indicadas en el párrafo precedente.

Las mismas condiciones serán de aplicación en las competiciones y entrenamientos de categoría nacional absoluta de modalidades o especialidades deportivas colectivas en las que sea inevitable el contacto físico que hubiesen comenzado con anterioridad a la declaración del estado de alarma y que se encuentren pendientes de finalización.



Se evitará dar la mano, abrazarse, tocarse la nariz, boca o los ojos.

Si algún deportista necesita ayuda para colocar alguna protección, únicamente podrá ser ayudado por el entrenador.

Está prohibido escupir, se recomienda el uso de pañuelos desechables.
Se colocará cartelería con las medidas a seguir por los asistentes a los entrenamientos.

Excepcionalmente, se permitirá a aquellas personas que lo deseen el uso de la mascarilla durante el entrenamiento o la competición.

Está prohibido el uso de mascarillas con válvula.

Se recomienda el uso de mascarilla de tipo quirúrgica.

Los turnos de entrenamiento serán como máximo de dos horas, FOMENTANDO ENTRENAMIENTOS MÁS CORTOS.

En el momento del inicio de la actividad hay que disponer por los deportistas, monitor, entrenador, o entidad correspondiente de una cantidad suficiente del material de protección necesario para el desarrollo de la actividad (mascarillas, soluciones desinfectantes, etc.).

7. MEDIDAS ESPECÍFICAS POR DISCIPLINAS, TANTO EN ENTRENAMIENTOS COMO EN COMPETICIÓN

En todas las disciplinas, cuando sea necesaria una zona habilitada para megafonía, control de tiempos, anotaciones, etc. todas las personas que ocupen estas zonas mantendrán una distancia mínima de 1,5 m entre ellas e irán provistas de mascarilla en todo momento. Tendrán disponible gel hidroalcohólico y se procederá a la desinfección de toda la zona (mesas, sillas, consolas, ordenadores, etc. siempre que haya un cambio en el grupo de personas que ocupan dichos puestos). Se llevará un listado de las personas que han ocupado dichos puestos.

Los deportistas, técnicos y demás personal autorizado, deberán utilizar la mascarilla hasta el momento de la entrada en la pista para realizar el entrenamiento.

HOCKEY PATINES y HOCKEY LÍNEA

Se pulverizará la palma de los guantes con virucida antes de entrar en la pista de juego

Se desinfectará el pasamanos de la valla de juego después de cada entrenamiento así como los cierres de las puertas de acceso a la pista de juego y los banquillos / sillas.

Se evitará, en la medida de lo posible coger el puck/bola con las manos.



ALPINO EN LÍNEA

Guardar siempre una distancia mínima de 2 metros en la zona de salida antes de una ronda/serie.

Se deberá llevar la mascarilla hasta el momento de ponerse el casco.

Cualquier persona que colabore en la colocación de puertas/palos, deberá prestar especial atención al desinfectado de manos de forma frecuente

FREESTYLE

Guardar siempre una distancia mínima de 2 metros en la zona de salida antes de una ronda/serie.

Los deportistas llevarán mascarilla y mantendrán la distancia de seguridad en la zona de entrenamiento.

Los deportistas mantendrán la distancia de seguridad y llevarán mascarilla en la zona de competición hasta que el momento de participar en la toma de tiempos de speed o antes de empezar un classic.

En salto de altura, en el momento de acceder a la zona de competición no será necesario el uso de mascarilla pero se deberá mantener la distancia de seguridad en todo momento que vendrá señalizada en el suelo.

Cualquier persona que colabore en la colocación de conos/listón de altura, deberá prestar especial atención al desinfectado de manos de forma frecuente.

PATINAJE DE VELOCIDAD

Los patinadores procederán a la limpieza de manos con gel hidroalcohólico en el momento que sean requeridos en cámara de llamada.

En caso de uso de guantes u otras protecciones de manos, se limpiarán con una solución desinfectante que se aplicará con spray y estará disponible en la cámara de llamada.

En la cámara de llamada todos los controles se realizarán de forma visual, en la medida de lo posible.

Se procurará mantener en todo momento la distancia de seguridad interpersonal.

Se colocarán marcas en el suelo que aseguren la distancia social entre patinadores y entre patinadores y jueces.

La cámara de llamada se diseñará con un flujo de circulación y unidireccionalmente.

Durante el trayecto de la cámara de llamada a la zona de competición se guardará distancia de seguridad interpersonal.



Si por circunstancias de la carrera en algún momento no se puede mantener la distancia de seguridad, se procurará que esa situación dure el menor tiempo en la medida de lo posible y se procurará que los adelantamientos se realicen de una forma limpia y sin contacto entre los participantes.

En las pruebas largas de salida en grupo, se limitará el número de inscripciones en cada prueba así como el número de participantes por serie para evitar al máximo las situaciones de contacto.

PATINAJE ARTÍSTICO

Se limitará el número de patinadores que puedan estar en la zona de pista, deberán usar la mascarilla que podrá ser retirada una vez que sean llamados a pista.

Se limitará el número de entrenadores que puedan estar en la zona de pista y deberán usar la mascarilla.

Se dispondrá de sillas nominales para los entrenadores en la zona de pista.

