



Federación Española de  
Deportes para Sordos

# ***GUIA DE REINCORPORACION A LA COMPETICION DEPORTIVA EN EL DEPORTE DE COMPETICION***

---

***(Tenis de mesa)***



# GUÍA DE REINCORPORACIÓN A LA COMPETICIÓN DEPORTIVA EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN (Tenis de Mesa)

*Protocolo 2 (18-04-2021)*

## **Introducción:**

En diciembre de 2019, se ha producido una emergencia en salud pública, debido a un nuevo coronavirus denominado en la actualidad covid 19 o SARS-CoV-2. El inicio de esta pandemia se inició en la ciudad de Wuhan, Hubei Provincia, China y en el momento actual es una epidemia mundial con elevada mortalidad y morbilidad para determinados sectores de edad de la sociedad. En el momento actual la epidemia azota a más de 190 países con un ascenso imparable (1).

Las manifestaciones clínicas del COVID-19 consisten en fiebre, tos, disnea, mialgia, dolor de cabeza y diarrea. En una gran proporción de pacientes infectados, se produce una neumonía bilateral masiva, un fallo multiorgánico y múltiples problemas médicos en otros órganos o sistemas que dificultan su curación en especial en los pacientes pertenecientes a los grupos de edad más elevados (1).

El virus es un coronavirus de ARN, muy contagioso, que se transmite principalmente por vía respiratoria de persona a persona en contacto cercano y en menor medida por el contacto con superficies contaminadas u objetos (1). No disponemos en la actualidad de vacuna y el grado de mortalidad en determinados segmentos de edad es muy elevada (4).

El distanciamiento social ha sido identificado como un factor clave en la prevención de propagación del coronavirus, esto ha llevado a que cuando aumentaron considerablemente los casos de COVID-19 obligó a las asociaciones deportivas a posponer e incluso a cancelar competiciones. En el ámbito de muchos deportes tales como el fútbol, las principales ligas nacionales, por nombrar solo algunas, han sido canceladas y en otros casos a reprogramarse (4).

Sin embargo, la prioridad inmediata para nuestra sociedad es controlar la pandemia de COVID-19. Por lo tanto, los clubes, federaciones y diferentes ámbitos deportivos deberán cumplir con las regulaciones de las autoridades sanitarias previo al inicio de la desescalada en materia deportiva (4)

Las estrategias de prevención en el deporte son necesarias para el Covid-19 por múltiples razones, una de ellas es la reducir el riesgo de propagación a individuos dentro de una comunidad y que tienen un mayor riesgo de sufrir una grave infección o muerte, especialmente entre las personas mayores e inmunocomprometidas. Pero la prevención de COVID-19 también es importante para el atleta que compite por que el padecer la enfermedad puede acarrear interrupciones en el entrenamiento consecuencia de los efectos adversos de esta enfermedad sobre el tracto respiratorio y con consiguiente descenso de su capacidad aeróbica a corto y largo tiempo (5,6).

Se parte de la base de que es imposible garantizar un entorno completamente libre de riesgos y, por tanto, el objetivo no es ni puede ser otro que reducirlo en la medida de lo posible, aplicando



las recomendaciones médicas con los conocimientos disponibles en este momento y recomendando la aplicación de las mejores prácticas de uso social y personal de las que se tiene conocimiento y son de consejo sanitario y gubernativo común. En todo caso, el bien superior a preservar debe ser siempre la seguridad sanitaria, por supuesto del deporte y de los deportistas, pero también de la sociedad en general, y específicamente de aquella parte que convive con los deportistas y su entorno, especialmente expuesta a riesgos de contagio (7).

Para minimizar ese riesgo en las competiciones que están bajo la tutela de las Federaciones deportivas españolas y se desarrollan en las CCAA se requiere de unos protocolos de mínimos claros, pero también, en gran medida, de la cooperación, del comportamiento colaborativo y del entendimiento de los equipos, de sus jugadores/deportistas, de los cuerpos técnicos y auxiliares, de los directivos, así como de los árbitros/jueces de competición y de los empleados de las instalaciones que colaboran en los partidos (7).

Todos los miembros de las Federaciones, estatales o territoriales, deben adherirse a las buenas prácticas higiénico-sanitarias, tanto en los entornos controlados de los partidos/eventos como en su vida privada. Por lo tanto, es imprescindible que todos los miembros de los diversos colectivos respeten estrictamente todas las recomendaciones, instrucciones y precauciones establecidas en este documento, así como las buenas prácticas estándar recomendadas (7).

En relación con lo anterior, el incumplimiento de esas convenciones sociales podría tener graves consecuencias para la organización de los partidos/eventos en las competiciones sujetas a la tutela y supervisión de la respectiva federación (7).

Los jugadores/deportistas, técnicos, auxiliares y demás personal que participa en la organización de los encuentros deben recordar que sus acciones, y en particular, el cumplimiento de los requisitos de distanciamiento social, no solo garantizan un entorno seguro en las competiciones de las Federaciones deportivas españolas, sino que también permiten el desarrollo normalizado de las mismas. Todos los miembros de las Federaciones tienen el deber colectivo de mostrar su liderazgo y de dar ejemplo en la aplicación rigurosa de estas medidas (7).

#### Bibliografía:

- 1.- Halabchi, F., Ahmadinejad, Z., & Selk-Ghaffari, (2020) M. COVID-19 Epidemic: Exercise or Not to Exercise; That is the Question!. Asian J Sports Med. Marzo 2020. In press.
- 2.- Zhu, W. (2020). Should, and how can, exercise be done during a coronavirus outbreak? An interview with Dr. Jeffrey A. Woods. Journal of Sport and Health Science, 9(2), 105.
- 3.- Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li A. 2020. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. Journal of Sport and Health Science; 9: 103-104
- 4.- Duarte Muñoz, M., & Meyer, T. (2020). Infectious Diseases and Football—Lessons not only from COVID-19. Science and Medicine in Football.in press.
- 5.- Toresdahl, B. G., & Asif, I. M. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Considerations for the Competitive Athlete. Sport Healthin press
- 6.- Blocken, B., Malizia, F., van Druenen, T., & Marchal, T. (2020).Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running. Urban Physic preprint.
- 7.- CSD. Protocolo Armonizado de vuelta a las competiciones deportivas. Agosto 2020



## Control de salud para el deportista que quiere volver a competir:

Según nos indican las autoridades sanitarias en el ámbito del deporte y en coordinación con los estamentos sanitarios, el control de la salud es una medida insustituible y afectará a todas las personas que acudan a él (deportistas, técnicos, directivos, etc.).

El control de la salud de los deportistas y entorno del deportista se estructura en las siguientes medidas:

**1. Seguimiento de salud personal.** Es responsabilidad de cada persona que vaya a reincorporarse al deporte (deportista y resto de personas de la entidad deportiva) cumplimentar una plantilla de seguimiento de síntomas y de otros datos que, como mínimo, son los que se recogen en la siguiente encuesta epidemiológica (anexo).

La realización de dicha encuesta epidemiológica es obligatoria su realización previa a la asistencia a la competición o entrenamiento deportivo.

Se puede acceder a ella y realizar on line, a través del siguiente [link](#):

<https://ec.europa.eu/eusurvey/runner/1d1a25ae-618d-37b0-7542-85c2a911462a>

## Encuesta epidemiológica Covid-19 para vuelta a la actividad deportiva en la Federación Española de Deportes para Sordos (FEDS) (anexo)

Los campos marcados con \* son obligatorios.

### Cláusula de exención de responsabilidad

*La Comisión Europea no se hace responsable del contenido de los cuestionarios creados por medio del servicio EUSurvey. La responsabilidad del contenido del cuestionario recae exclusivamente en su creador y gestor. El uso del servicio EUSurvey no implica que la Comisión Europea recomiende ni avale las opiniones manifestadas en ellos.*

**Te agradecemos mucho la participación en la encuesta, recuerda que tienes que mantener la distancia de seguridad, usar mascarilla y lavarte frecuentemente las manos. Ante cualquier problema ponte en contacto con nosotros a través del correo indicado anteriormente**

Estimado participante:

Esta encuesta epidemiológica se ha desarrollado con el fin de conocer el estado previo de los participantes a la actividad/competición deportiva.

Agradecemos enormemente su participación en ella. No le llevará más de 5 a 10 minutos en sus respuestas. Es obligatorio su realización previa a la participación en las competiciones deportivas. Rogamos a todos y por el bien de la comunidad deportiva que conteste sinceramente a la misma.

El interés de dicha encuesta es hacer un despistaje previo de personas relacionadas con el deporte y su entorno, para que se desarrollen las competiciones deportivas con la mayor garantía de salud para todos los integrantes y acorde con el protocolo desarrollado para la vuelta a la competición deportiva.

Todos los datos que se obtengan de esta encuesta epidemiológica serán custodiados con todas las garantías extremas de protección de Datos de carácter personal y según normativa vigente (reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo de 27 de abril de 2016; BOE: Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre).



## Federación Española de Deportes para Sordos

Esta encuesta epidemiológica ha sido presentada para su aprobación al comité de ética del Hospital Clínico San Carlos de Madrid (España), para su ratificación y concesión de número de concesión.

Para cualquier duda, indicación u observación sobre la misma rogamos se ponga en contacto con la Dra. Pilar Martín Escudero, responsable médico frente al Covid-19 de la Federación Española de Deportes para Sordos (FEDS) a través del siguiente correo: [servmedcovid@feds.es](mailto:servmedcovid@feds.es)

\* Consentimiento informado,

Al marcar si confirmo la aceptación de esta encuesta y que las respuestas son ciertas  
También confirmo que tengo más de 18 años

si

no

\* Nombre

\* Apellidos

\* Correo electrónico

\* Dirección

\* Ciudad

\* Código Postal

\* Edad

18-30 años

31-55 años

> 55 años

\* Sexo

Hombre

Mujer

Otro

\* Deporte que realiza

\* Función o Rol en la actividad Deportiva

Cual es tu función en la competición

Deportista

Técnico/entrenador



## Federación Española de Deportes para Sordos

- Arbitro/juez
- Personal federativo
- Organizador deportivo
- Delegado deportivo
- Otro
- \* Enfermedades asociadas
  - Diabetes
  - Obesidad
  - Asma bronquial
  - Hipertensión
  - Enfermedades pulmonares: EPOC, Fibrosis Pulmonar; Enfisema Pulmonar, etc
  - Tratamiento anticoagulante, enfermedades con trastornos de coagulación, trombosis, etc..
  - Sin enfermedad asociada
  - Otras enfermedades
- \* ¿Has tenido alguno de los siguientes síntomas en los últimos 7 días?
  - Fiebre
  - Tos
  - Dificultad respiratoria o ahogo
  - Dolor de garganta
  - Dolor de cabeza
  - Diarrea, vómitos o molestias gastrointestinales
  - Perdida del gusto o del olfato
  - Mialgias o dolores en las articulaciones
  - Erupciones cutáneas o problemas en la piel
  - Has necesitado ir al Hospital por molestias
  - Ningún síntoma
- \* ¿Has necesitado asistencia médica por Covid-19 en estos 7 últimos días?
  - Por Teléfono
  - En el ambulatorio
  - En el Hospital
  - En otras consultas
  - No he necesitado asistencia médica en estos últimos 7 días
- \* ¿Has estado en contacto en la ultima semana (7 días), sin mascarilla y más de 20 minutos, con alguna persona con síntomas de coronavirus o has convivido íntimamente en tu entorno con alguien enfermo por coronavirus o con PCR positiva?
  - Padres
  - Hermanos
  - Tíos, sobrinos
  - Primos
  - Abuelos



**Federación Española de  
Deportes para Sordos**

- Pareja o novio
- Amigos
- Vecinos
- No he estado en contacto con nadie infectado

\* Estado actual, indica si en este momento presentas alguno de estos síntomas:

- Fiebre
- Tos seca
- Dificultad respiratoria
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Lesiones dermatológicas o erupciones cutáneas nuevas
- Perdida de gusto u olfato
- Vómitos, náuseas, diarrea o molestias gastrointestinales
- Cansancio muscular o mialgias
- No tienes síntomas en el momento actual y te encuentras bien

\* ¿Te has realizado alguna prueba frente al coronavirus?

- Sí
- No
- Tal vez

\* Si has contestado afirmativamente a la pregunta anterior, ¿Qué tipo de prueba has realizado?

- PCR
- Inmunoglobulinas (IgG y/o IgM)
- Anticuerpos
- no se

Si te has realizado alguna prueba de las indicadas anteriormente. ¿Cuál ha sido el resultado de la misma?

Agradecemos tu participación, acuérdate de las medidas de seguridad, guardar la distancia de seguridad, ponerla mascarilla y lavarte las manos a menudo. Para cualquier consulta puedes ponerte en contacto con nosotros a través del correo: [servmedcovid@feds.es](mailto:servmedcovid@feds.es)

Deje esta casilla en blanco para demostrar que no es un robot

De este cuestionario y su resultado evaluado por el médico responsable covid 19 para la federación, se tomará la decisión de considerarle Apto o no Apto para asistir a la competición.



**Si alguien contesta afirmativamente a algunos de los síntomas se deberá permanecer en su domicilio, no se podrá acudir al entrenamiento y deberá contactar de inmediato, con el médico de su área sanitaria que le indicará los pasos a seguir, ante cualquiera de las siguientes situaciones:**

- Tener una temperatura de 37.5 grados centígrados o más.
- Haber contestado “SI” a uno de los síntomas.
- Haber establecido un contacto de riesgo:
  - Contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un enfermo mientras presentaba síntomas, a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos).
  - Haber compartido espacio, sin guardar la distancia interpersonal, con una persona afectada por el COVID-19, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días.

## **2. Realización de test.**

Como parte del control médico y en dependencia de los resultados de la encuesta epidemiológica se barajará la posibilidad de efectuar test de presencia de material genético viral (ampliación e identificación a través de PCR) y serológico (“test rápido” de anticuerpos frente al SARS-Cov-2 (en inmunoglobulinas M y G) a los deportistas participantes de las competiciones, tanto titulares como reservas.

Se intentará por todos los medios que estas pruebas se realicen solo a los deportistas y personas del entorno del deportista, que sea estrictamente necesario. Se priorizará su realización en los Centros de Salud u Hospitales de referencia del deportista o personas del entorno del deportista.

Tipo de prueba a realizar en función de la encuesta epidemiológica y datos aportados:

### **A.- PCR | Prueba de laboratorio para el diagnóstico de la enfermedad del coronavirus COVID-2019 (SARS-CoV-2)**

Método molecular basado en la detección del ARN del virus SARS-CoV-2 por RT-PCR. En la actualidad es la técnica de referencia para el diagnóstico del virus SARS-CoV-2 en las primeras fases de la enfermedad. La detección molecular del virus SARS-CoV-2 es muy específica, por lo tanto, un positivo confirma la detección del virus. Un resultado negativo no siempre significa ausencia del virus ya que depende de la carga viral de la muestra. Si se obtiene un resultado negativo de un paciente con alta sospecha de infección por el virus SARS-CoV-2, se deberá confirmar con una nueva prueba.

La toma de muestra es nasofaríngea y no es necesario acudir en ayunas.

### **B.- Detección de anticuerpos de tipo IgM e IgG frente al COVID-2019 (SARS-CoV-2) mediante el test de referencia (ELISA/Quimioluminiscencia): Inmunoensayo cuantitativo y con marcado CE.**

Los anticuerpos de tipo IgM son marcadores de infección reciente y se detectan en un 90 % de los casos entre los días 4 a 7 de la infección, siguen aumentando hasta el día 14 y luego empiezan a disminuir.

Los anticuerpos de tipo IgG se detectan algo más tarde (de media el día 8 post infección), y aumentan hasta las 3 semanas, aproximadamente.

La sensibilidad y especificidad del test serológico que realizamos es cercana al 100%. La toma de muestra es a través de una extracción sanguínea convencional y no es necesario acudir en ayunas.

Estas pruebas se realizarán ante la sospecha de sintomatología y durante el desarrollo del Campeonato.

Cabe mencionar que la prueba de detección de anticuerpos de tipo IgM e IgG frente el COVID-19 mediante el inmunoensayo NO es la prueba rápida o test rápido de detección de anticuerpos.

Los test rápidos son pruebas cualitativas (no cuantitativas) y presentan unos datos de sensibilidad y especificidad inferiores.

A continuación, se aportan Figura 1 y tabla 1, sobre criterios de valoración de las pruebas, de cara a la práctica deportiva.

Autoev.	T. 37,5°	RT-PCR	IgM	IgG	Consideraciones Médicas				
⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	APTO				
⊖	⊖	⊖	⊖	⊕	ESTUDIO PULMONAR	⊖	LIBRO ESPEC	APTO	
						⊕	ELABORADO + MOVA ESPEC 48 H	⊖	APTO
⊖	⊖	⊖	⊕	⊕	NUEVA RT-PCR 48 H	⊖	APTO		
						⊕	NO APTO		
⊖	⊖	⊖	⊕	⊖	NUEVA RT-PCR 48 H	⊖	APTO		
						⊕	NO APTO		
⊕	⊖	⊖	⊕	⊕	NUEVA RT-PCR 48 H	⊖	NO APTO	RELABORADO + NUEVA ESPEC 48 H	SEGUIMIENTO OTROS FACTORES
						⊕	NO APTO	RELABORADO	
⊕	⊕	⊖	⊕	⊕	NUEVA RT-PCR 48 H	⊖	NO APTO	RELABORADO + NUEVA ESPEC 48 H	SEGUIMIENTO OTROS FACTORES
						⊕	NO APTO	RELABORADO	
⊕	⊖	⊖	⊕	⊖	NUEVA RT-PCR 48 H	⊖	NO APTO	RELABORADO + NUEVA ESPEC 48 H	SEGUIMIENTO OTROS FACTORES
						⊕	NO APTO	RELABORADO	
⊕	⊕	⊖	⊕	⊖	NUEVA RT-PCR 48 H	⊖	NO APTO	RELABORADO + NUEVA ESPEC 48 H	SEGUIMIENTO OTROS FACTORES
						⊕	NO APTO	RELABORADO	
		⊕			NUEVA RT-PCR 48 H	⊖	APTO		
						⊕	NO APTO	RELABORADO + CONTROL ESPEC ANTERIORES	

Figura 1, esquema de valoración de las pruebas directos e indirectos, encuesta epidemiológica



<b>Tabla 5. Aptitud deportiva según los resultados de los test de coronavirus COVID-19*</b>				
<b>PCR</b>	<b>IgM</b>	<b>IgG</b>	<b>Estado</b>	<b>Aptitud</b>
+	-	-	Fase presintomática	No apto
+	+/-	+/-	Fase inicial de la enfermedad	No apto
+/-	+ a ++	+/- a ++	Fases 2ª y 3ª de la enfermedad	No apto
-	-	++	Inmune	Apto
-	-	-	Susceptible	Apto

(+): resultado positivo; (++) : resultado muy positivo; (-): resultado negativo; (+/-): resultado no concluyente o dudoso.  
(\* ) Adaptado del documento "Interpretación de las pruebas diagnósticas frente a SARS-CV-2". Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España. 24 de abril de 2020. Versión 2.

Tabla 1.- criterios de aptitud deportiva según resultados de las pruebas, según FEMEDE y Organización Médica colegial.

### 3. Medidas generales oficiales.

A continuación, detallamos las medidas de prevención generales y conocidas por todos, pero importantes como primera barrera básica al contagio. Todos los empleados y usuarios deben conocer dichas medidas establecidas por el Ministerio de Sanidad, facilitadas a través del soporte informático del enlace de dicho departamento ministerial a través de:

(<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL COVID-19.pdf>).

ACCIÓN	RECOMENDACIÓN
<b>Distanciamiento social (2 metros)</b>	Las tareas y procesos de todas las actividades deben planificarse para mantener la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros, tanto en la entrada y salida al centro como durante la permanencia en el mismo.
<b>Lavado de manos</b>	<p>Recomendación entendiéndola esta medida como una de las principales de prevención.</p> <p>1. Depositar en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies.</p> <p>2. Frotar las palmas de las manos entre sí.</p> <p>3. Frotar la palma de la mano contra el dorso de la otra mano entrelazando los dedos y viceversa.</p> <p>4. Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.</p> <p>5. Frotar el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrando los dedos.</p> <p>6. Frotar con movimiento de rotación el pulgar, atrapándolo con la palma de la otra mano y viceversa.</p> <p>7. Frotar la punta de los dedos contra la palma de la otra mano, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.</p> <p>8. Una vez secas, tus manos son seguras.</p> <p><b>Vesimin Health</b> Preventing infections</p>
<b>Uso de guantes y mascarilla</b>	Es obligatorio seguir las recomendaciones oficiales al respecto y usar mascarilla y guantes. Se recomienda su uso en todo momento para todo personal técnico y laboral del centro y deportistas, excepto en el desarrollo de los entrenamientos y competiciones, donde solo será obligatorio para los técnicos y personal de apoyo.
<b>Evitar contacto físico</b>	Evitar el contacto físico en saludos, despedidas, etc.
<b>No tocar cara y ojos</b>	Recomendación entendiéndola esta medida como una de las principales de prevención.

<b>Conocer los síntomas</b>	<p>Fiebre. Temperatura &gt;37,2 °C (tomado con termómetro infrarrojo)</p> <p>Tos seca.</p> <p>Picor o dolor de garganta.</p> <p>Dificultad para respirar. Opresión en el pecho.</p> <p>Lesiones violáceas en pies y/o manos.</p> <p>Erupción cutánea eritematosa o urticaria.</p> <p>Diarrea y/o vómitos.</p> <p>Dolores musculares o articulares.</p> <p>Cefalea (dolor de cabeza).</p> <p>Pérdida del gusto y/o del olfato.</p> <p>Estado confusional, mareo.</p>
<b>Control de síntomas</b>	<p>Todos los deportistas, entrenadores, personal, etc. tienen que hacer una vigilancia activa de sus síntomas y llevar a cabo registro de la temperatura corporal dos veces al día, por la mañana y por la noche en su casa. 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 prohíbe la asistencia al centro, debiendo ponerse en contacto con los servicios e informar inmediatamente a los responsables del centro.</p>
<b>Respetar tiempos de cuarentena</b>	<p>Si se ha estado en contacto estrecho, más de 20 minutos y sin mascarilla, con una persona afectada por Covid-19 o si la persona tiene algún síntoma, aunque sea leve, se deberán respetar los tiempos establecidos de cuarentena y tener el visto bueno del médico para el reinicio de cualquier actividad.</p>

#### 2.4. Medidas previas al reinicio de la actividad.

Evidentemente antes de reiniciar cualquier actividad pública debemos estar preparados y tomar las medidas y acciones que aseguren la salud como objetivo principal. Estas recomendaciones están sujetas, tal y como indicamos anteriormente, a las medidas oficiales que las autoridades competentes emiten y sus actualizaciones a la evolución de la situación epidemiológica.

ACCIÓN	RECOMENDACIÓN
<b>Conocimiento y estudio de las normativas al respecto</b>	<p>Boletín Oficial del Estado / Autoridades sanitarias</p> <p>Normativas propias CCAA o locales</p> <p>Normativas Federativas</p> <p>Normativas propias de la instalación</p>
<b>Comunicación normativa</b>	<p>Antes de incorporarse cada entrenador y cada deportista tienen que conocer perfectamente, y aceptar expresamente, todas las pautas que regirán la actividad en el centro, debiendo aportar documento firmado de conocimiento y aceptación de las normas.</p>
<b>Reconocimiento médico</b>	<p>Se recomienda un reconocimiento médico previo de personal y usuarios, la obligación o no de esta medida vendrá dada por las autoridades sanitarias competentes.</p> <p>Este reconocimiento incluirá <b>un cuestionario previo epidemiológico obligatorio.</b></p> <p>De los resultados del cuestionario epidemiológico se establecerá la necesidad o no de realizar pruebas diagnósticas complementarias.</p>

<b>Establecer sistema control de síntomas</b>	Los centros deberán establecer controles de incidencias, para el seguimiento de las situaciones creadas, con el fin de prevenir situaciones de riesgo y actuar como mecanismo de alerta temprana. Será necesaria la asignación de recursos humanos dedicados exclusivamente a este fin.
<b>Acceso exterior o parking</b>	En la entrada podrá haber indicaciones de separación de los vehículos que llegan para evitar aglomeraciones en la misma entrada
<b>Asegurar la ventilación de las instalaciones</b>	Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones usadas para el fin de entrega de trofeos o como zona de descanso o como lugar de reunión con el equipo y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos. Es recomendable reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovar el aire de manera más habitual.
<b>Acceso instalación</b>	<p>Todas las entradas tienen que ser escalonadas, sin que se puedan acumular dos personas cerca del control de entrada y zonas comunes (hall, vestuarios, etc.)</p> <p><u>Se debe habilitar en la medida de lo posible un acceso de entrada y otro de salida, para evitar concentraciones de personas en los accesos a sitios cerrados</u></p> <p>Este control de acceso debe garantizar el cumplimiento estricto del aforo máximo calculado para esta situación extraordinaria estableciendo medidas para organizar a los usuarios que permanezcan en el exterior del establecimiento en espera de acceder a él cuando lo permita el aforo. Todo el público, incluido el que espera en el exterior del establecimiento, debe guardar rigurosamente la distancia de seguridad.</p> <p><u>Se recomienda la instalación de alfombrillas o máquinas desinfectante de calzado en la entrada de las puertas.</u></p> <p><u>Se dispondrá de gel hidroalcohólico en la entrada de la instalación.</u></p>
<b>Punto de atención al público (recepción)</b>	Se recomienda limitar al máximo los trámites de forma presencial. En el caso de un punto de atención a los usuarios o recepción se debe adaptar a las medidas de seguridad, pantalla protectora y personal con mascarilla y guantes.
<b>Limpieza y desinfección</b>	<p>Limpieza y desinfección profunda de las instalaciones usando para ello productos homologados, prestando especial atención a los elementos y zonas de uso común y aquellas superficies que se tocan con más frecuencia como ventanas o pomos de puertas.</p> <p>Reforzamiento de los sistemas de limpieza, a través de la contrata de limpieza, entre diferentes turnos de entrenamiento y competición.</p>
<b>Señalización</b>	Tras el análisis de la instalación se deberán realizar las funciones de señalización y balizamiento que aseguren en todo momento las circulaciones y las relaciones de forma segura manteniendo el distanciamiento recomendado.
<b>Cartelería</b>	Colocar cartelería en lugar visible en la instalación (entrada, salas, vestuarios, etc.) para informar y recordar a los usuarios y trabajadores la obligación de cumplir las medidas de higiene y protección

establecidas por la autoridad sanitaria contra el Covid-19, con especial énfasis en la recomendación de lavado frecuente de manos a usuarios y trabajadores durante la estancia en las instalaciones. Utilizar cartelería visual y básica para niños/as.

**Actualización Riesgos Laborales**

Todos los profesionales y trabajadores deberán estar actualizados en cuanto a la normativa sobre riesgos laborales, variable según la fase en la que nos encontremos y la evolución de la situación.  
Edición actualizada 30 abril:  
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertas/Actual/nCov-China/documentos/PrevencionRRL COVID-19.pdf>

Disponer en el momento del inicio de la actividad de una cantidad suficiente de material de protección para los deportistas y trabajadores (mascarillas, guantes, soluciones desinfectantes) y todo ello cumpliendo las especificaciones técnicas y estándares de calidad marcadas por el Ministerio de Sanidad. Establecer sistema de control y reposición de dicho material.

**Dotación material preventivo**

**Mascarillas reutilizables: de tela o higiénicas**

Lavar las de tela con detergente habitual y temperatura del agua entre 60-90°C y lavar completamente antes de su reutilización. Seguir los protocolos del fabricante para el resto de mascarillas reutilizables.

	DE TELA	HIGIÉNICAS	QUIRÚRGICAS (O MÉDICAS)	FILTRANTES (FFP2 y FFP3)
<b>FABRICACIÓN</b>	CASERA Según normas específicas del CDC (Centro De Control de Enfermedades EEUU)	ESPECIALIZADA Según normativa española, de un solo uso (UNE C064) o reutilizables (UNE C065)	ESPECIALIZADA Según norma europea EN 14683. Aceptadas también bajo normas china, americana, etc.	ESPECIALIZADA Según normativa europea EN 149. Aceptadas bajo norma americana tipo N95 o norma china tipo KN 95)
<b>PROTECCIÓN</b>	Mínima. Su mal uso con humedad disminuye su efecto aún más. Protección parcial de las secreciones de gotas al toser, estornudar y hablar.	Moderada. Protección parcial a las secreciones de gotas al toser, estornudar y hablar.	Moderada. Recomendada por OMS en casos graves de epidemias y pandemias. Reduce la transmisión en la comunidad. Protección efectiva a las demás de las secreciones de gotas al toser, estornudar y hablar.	Alta. Son EPI. Mejor protección sin válvula.
<b>QUIÉN</b>	En España se recomiendan solo como último extremo. Entorno social y familiar de jugadores/as, staff técnico y médico y del resto del personal del ámbito deportivo.	Población general sana. Entorno social y familiar de jugadores/as, staff técnico y médico y del resto del personal del ámbito deportivo.	Población sanitaria, personas con síntomas y personal susceptible. Jugadores, técnicos, resto de personal durante entrenamientos. Fisioterapeutas y responsables de material sin posibilidad de FFP2.	Población sanitaria expuesta a COVID-19. Médico de club, fisioterapeuta, responsable de material.
<b>CUÁNDO Y DÓNDE</b>	En lugares donde no se pueden cumplir la distancia de seguridad: aglomeraciones como ferias, eventos de comida y otras áreas de transmisión significativa en la comunidad.	En espacios cerrados para reducir la propagación de la enfermedad, cuando no puedan mantenerse las distancias de seguridad: tránsito por polideportivo, trabajos, gobierno médico, transporte público, supermercados, centros de trabajo.	En presencia de síntomas y ante posible contacto estrecho o no, con personas con posible, probable o confirmado COVID-19 o grupos de riesgo por edad o enfermedad crónica.	En evaluación y asistencia de jugadores y resto de dispositivos de entrenamiento. Por razones de trabajo haya que estar expuesto a casos posibles, probables o confirmados de COVID-19.

**Cómo usarlas:** Lavarse las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica antes de colocarse la mascarilla. Tocar la parte superior y inferior, ajustando bien la mascarilla a la cara sin dejar huecos en entre la mascarilla y la cara. NO tocar la mascarilla en la cara una vez colocada. Si se toca, lavar con agua y jabón o solución hidroalcohólica las manos. NO reutilizar la mascarilla si se humedece o deteriora. No llevarla al cuerpo ni guardarla en el bolsillo. Para retirar la mascarilla hacerlo desde arriba o desde la oreja, e ir tocar la parte delantera. Ir a un cubo apropiado con agua y jabón o solución hidroalcohólica las manos. Si debiera reutilizarse la mascarilla por motivos de recursos, retirar adecuadamente, evitar de dejar en cualquier otro sitio o colocar en una bolsa de plástico con la parte exterior siempre hacia el mismo lado de la bolsa.

La protección en el entorno deportivo será mayor si TODOS utilizamos bien las mascarillas, seguimos un estricto lavado de manos, mantenemos la distancia de seguridad, ventilamos y limpiamos los espacios regularmente.

<b>Sistema de recogida de residuos</b>	Establecer un protocolo de retirada de residuos, definiendo varios puntos de recogida (papeleras con tapa) principalmente en zonas de aseos y comunes, claramente visibles con carteles señalizadores.
<b>Vestuarios</b>	Según indicación de la Sociedad Andaluza de Tenis de Mesa, los vestuarios no van a permanecer abiertos. En caso de que estuvieran abiertos se debe establecer sistema de uso de vestuarios asegurando la distancia social de mínimo 2 metros, teniendo en cuenta el aforo de la sala. Deberá asegurar las medidas con respecto a la ropa de la calle que deberá guardarse de forma individual y con seguridad en bolsas y taquillas, así como el calzado. Las bolsas/mochilas deberán mantener la distancia mínima de 2 metros entre ellas. Se debe de guardar duchas libres entre las que son utilizadas, si se usan las duchas de las instalaciones.
<b>Actualización aforo</b>	El aforo de las instalaciones estará limitado en todo momento al número de personas que garanticen las distancias de seguridad, tanto en actividades colectivas, como en cualquier otro uso de la instalación. Deberá establecerse por el organismo competente de forma oficial según la normativa vigente. Se deberán establecer el aforo de la instalación y el de salas y zona de público si la hubiere.
<b>Instalaciones auxiliares</b>	Se deberá inhabilitar cualquier instalación que no sea completamente seguro desde el punto de vista sanitario con especial incidencia fuentes de agua, saunas secas o de vapor, spas, aparatos de secado de aire, máquinas de hielo.
<b>Máquinas expendedoras</b>	Evitar el uso de máquinas expendedoras, en caso contrario, obligatoriedad de uso de hidrogel desinfectante antes de su uso, debiendo estar disponible junto a las máquinas
<b>Eliminación mobiliario</b>	Se evitarán aglomeraciones de personas eliminando mobiliario no imprescindible (sillones, sillas, áreas de juegos infantiles, etc.), favoreciendo la distancia social y evitando aglomeraciones.

##### 5. Medidas para el desarrollo de la competición.

A continuación, se indican unas medidas higiénicas deportivas que deben de ser conocidas y realizadas por los deportistas y el entorno de los mismos:

##### A) Medidas higiénicas deportivas:

<b><i>1.- Prevenciones para el deportista:</i></b>
1.- Lavarse las manos con regularidad antes del entrenamiento y después del entrenamiento, si hay competición antes de la competición y después de la competición y en los descansos
2.- Evitar contacto con personas afectadas por Covid-19
3.- No compartir botes de bebidas ni material deportivo como camisetas, toallas y otro material personal especialmente en el ámbito deportivo. Tener cuidado con las superficies de contacto compartidas y elementos de higiene personal usados y que no hayan sido lavados previamente. Cada deportista tendrá su propia toalla de uso personal.



4.- Limpieza del material destinado al entrenamiento y competición, siendo de uso individual y se debe realizar antes y después de la competición y/o entrenamiento. No se puede compartir ni pelotas, ni palas de juego.

***II.- Precauciones para el personal y otros deportistas que mantienen contacto con un deportista infectado por COVID-19:***

1.- Instruir al personal sobre cómo tratar a personas que tiene infección por Covid 19.

2.- Tener y preparar todo material necesario: guantes, batas absorbentes y material de limpieza para todo el personal del entorno del deportista que tenga que limpiar las superficies de juego.

3.- Las manos y todas las superficies de la piel que hayan estado en contacto con un deportista infectado deben ser lavados inmediatamente con jabón o agentes germicidas.

4.- Cambiar guantes, batas y otros tipos de utensilios una vez finalizado su asistencia sanitaria. Las superficies deportivas y sanitarias contaminadas se limpiarán inmediatamente con soluciones desinfectantes. Todo material sanitario debe ser desechado.

***III.- Actitudes a tomar ante la competición deportiva:***

1.- Es responsabilidad del deportista informar de su enfermedad. Al deportista se proveerá de todos los espacios y los materiales de protección (incluidos protectores nasales y oculares) de uso individual necesarios para su práctica deportiva. Material de toallas y de aseo personales.

2.- Durante la competición si un participante infectado sangra se detiene el juego y se retira lo antes posible del terreno de juego. Se debe controlar la hemorragia, lavar la herida con agua y jabón o con un antiséptico y posteriormente proceder a un vendaje oclusivo que resista las incidencias de la actividad deportiva. Una vez controlada la situación, el jugador puede volver al terreno de juego. Se debe de cambiar la ropa deportiva

3.- Las maniobras de resucitación de emergencia no deben ser evitadas en atletas que se sospecha que tengan infección por Covid 19. Se proveerán de material sanitario para evitar contagios y poder realizar las maniobras de resucitación.

4.- Si el equipamiento o terreno de juego se mancha de sangre o secreciones, debe ser lavado inmediatamente, siempre que se pueda, con toallas de papel o paños desechables. Las zonas contaminadas deben ser desinfectadas con hipoclorito (lejía) diluido al 10% y secarlo posteriormente y las personas que lo hagan estarán con guantes, mascarillas y batas desechables.

5.- Posteriormente a la finalización del evento deportivo se debe proceder a la limpieza del campo de juego (si es posible), utensilios y/o, material usado y vestuarios y el personal de limpieza deberá tener material de protección con guantes, mascarillas y batas desechables.

6.- Todo el material de uso para la competición tal como raqueta de tenis de mesa y pelota deberá ser limpiado después de cada competición y/o entrenamiento. Las pelotas deberán limpiarse o utilizar pelotas de tenis de mesa nuevas después de cada competición y/o entrenamiento. No se compartirán raquetas entre los jugadores.

**B) Como se debe organizar la actividad:**

ACCIÓN	RECOMENDACIÓN
<b>Adaptación de la actividad al aforo de la instalación</b>	Las indicaciones de aforo se establecerán según criterios del organizador y ajustándose a normativa nacional y autonómica.
<b>Adaptación de la actividad al aforo de las diferentes salas.</b>	Las indicaciones de aforo se establecerán según criterios del organizador y ajustándose a normativa nacional y autonómica. Se establecerán los aforos máximos para cada sala del centro teniendo como dato de referencia que sea parecido al de la capacidad en pleno funcionamiento, pero que sea posible mantener las distancias de seguridad. Estos volúmenes máximos de deportistas en cada sala estarán definidos y expuestos en lugar visible. Los entrenadores tendrán que programar los entrenamientos y los partidos de forma que todas las normas de distancias, aforo y evitación de contacto se cumplan de manera rigurosa.
<b>Distanciamiento social general</b>	Garantizar el distanciamiento social mínimo de 2 metros entre individuos mediante la separación de tareas o alternancia en las mismas.
<b>Distanciamiento social en actividad deportiva</b>	Independientemente de las pautas específicas para cada fase, la separación entre deportistas, como regla general, tiene que ser incluso mayor en entrenamiento que en situaciones sociales, puesto que el sudor y el movimiento pueden hacer llegar gotas más allá del que establecen las pautas generales de la epidemia. (Se recomiendan 5 metros como mínimo y aumentarla siempre que se pueda hasta 10 metros si los deportistas andar o corren detrás de otros deportistas.)
<b>Distribución horarios</b>	Distribución de horarios que eviten aglomeraciones y coincidencia de grupos en entradas, salidas y vestuarios.
<b>Cumplimiento horarios</b>	El establecimiento de horarios claros y definidos y su estricto cumplimiento es imprescindible para evitar aglomeraciones y asegurar la distancia social. Es conveniente <b>planificar entrenamientos y competiciones con un margen de 15 a 20 minutos para que no haya concurrencia de personas entre la salida de un equipo y la entrada de otro.</b>
<b>Distribución grupos</b>	Redistribución de grupos respetando la ratio establecido por las autoridades correspondientes.
<b>Fomento actividades aire libre</b>	Todas las actividades que se puedan trasladar al exterior se realizaran al aire libre garantizando en todo momento el distanciamiento de 2 metros entre personas
<b>Personal técnico y laboral</b>	Se seleccionará el personal imprescindible por la puesta en marcha de las actividades del centro o club, manteniendo en teletrabajo o deberes inexcusables a todos aquellos que sea necesario.

<b>Designación de una única figura responsable.</b>	Se recomienda la designación de una persona responsable donde confluyan situaciones, preguntas y toma de decisiones al respecto. Esta figura es clave en la relación centro-usuarios, saben a quién acudir y traslada una única información.
---	--

**C) Técnicos, árbitros, deportistas y personal ante la competición:**

ACCIÓN	RECOMENDACIÓN
<b>Compromiso de conocimiento normas</b>	Todo el personal de la instalación debe estar comprometido en el conocimiento y actualización de toda la normativa al con respecto a medidas de detección y prevención.
<b>Anexos</b>	Deberán rellenar anexos 1 y 2 antes de acudir a la competición y remitir a la federación todos los participantes a la competición, así como personal técnico, árbitros e intérpretes. El Delegado del Club deberá cumplimentar y firmar también el anexo 3
<b>Sistemas de reunión</b>	Las reuniones de trabajo y planificación deberán realizarse guardando las distancias de seguridad.
<b>Desplazamiento al centro</b>	Se recomienda el uso del transporte individual para el desplazamiento a la instalación (si es en coche particular máximo 4 personas máximo, con mascarilla en el coche, siguiendo las normas de distanciamiento). En el caso de tener que usar el transporte público realizar según la normativa con obligatorio uso de mascarillas.
<b>Lavado de manos</b>	Obligatoriedad del lavado de manos antes y después de la entrada en el gimnasio, aunque nos hayamos lavado las manos en la entrada en la instalación.
<b>Calzado</b>	Se dispondrán de alfombras desinfectantes para el calzado a la entrada de las instalaciones.
<b>Ropa</b>	Los técnico y personal laboral deberán cambiarse de ropa antes de entrar al terreno de juego, guardando la ropa en bolsa individual. En ningún caso se dejará ninguna pertenencia personal en el terreno de juego o zona de pesca.
<b>Uso de mascarillas y guantes</b>	El entrenador y resto de equipo técnico llevarán siempre mascarilla durante los eventos deportivos. Los deportistas la tendrán puesta hasta que entren al terreno de juego, igualmente que los árbitros.
<b>Evitar en lo posible el contacto físico</b>	Durante la celebración de los partidos se evitará el contacto físico lo máximo posible, se aconseja no celebrar los resultados deportivos.
<b>Supervisión limpieza e higiene Material de uso</b>	Evitar el uso de material en lo posible, e insistimos en la importancia de desinfectar siempre el material que se use. Deberá asegurarse de la suficiente dotación de elementos de desinfección en todas las salas habilitadas y en todos los aparatos. Se reforzarán los servicios de limpieza para que limpien los asientos y utensilios después de cada sesión de entrenamiento y de cada partido.



Con respecto al material auxiliar propio del deportista, tales como botellas de agua que serán de uso individual, deberán responsabilizarse de la limpieza y desinfección por parte del deportista antes y después de su uso de sus enseres y equipación deportiva, siempre de fuera a dentro y con guantes y mascarillas.

## **6. Funciones y responsabilidades.**

En el caso de los deportes con equipos, para velar por el cumplimiento del Protocolo y garantizar que se aplique correctamente, que se cumplan todos los requisitos sanitarios y se revisen adecuadamente los principios operativos del protocolo, cada club que participe en un partido debe tomar las siguientes medidas:

a- Cada equipo debe nombrar a un **Delegado de Cumplimiento del Protocolo**

(en adelante DCP) que se responsabilizará, de asegurar que se cumplan todos los requisitos de las condiciones preventivas de este protocolo. El DCP debe ser alguien con el suficiente prestigio y autoridad dentro del equipo para garantizar que todos los integrantes del club cumplan con las obligaciones establecidas. Cada equipo dispondrá de su DCP, que asumirá la responsabilidad sobre diversos equipos del mismo club.

b- Cada equipo anfitrión (o el organizador del partido si este se juega en un estadio/pabellón neutral) debe nombrar, además, a un **Responsable de Higiene** (en adelante RH) que posea conocimientos específicos y prácticos sobre el estadio/pabellón y su funcionamiento, cuya única responsabilidad será revisar los principios operativos del Protocolo con las autoridades locales pertinentes, y asegurarse de que se apliquen correctamente en el estadio/pabellón todos los principios, recomendaciones y medidas de higiene aquí establecidas. El RH debe conocer bien la situación epidemiológica local y las medidas locales vigentes. El RH es además el responsable de implementar el protocolo para la entrada al estadio/pabellón y su área de control que garantice que se compruebe la temperatura y el estado de salud de todas las personas que entren al estadio/pabellón, y que se complete un formulario de control epidemiológico centralizado.

c- Para el control estrictamente sanitario se crea la figura de **Jefe Médico** (en adelante JM) de cada Federación deportiva española que se coordinará con los responsables médicos de los clubes o las competiciones.

Será necesario elaborar un control de incidencias sanitarias a todos los niveles y reportarlo a las autoridades competentes.

El resultado de la labor de estos tres mecanismos de control previa desembocará, en primera instancia en una decisión del club, o en su caso del deportista si se trata de deporte individual, de alentar a la Federación deportiva española concernida. Esta, a su vez, según la gravedad de la situación, contagio aislado o posible brote, decidirán alertar o no a las autoridades competentes y al CSD.

Se aporta lista de verificación para realizar tanto por el Delegado de Cumplimiento del Protocolo a nivel global como por Responsable de Higiene a nivel de cada equipo participante.



Lista de verificación personal	
<b>Para Deportistas</b>	
<b>HIGIENE DE MANOS</b>	Chequear
¿se ha lavado las manos antes de la competición o entrenamiento?	
¿se ha lavado las manos después de la competición o entrenamiento?	
<b>HIGIENE DEL CALZADO</b>	Chequear
¿Ha pasado por la alfombrilla de desinfección de zapatos antes de la competición o entrenamiento?	
¿se ha cambiado de zapatos antes de la competición o entrenamiento?	
¿Ha guardado los zapatos en la mochila, antes de la competición o entrenamiento, en una bolsa separada de la ropa?	
<b>USO DE MASCARILLA</b>	Chequear
¿llevó la mascarilla en el coche o transporte si ha viajado con alguien no conviviente?	
¿llega a la instalación con mascarilla?	
¿lleva la mascarilla hasta el momento de la competición o entrenamiento?	
¿lleva la mascarilla después de la competición o entrenamiento?	
¿guarda convenientemente la mascarilla tras su uso?	
<b>DISTANCIA SOCIAL</b>	Chequear
¿Guarda la distancia social antes del entrenamiento o competición?	
¿Guarda la distancia social tras del entrenamiento o competición, en los momentos de descanso o en el banquillo o cuando hay reuniones tácticas?	
¿Guarda la distancia social durante los eventos posteriores a la competición como recogida de trofeos, atender a los medios de comunicación?	
<b>ENCUESTA EPIDEMIOLÓGICA</b>	Chequear
¿han realizado encuesta epidemiológica todos los deportistas?	
<b>Para Técnicos</b>	
<b>HIGIENE DE MANOS</b>	Chequear
¿se ha lavado las manos antes de la competición o entrenamiento?	
¿se ha lavado las manos después de la competición o entrenamiento?	
<b>HIGIENE DEL CALZADO</b>	Chequear
¿Ha pasado por la alfombrilla de desinfección de zapatos antes de la competición o entrenamiento?	
¿se ha cambiado de zapatos antes de la competición o entrenamiento?	
¿Ha guardado los zapatos en la mochila, antes de la competición o entrenamiento, en una bolsa separada de la ropa?	
<b>USO DE MASCARILLA</b>	Chequear
¿llevó la mascarilla en el coche o transporte si ha viajado con alguien no conviviente?	
¿llega a la instalación con mascarilla?	
¿lleva la mascarilla hasta el momento de la competición o entrenamiento?	
¿lleva la mascarilla después de la competición o entrenamiento?	



¿guarda convenientemente la mascarilla tras su uso?	
<b>DISTANCIA SOCIAL</b>	Chequear
¿Guarda la distancia social antes del entrenamiento o competición?	
¿Guarda la distancia social tras del entrenamiento o competición, en los momentos de descanso o en el banquillo o cuando hay reuniones tácticas?	
¿Guarda la distancia social durante los eventos posteriores a la competición como recogida de trofeos, atender a los medios de comunicación?	
<b>MATERIAL DEPORTIVO Y MATERIAL PERSONAL</b>	Chequear
¿has limpiado tus utensilios y/o material deportivo antes del entrenamiento o competición?	
¿has limpiado tus utensilios y/o material deportivo después del entrenamiento o competición?	
¿llevas tu propia toalla para realizar deporte?	
¿llevas tu propia botella de agua?	
<b>ENCUESTA EPIDEMIOLÓGICA</b>	Chequear
¿han realizado encuesta epidemiológica todos los Técnicos?	
<b>Para Árbitros</b>	
<b>HIGIENE DE MANOS</b>	Chequear
¿se ha lavado las manos antes de la competición o entrenamiento?	
¿se ha lavado las manos después de la competición o entrenamiento?	
<b>HIGIENE DEL CALZADO</b>	Chequear
¿Ha pasado por la alfombrilla de desinfección de zapatos antes de la competición o entrenamiento?	
¿se ha cambiado de zapatos antes de la competición o entrenamiento?	
¿Ha guardado los zapatos en la mochila, antes de la competición o entrenamiento, en una bolsa separada de la ropa?	
<b>USO DE MASCARILLA</b>	Chequear
¿llevó la mascarilla en el coche o transporte si ha viajado con alguien no conviviente?	
¿llega a la instalación con mascarilla?	
¿lleva la mascarilla hasta el momento de la competición o entrenamiento?	
¿lleva la mascarilla después de la competición o entrenamiento?	
¿guarda convenientemente la mascarilla tras su uso?	
<b>DISTANCIA SOCIAL</b>	Chequear
¿Guarda la distancia social antes del entrenamiento o competición?	
¿Guarda la distancia social tras del entrenamiento o competición, en los momentos de descanso o en el banquillo o cuando hay reuniones tácticas?	
¿Guarda la distancia social durante los eventos posteriores a la competición como recogida de trofeos, atender a los medios de comunicación?	
<b>ENCUESTA EPIDEMIOLÓGICA</b>	Chequear
¿han realizado encuesta epidemiológica todos los Árbitros?	



Para Personal federativo e interpretes	
<b>HIGIENE DE MANOS</b>	Chequear
¿se ha lavado las manos antes de la competición o entrenamiento?	
¿se ha lavado las manos después de la competición o entrenamiento?	
<b>HIGIENE DEL CALZADO</b>	Chequear
¿Ha pasado por la alfombrilla de desinfección de zapatos antes de la competición o entrenamiento?	
¿se ha cambiado de zapatos antes de la competición o entrenamiento?	
¿Ha guardado los zapatos en la mochila, antes de la competición o entrenamiento, en una bolsa separada de la ropa?	
<b>USO DE MASCARILLA</b>	Chequear
¿llevó la mascarilla en el coche o transporte si ha viajado con alguien no conviviente?	
¿llega a la instalación con mascarilla?	
¿lleva la mascarilla hasta el momento de la competición o entrenamiento?	
¿lleva la mascarilla después de la competición o entrenamiento?	
¿guarda convenientemente la mascarilla tras su uso?	
<b>DISTANCIA SOCIAL</b>	Chequear
¿Guarda la distancia social antes del entrenamiento o competición?	
¿Guarda la distancia social tras del entrenamiento o competición, en los momentos de descanso o en el banquillo o cuando hay reuniones tácticas?	
¿Guarda la distancia social durante los eventos posteriores a la competición como recogida de trofeos, atender a los medios de comunicación?	
<b>ENCUESTA EPIDEMIOLÓGICA</b>	Chequear
¿han realizado encuesta epidemiológica todo el personal Federativo e intérpretes?	

Lista de verificación instalaciones, vestuarios y cuartos de baño	
<b>Instalaciones</b>	
<b>INSTALACIONES EXTERNAS</b>	Chequear
¿Está diferenciada la entrada y salida de personas de la instalación?	
¿existe alfombra de desinfección en cada entrada principal a la instalación?	
¿Hay gel desinfectante a la entrada de la instalación?	
¿hay control de acceso a la instalación para evitar sobre aforos?	
¿ se guardan las distancias de seguridad en los accesos?	
¿se ha aireado la instalación previo al entrenamiento o competición?	
¿se deja tiempo entre una competición y otra para no coincidir muchas personas en la instalación ?	
¿hay carteles informativos en los sitios de paso?	
¿hay papeleras de residuos con tapa para dejar restos de mascarillas, guantes o material usado?	
¿se ha tomado la temperatura a la entrada de la instalación?	



<b>BAÑOS</b>	Chequear
¿ Están los baños adecuados y limpios y separados por sexo?	
¿Hay agua y jabón y papel desechable en los baños?	
¿hay papeleras de residuos con tapa para dejar restos de mascarillas, guantes o material usado?	
¿se ha aireado el baño previamente a su uso?	
¿hay carteles indicativos de control de acceso a los baños para que no hayan más de dos personas en el baño a la vez?	
<b>VESTUARIOS</b>	Chequear
¿ Están los vestuarios adecuados y limpios y separados por sexo?	
¿Hay agua y jabón y papel desechable en los vestuarios?	
¿hay papeleras de residuos con tapa para dejar restos de mascarillas, guantes o material usado?	
¿hay carteles indicativos de control de acceso a los vestuarios para que no hayan más de seis personas a la vez?	
¿se guardan distancias en tre las atquillas de vestuarios?	
¿se deja distancia de una ducha sin usar entre varios usuarios de los vestuarios?	
¿los usuarios de los vestuarios tienen toda su ropa y/o utensilios y material deportivo recogido en bolsas separadas y en su mochila?	
<b>CAFETERIA Y RESTAURACIÓN</b>	Chequear
¿Está diferenciada la entrada y salida de personas de la cafetería o sitio de restauración?	
¿Hay gel desinfectante en la cafetería o instalación?	
¿se han limpiado previamente las mesas y las sillas antes de su uso?	
¿está suficientemente ventilada la cafetería?	
¿hay control de acceso a la cafetería o zona de restauración para evitar sobre aforos?	
¿ se guarda la distancia de seguridad entre las mesas?	
¿hay papeleras de residuos con tapa para dejar restos de mascarillas, guantes o material usado?	



## **6. Normas y recomendaciones en las competiciones/concentraciones:**

1. Se limitará al máximo la composición de la delegación.
2. No se permite la presencia de acompañantes ni familiares viajando junto a la delegación oficial, ni mantener ningún tipo de contacto físico con ellos.
3. La delegación se desplazará en las fechas establecidas para la competición por el comité organizador, procurando viajar con los tiempos más ajustados posibles (24h-48h antes y después del evento).
4. Las delegaciones numerosas se dividirán en subgrupos facilitando burbujas de convivencia, siguiendo el criterio de categoría y modalidad. (por ejemplo, burbujas por equipos participantes)
5. Se evitará lo máximo posible el contacto entre deportistas y técnicos de diferentes equipos, no pudiendo compartir habitaciones miembros (deportistas y/o técnicos) de diferentes equipos.
6. Los jueces/árbitros, los intérpretes y el personal técnico intentarán no interactuarán con deportistas ni técnicos, actuando como un grupo-burbuja de convivencia independiente.
7. Toda la delegación evitará la relación social con personas que no pertenezcan a su grupo de convivencia. Las reuniones de los técnicos con los deportistas se realizarán guardando las indicaciones preventivas frente al Covid-19.
8. En las estancias comunes de hoteles y pabellones deportivos se extremarán las medidas de seguridad como el uso de mascarilla, distancia de seguridad y lavado de manos. Para los momentos de desayuno, comida y cena se recomienda que no sean más de 4 personas por mesa y siempre del mismo grupo burbuja.
9. No está permitida la participación en actividades complementarias ofertadas por la organización local (visitas, excursiones, veladas...) así como tampoco se participará en ningún evento social conjunto.
10. El Delegado de Cumplimiento del Protocolo (DCP) velará por la seguridad y salud de la delegación y que contactará diariamente con el responsable técnico de la federación para reportar informe.
11. El DCP deberá llevar la correspondiente documentación de cobertura médica de toda la delegación, conocerá los hospitales de referencia, dispondrá de información sobre el sistema sanitario de la ciudad de destino y conocerá el protocolo propio de la competición.



12. El DCP será el responsable de portar y surtir a toda la delegación de material prevención COVID-19 en cantidades suficientes (mascarillas, geles) y así como supervisará su correcto uso.

13. Es obligatorio, para todos los integrantes de la delegación, realizar una encuesta epidemiológica previas al desplazamiento de la competición, siendo el responsable médico quien se responsabilizará de gestionar los resultados y chequear que están todos realizados previo a la participación en la competición. Esta función lo realizará juntamente con los delegados técnicos de los equipos y de la federación.

14. Antes de acudir a la competición se observarán las normas COVID indicadas en la ciudad de destino, así como se revisarán las indicaciones del Ministerio de Sanidad y las de la Comunidad Autónoma donde esté la competición.

## **7. Protocolo de actuación ante caso positivo o incidencias**

1. Ante una incidencia sanitaria, relacionada o no con el COVID-19, el DCP contactará inmediatamente con el Delegado Técnico para consensuar entre ambos el protocolo de actuación.

2. El DCP será la persona encargada de realizar las gestiones oportunas en caso de detectar un positivo o alguna incidencia compatible con síntomas coronavirus (acompañar al deportista al centro sanitario de referencia, permanecer con él si fuera necesario...).

3. Si se declara un positivo antes del viaje, esa persona causará baja en la delegación, así como cualquier otra que haya tenido contacto directo con ella, aunque presente un resultado PCR negativo, siendo comunicado inmediatamente al Delegado Técnico de la FEDS.

4. Cualquier miembro de la delegación que presente síntomas compatibles con infección de coronavirus, deberá ser aislado y puesto en una ubicación individual con baño propio, durante 10 días, no podrá moverse de su habitación ni regresar a su ciudad de residencia.

5. Ante un positivo, todas las personas que hayan estado en contacto estrecho más de 20 minutos y sin mascarilla, deberán guardar 10 días de cuarentena en ubicación individual, en las instalaciones donde están alojados. En ese caso el DCP contactará inmediatamente con el Delegado Técnico correspondiente quien deberá gestionar de la forma más rápida posible la estancia de las personas implicadas.