8. CELEBRACIÓN DE EVENTOS Y COMPETICIONES

Todas las medidas establecidas en este punto son “sumatorias” a las establecidas en los entrenamientos y las específicas para cada deporte.

Antes de cada competición todos los participantes (deportistas, jueces/árbitros, cuerpo técnico, personal de organización) deberán entregar la Declaración Responsable así como los datos necesarios para la trazabilidad.

Cualquier evento que se vaya a celebrar en el territorio de Castilla y León al amparo de la Federación de Patinaje de Castilla y León deberá ser informado a esta Federación que lo incluirá en este protocolo y adaptará el mismo en caso que de que sea necesario. Se deberá informar de:

- Descripción del evento o competición deportiva
- Fechas
- Localidad de celebración
- Instalaciones
- Horarios
- Previsión de participantes
- Previsión de espectadores

Se establecerá un Responsable/persona de contacto en cada entidad organizadora para esta materia, con dedicación exclusiva durante el evento.

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



Dirección Postal
Apartado de Correos 2011
Valladolid - 47080

Oficinas y Sede Social
Casa del deporte
Avda. Gloria Fuertes Nº 35
Valladolid 47014

Registro de Federaciones Deportivas
Junta de Castilla y León
Fecha de Registro 08/03/1988
Número de Registro 00028

**FEDERACIÓN DE PATINAJE DE
CASTILLA Y LEÓN**

Secretaría General
administracion@fpcyl.es

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

Se realizará control de temperatura a todos los participantes que acudan a la competición. Cualquier persona que supere los 37,5 ° C no podrá acceder al recinto. Se recomienda el control de temperatura para el público que acceda al recinto.

En cumplimiento del artículo 26 del Real Decreto ley 21/2020, de 9 de junio, la Federación de Patinaje de Castilla y León dispondrá de la identificación y Declaración Responsable de todos los deportistas, técnicos, jueces y personal de organización que interviene en una competición.

Si hubiera público en la competición, se atenderá a lo establecido en la normativa vigente aunque se recomienda, por el momento, que las competiciones se celebren sin público, principalmente en el caso de instalaciones cerradas.

9. IDENTIFICACIÓN CASO COVID

En caso de identificación positiva de caso de COVID 19 durante un entrenamiento/competición/concentración se deberá disponer de una zona aislada para uso individual y se avisará a las autoridades competentes en materia sanitaria y si es menor se avisará padre, madre, tutor o persona designada. Esta zona de uso individual debe contar con ventilación adecuada y con una papelera de pedal con bolsa, donde tirar la mascarilla y pañuelos desechables.

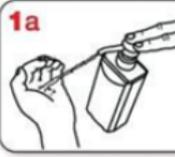
Si una persona, fuera de la situación de entrenamiento/competición/concentración es diagnosticada con COVID-19 y en los 15 días anteriores ha acudido a algún entrenamiento/competición/concentración, informará en primer lugar a las autoridades sanitarias y a continuación a la entidad organizadora correspondiente, y tomará las medidas que le sean indicadas por los primeros.

El manejo de casos y contactos debe realizarse según lo especificado por las autoridades sanitarias. No corresponde al personal organizador realizar ni el estudio de contactos ni la valoración de suspensión de actividades pero deben facilitar y colaborar en el trabajo que las autoridades sanitarias les soliciten.

A la mayor brevedad posible, se pondrá en contacto el organizador o la instalación con el centro de Salud correspondiente para que el equipo de Atención Primaria realice la valoración clínica y decida las actuaciones a seguir de acuerdo con las autoridades sanitarias.



¿Cómo limpiarse las manos CON UN DESINFECTANTE ALCOHÓLICO?

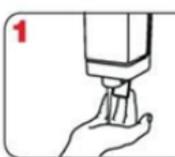
1a 

1b 

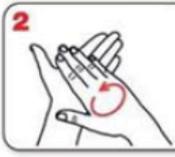
Deposite en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.

0 

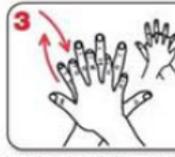
Mójese las manos con agua.

1 

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

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, rodeándolo 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.

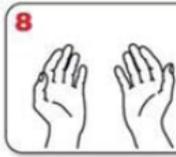
9 

Séquelas con una toalla de un solo uso.

10 

Utilice la toalla para cerrar el grifo.

 **20-30 segundos**

8 

Una vez secas, sus manos son seguras

11 

Sus manos son seguras.

¿Cómo lavarse las manos CON AGUA Y JABÓN?

WORLD ALLIANCE
for **PATIENT SAFETY**

La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.
Octubre de 2006, versión 1

 **Organización
Mundial de la Salud**

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudieran ocasionarse su utilización.



Mascarillas higiénicas en población general

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

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



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



Mantén 2 metros de distancia entre personas



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte ojos, nariz y boca



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



Usa pañuelos desechables

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

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

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

¿A QUIÉN se recomienda su uso?

A la **población general sana**



¿CUÁNDO se recomienda su uso?

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

El uso de mascarillas en **transporte público es obligatorio** desde el [4 de mayo de 2020](#)



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:



Lávate las manos antes de ponerla.



Durante todo el tiempo la mascarilla debe **cubrir la boca, nariz y barbilla**. Es importante que se ajuste a tu cara.



Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.



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



Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.



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

14 de mayo 2020

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

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD