

**CLUB DEPORTIVO**



**LICEO MONJARDÍN**

**PROTOCOLO DE PROTECCIÓN  
Y PREVENCIÓN DE LA SALUD  
FRENTE AL COVID-19 EN  
ACTIVIDADES,  
ENTRENAMIENTOS Y /O  
COMPETICIONES DEL CLUB  
DEPORTIVO**

## **1. TÍTULO Y OBJETIVOS**

Protocolo relativo a la protección y prevención de la salud frente al COVID-19 en todas las actividades de entrenamiento y/o competición dentro del ámbito organizado por el CLUB DEPORTIVO LICEO MONJARDÍN

Los objetivos del club son estipular las bases y dar las recomendaciones generales para guiar un plan de prevención y mitigación de los contagios del COVID-19 durante el desarrollo de las actividades desarrolladas bajo la organización del CLUB DEPORTIVO LICEO MONJARDÍN

## **2. ÁMBITOS**

### **2.1 Modalidades deportivas**

El Club Deportivo Liceo Monjardín organiza distintas actividades como Multideporte, Baloncesto, fútbol, fútbol 8 y fútbol 11 desde 3 de E.I hasta la categoría Senior, además de actividad de Zumba, y cualquier deporte demandado por los alumnos.

### **2.2 Descripción y riesgos de las actividades**

Las actividades que organiza el Club Deportivo están catalogados como deportes de contacto, pudiéndose realizar al aire libre o en polideportivos.

## **3. RECOMENDACIONES**

Desde la declaración del Estado de Alarma, debido a la crisis sanitaria provocada por el COVID19, el club Deportivo Liceo Monjardín ha priorizado la salud de sus afiliados, familiares y allegados a cualquier otra cuestión tomando medidas de protección como la suspensión de actividades, o la reanudación de las mismas con todas las medidas propuestas por las autoridades sanitarias competentes.

Es por todo ello que el Club recuerda e insta seguir las medidas, tanto de carácter obligatorio como recomendado, a todas aquellas personas vinculadas a las actividades del Club, debiéndose cumplir de manera estricta toda la normativa emitida por las autoridades públicas en materia sanitaria y deportiva de los órganos competentes sobre la práctica deportiva segura. Hay que ser conscientes de la dificultad de una desinfección total, siendo el objetivo de todas las medidas la disminución del riesgo de contagio.

Es por ello que los deportistas y personal involucrado en los entrenamientos y competiciones deberán conocer las medidas preventivas con antelación a la celebración de los mismos.

El Club recuerda la obligatoriedad de llevar a cabo el seguimiento y adopción de las medidas generales desgarnadas por las autoridades competentes respecto a la protección de la salud

y seguridad de todas las personas, principalmente sobre la salud de los deportistas y el rendimiento de los mismos para la vuelta al entrenamiento normalizado y a la competición.

<https://www.navarra.es/documents/3860554/3937821/Preguntas+frecuentes+no+sanitaria+sobre+el+Plan+para+la+transici%C3%B3n+hacia+una+nueva+normaliad+COVID-19.pdf/255eec6c-e9e3-f971-55e4-0813235eb2b0?t=1595424528635>

<https://www.deportenavarra.es/imagenes/solicitudes/resolucion-459-2020.pdf>

## **Artículo 2. Entrenamiento de deportistas federados/as.**

Los/las deportistas federados/as podrán realizar entrenamientos, consistentes en el ejercicio de tareas individualizadas de carácter físico y técnico, así como en la realización de entrenamientos tácticos no exhaustivos dirigidos a la modalidad deportiva específica, preferible en subgrupos hasta un máximo de veinticinco deportistas en el conjunto del equipo/grupo de entrenamiento, manteniendo las distancia de seguridad y evitando en la medida de lo posible, situaciones en las que se produzca contacto físico.

## **Artículo 3. *Actividad físico-deportiva no federada***

Se guiará por la misma normativa establecida para la práctica deportiva federada. No será necesario cumplimentar ningún protocolo previo.

Asimismo, es de gran relevancia que todos los participantes en los entrenamientos, competiciones oficiales y eventos realizados por el Club, así como todo el personal no deportista necesario para la celebración de todas estas actividades, haga uso de las mascarillas en todo momento dentro del recinto con independencia del mantenimiento de la distancia física de seguridad. En todo caso, ante la cambiante situación sanitaria, este punto se irá adaptando a la nueva normativa al respecto que se vaya publicando.

Según la orden foral 34/2020 de 15 de julio de la Consejera de Salud, por la que se adoptan medidas preventivas en relación con el uso de mascarillas durante la situación de crisis sanitario ocasionada por COVID-29. en la Comunidad Foral de Navarra, queda exceptuada la obligatoriedad de uso de mascarilla durante el ejercicio de la actividad deportiva.

- b. Durante el ejercicio de la actividad deportiva, siempre que se pueda garantizar la distancia de seguridad interpersonal. Se utilizará la mascarilla durante todo el tiempo de circulación entre espacios comunes en instalaciones o centros deportivos.

Cualquier persona que experimente alguno de los síntomas más comunes compatibles con COVID-19, deberá abstenerse de la realización de actividades deportivas siguiendo las recomendaciones de limitar las salidas del domicilio y contactando con los servicios de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma.

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

Se habrá de limpiar y desinfectar la instalación deportiva cada día antes de su apertura. Mantener las instalaciones deportivas en su totalidad con un estado óptimo de higiene y desinfección, para lo cual se deberán haber tomado las medidas oportunas para ello, tanto en terrenos de juego como demás zonas comunes. Y se hará especial hincapié en la frecuencia de limpieza y desinfección de superficies de alto contacto: las barandillas, los pomos, los pulsadores, así como en todos los elementos de uso recurrente. Ventilación antes, durante y después de cada actividad, en casos de espacios cerrados. Limpieza reforzada para vestuarios (gestión de residuos con papeleras especiales para este tipo de material), aseos y duchas, por ser zonas de específicas de riesgo por sus especiales características (zonas pequeñas, cerradas, con densidad de concurrencia elevada...), así como para zonas de restauración si las hubiera.

Todas las instalaciones que utilizan los equipos o usuarios, salas comunes, gimnasios, salas de tratamiento, comedores, hoteles etc., deben ser desinfectadas antes de la llegada de los deportistas y del personal, siguiendo las recomendaciones sanitarias. Posteriormente a la finalización de la actividad deportiva se debe proceder a la limpieza de utensilios y/o, material usado y vestuarios y el personal de limpieza deberá tener material de protección con guantes, mascarillas y batas desechables. Se deberá evitar el uso compartido de utensilios o material entre participantes, en caso necesario de hacerlo se deberán desinfectar tras cada uso.

También habrá que ajustar y planificar las labores de limpieza y desinfección de las instalaciones en los términos mínimos establecidos normativamente. Garantizar la adecuación del material de limpieza (desinfectantes que garanticen la eliminación del virus) y la seguridad del personal de limpieza y su debida formación en los protocolos de actuación.

Se utilizarán desinfectantes como diluciones de lejía (30 ml en un litro de agua) recién preparada o cualquiera de los desinfectantes con actividad viricida que se encuentran en el mercado y debidamente autorizados y registrados. Se adjunta listado:

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado\\_virucidas.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf)

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

Para las instalaciones deportivas del Club nombramos responsables de las instalaciones.

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

- **Distancia Social:** Todas las actividades y lugares del recinto deben garantizar la distancia seguridad dictada por las autoridades sanitarias entre los usuarios. Los lugares en los que no se garantice este distanciamiento deberá reducirse el aforo hasta el cumplimiento de las distancias o se podrán mantener cerrados o inutilizados. Cuando para los trabajadores no sea posible, deberán hacer uso de Equipos de Protección individual (EPI's) según normativa oficial (mascarillas, etc.).
- **Mascarilla:** El acceso, estancia y la salida de los recintos o instalaciones de cualquier tipología debe hacerse obligatoriamente con mascarilla exceptuando en los momentos de la actividad deportiva según los criterios normativos. Será, por tanto, obligatorio su uso en todas las zonas durante el tiempo de circulación entre espacios comunes en las instalaciones, aunque se pueda garantizar la distancia de seguridad interpersonal. El uso de mascarilla será definido, por tanto, según necesidades y normativa actual, obligatorio para cualquier persona que acceda a la instalación en el ámbito de realización de la actividad competente y no esté realizando actividad deportiva incompatible con su uso, o se incluya entre las excepciones que marca la norma. En el entorno cambiante actual en el que hay actualizaciones constantes referenciadas a las nuevas evidencias científicas, las obligaciones en el uso de la mascarilla se irán adaptando a la última normativa publicada.
- **Vestuarios, aseos y duchas:** Deberán estar señalizados, en caso de estar abiertos y disponibles, los aforos máximos y las limitaciones al uso de aseos, vestuarios y duchas, tanto de acceso público como de deportistas, cumpliendo la distancia social y medidas higiénicas. En la práctica de las actividades del Club, se priorizará la asistencia a la instalación deportiva en ropa deportiva, estando el deportista y técnico preparado para su actividad sin ser preciso el paso previo por vestuarios excepto para almacenaje de material o enseres (mochilas, ropa de abrigo, etc.), con el fin de evitar aglomeraciones que no respeten la distancia de seguridad y contactos innecesarios. En idéntica situación, a la finalización de los entrenamientos, si bien no es una norma muy higiénica, debería priorizarse la higiene personal en el domicilio particular.

Las duchas deberán ser individualizadas y con una mampara de separación o, en caso de no ser posible, se deberá limitar el uso únicamente a las cabinas de ducha individuales. Igualmente, las bolsas, mochilas o efectos personales solo se podrán dejar en los espacios habilitados para ese fin.

- **Higiene de Manos:** La instalación deportiva debe tener las medidas suficientes para garantizar que los usuarios que acceden y que se encuentren dentro, puedan realizar un lavado de manos ya sea con agua y jabón por tiempo suficiente o con solución hidroalcohólica o similar. Recomendar el énfasis en la higiene de manos a través del lavado frecuente. Es recomendable establecer PUNTOS DE HIGIENE estratégicos, además de zonas comunes o vestuarios y aseos, donde sea obligatoria la desinfección de manos, por ejemplo, en la entrada de la instalación deportiva (uno exclusivo para trabajadores), a la entrada a los campos de entrenamiento o juego, en las que se pueda disponer de:

- Gel o líquido desinfectante.
- Pañuelos desechables
- Papeleras con tapa y apertura de pedal (y bolsas de autocierre)
- Cartelería con las normas de uso del punto de higiene.

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

- **Higiene de Calzado:** Uno de los puntos fundamentales es la transición exterior-interior de una instalación deportiva, por lo que la limpieza de la suela del calzado, para mantener limpia la instalación, tiene su importancia. Es un elemento que no se debe descuidar, por lo que se puede disponer de alfombras desinfectantes y/o bandejas zonas de pisada con solución hidroalcohólica desinfectante a la entrada a la instalación deportiva y/o para las zonas de acceso a los campos de entrenamiento o juego. Se recomienda cambiar de calzado antes de empezar la actividad deportiva

- **Nueva organización(adjuntamos protocolo anexo propio de la instalación):** Para evitar aglomeraciones o contacto entre los participantes y/o usuarios, la instalación deportiva y las propias actividades deberían ser reorganizadas, siendo aconsejable la organización de accesos de entrada y salida, itinerarios de circulación en el interior de la instalación, publicar los aforos máximos permitidos, turnos de actividades, espaciamiento entre actividades para garantizar la limpieza correcta o la instalación de la citas previa cuando la actividad así lo permita.

- **Campos de juego:** El acceso y la salida de los campos de juego o entrenamiento se hará exclusivamente por los sitios habilitados al efecto, que deberán disponer, como mínimo, de geles desinfectantes para la limpieza de manos. En ningún caso se podrá acceder franqueando las vallas de protección perimetrales. Es recomendable establecer un perímetro o distancia de seguridad alrededor del perímetro que delimita el campo de juego, para garantizar la distancia de seguridad con los deportistas y minimizar los riesgos de contagio.

- **Publicidad en las Medidas:** De nada sirve implementar medidas si estas no son conocidas por el personal, participantes, entrenadores/as, monitores/as y usuarios/as. Por ello es fundamental una buena campaña de información a todos para que conozcan las medidas y cómo deben de actuar, mediante cartelería, información a deportistas, hojas de Compromiso de Deportista y difusión por redes sociales si fuera posible. ANEXO I.

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

- **Revisión y Mejora:** Todo proceso o procedimiento precisa de un análisis sobre el grado de implementación o cumplimiento a fin de ver dónde flaquea y aplicar con ello las mejoras que procedan. Es complicado que el sistema se desarrolle desde el principio como se programa.
- **Sectorización:** En atención a las condiciones sanitarias es muy recomendable realizar una sectorización de las instalaciones, y definir una política de control de accesos. La sectorización es un elemento que permite enfocar distintas medidas sanitarias en la instalación deportiva y garantizar su cumplimiento, como podrían ser la toma de temperatura, la obligatoriedad del uso de mascarilla, la obligatoriedad del uso de gel hidroalcohólico, etc.

De manera orientativa se pueden definir las siguientes zonas:

1. **Zona deportiva:** abarca el acceso de deportistas y árbitros, vestuarios, túnel y terreno
2. **Zona de organización y servicios:** abarca la totalidad de la instalación incluyendo exteriores, pueden decretarse restricciones de accesos y únicamente permitidos con acreditación en función de los servicios a desarrollar. Comprende personal como Organización, Vigilantes y Auxiliares de Seguridad, Personal Sanitario, Personal de Mantenimiento o Personal de Limpieza.
3. **Zonas acompañantes y otros:** zona para los integrantes de la expedición o instituciones en grada, o cierre de gradas, no permitiendo el acceso a las mismas
4. No se permitirá acceder a las instalaciones deportivas en el caso de presentar síntomas compatibles con COVID-19, haber estado en contacto con personas infectadas por COVID-19, estar en período de cuarentena o aislamiento preventivo, apelando para ello a la responsabilidad de las familias, jugadores, jugadoras y monitores y monitoras
5. **Uso de Gradas:** Si la asistencia de público fuese posible y no contraviniese las medidas establecidas por sanidad o el organismo competente en el momento de la celebración del evento deportivo, será obligatorio que todos los espectadores permanezcan sentados respetando la distancia de seguridad interpersonal, y con mascarilla
6. Para las instalaciones no provistas de gradas con localidades (campo fútbol 8 y entrenamientos en patios exteriores, los espectadores, si se les permite el acceso deben permanecer de pie, respetando la distancia de seguridad interpersonal y será obligatorio el uso de mascarilla en todo momento.
7. En todo caso, habrá de respetarse el límite máximo de asistencia que las autoridades sanitarias determinen
8. No se deberá compartir objetos personales, herramientas ni equipos. En caso de tener que compartirlos deberá realizarse una correcta desinfección entre usos.
9. Por supuesto, es recomendable la adopción de medidas complementarias que puedan venir definidas en el Título II del Real Decreto ley 21/2020, de 9 de junio de centros de trabajo, así como cualquier otro tipo de medida de protección y prevención adecuada en las instalaciones de juego.

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

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

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

Los usuarios tendrán la obligación de cumplir con las medidas de higiene y protección, recordadas por las instalaciones deportivas por medio de cartelería visible o mensajes de megafonía, establecidas por la autoridad sanitaria contra el COVID-19 y/o por la propia instalación deportiva, con especial énfasis en la recomendación de lavado frecuente de manos durante la estancia en las instalaciones, el uso de los hidrogeles desinfectantes puestos a disposición de los usuarios, esencialmente a la entrada y a la salida de la instalación, igualmente mantener el lavado de manos con regularidad, antes y después del entrenamiento o de la competición, hacerlo de manera correcta durante al menos 30 segundos, la prohibición de compartir comida o bebida con otros usuarios o deportistas, el uso de mascarillas dentro de las instalaciones cuando no sea incompatible con la actividad deportiva, ejemplos de cartelería como ANEXO I.

Los acompañantes de los deportistas, deberán igualmente cumplir las normas de la instalación siempre y en todo caso, y seguir las directrices que se marquen por las instalaciones deportivas o por los responsables de los clubs o asociaciones para la entrega y recogida de los menores, que deberá ser rápida y ágil por el tiempo necesario evitando permanecer en las instalaciones innecesariamente. Podrán acceder a las zonas permitidas de la instalación y siempre con mascarilla.

### **3.5 Desplazamientos.**

Si el desplazamiento de los participantes al lugar de celebración de la actividad se realiza en autobús privado, la empresa responsable de los mismos, deberá poder acreditar que cumple con los protocolos de desinfección previstos por las autoridades sanitarias y que sus conductores están en perfectas condiciones de salud. Igualmente se deberían usar mascarillas cuando el transporte de dos o más participantes se realice en vehículo privado y no pertenezcan al mismo grupo familiar.

Sería muy recomendable que los vehículos se sometieran a una desinfección previa a la utilización por parte del equipo. La distancia mínima entre los pasajeros en su interior será la máxima posible. Los conductores llevarán mascarilla y mantendrán las medidas de distancia social recomendadas.

En base a las Orden Foral 34/2020 de 15 de julio de la Consejera de Salud, (actualizada por la OF 35/2020) por la que se adoptan medidas preventivas en relación con el uso de mascarillas durante la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 en la Comunidad Foral de Navarra, se obliga al uso de mascarilla en el transporte público o privado, excepto cuando los ocupantes sean convivientes en el mismo domicilio.



Desde el club renunciaremos a los desplazamientos en autobús de los JDN, para evitar contactos prolongados con otros equipos, realizando los desplazamientos en vehículos particulares, debiendo usar mascarilla si los participantes que van en un vehículo no pertenecen a un mismo grupo familiar

### **3.6 Recomendaciones específicas para los integrantes del Club.**

Sería muy recomendable que los participantes en las actividades estudiaran el conjunto de medidas adoptadas, y sugirieran posibles mejoras a las mismas, si así lo estiman necesario a la vista de la nueva situación en consonancia con lo marcado en la normativa pública y en el presente protocolo, designando a un delegado responsable por grupo de actividad

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

1. Indicar el número de participantes por grupo, personal técnico en cada actividad, que deberá respetar, en todo caso, el límite de 25 personas.
2. Indicar donde se realizan las actividades deportivas.
3. Grado de contacto.
4. Indicar las medidas de prevención adoptadas respecto a:
  - Obligatoriedad del uso de la mascarilla.
  - Material: que no haya uso compartido, desinfección si es reutilizable.
  - Instalaciones: desinfección periódica, señalización (caso de gestionar su uso).
  - Definición del control de salud de los deportistas: Declaración Responsable para el reinicio de la actividad deportiva (ANEXO III) de la garantía de la salud, toma de temperatura previa al inicio de la actividad, entrega de material de protección, definición de medidas higiénicas durante las actividades o cualquier medida que se estime.
  - Personal de apoyo: valoración de personas de riesgo, formación del personal de apoyo, distancia entre los trabajadores y otros asistentes.
  - Reuniones técnicas informativas a los participantes y personal de apoyo: medidas de seguridad del personal técnico deportivo con la asunción de las medidas preventivas necesarias para ello, incluida la debida formación e información necesaria y el mantenimiento de la distancia de seguridad.
  - Designación de un responsable del cumplimiento de los protocolos: nombre y cargo.

Los coordinadores nombrados por el club serán los responsables de cumplimiento de las medidas de seguridad a fin de que pueda supervisar y controlar el desarrollo de su plan específico y el buen cumplimiento de las medidas preventivas que se hayan impuesto en la instalación y actividades deportivas donde el club se ejercite, así como la normativa mínima legalmente estipulada.

Este plan deberá incluir tanto al personal laboral (que deberá de cumplir con las disposiciones en materia de salud y seguridad en el trabajo que fijan el Estatuto de los Trabajadores, normativa reguladora y Plan de Prevención de Riesgos Laborales) así como el personal voluntario (que estarán vinculado por las normas y directrices en materia de salud en las instalaciones deportivas que se dicten por las autoridades correspondientes y por las normas que se establezcan en el desarrollo del plan específico).

Las familias, serán los responsables de mantener el control del estado de salud de los deportistas, de manera previa a la participación de entrenamientos, competición federada o eventos organizados por el club, bien a través de reconocimientos médicos, laborales o deportivos según corresponda, bien con la firma por parte del deportista (o por su padres o tutores legales) de la DECLARACION RESPONSABLE PARA EL REINICIO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

Los deportistas tienen igualmente la responsabilidad de informar de su estado de salud al club o asociación, si ha presentado síntomas o si ha mantenido contacto estrecho con alguna persona, dentro de las medidas de confidencialidad oportunas, de manera previa a través de la DECLARACIÓN RESPONSABLE comentada anteriormente o en cualquier otro momento si su estado de salud cambiase con respecto al inicio. Deben evitar contacto con personas afectadas por COVID-19. En caso de que así fuera, comunicarlo inmediatamente al club o responsable. Igualmente vigilar en cada encuentro la detección de síntomas de posible contagio COVID-19.

Una vez aprobado el protocolo específico de las actividades por la autoridad competente, publicado y dado traslado a todos los participantes de las actividades del Club, el Coordinador del Club será responsable de cumplir todo lo que dictamine dicho protocolo, así como cualquier modificación que se produzca con la evolución del COVID, en el modelo ANEXO IV.

### **3.7 Recomendaciones específicas para el acceso de deportistas y uso de la instalación.**

Las actividades federativas, entrenamientos, competiciones, eventos o campeonatos mantendrán un control sobre el aforo según las especificaciones propias de la instalación y cumpliendo lo fijado por las autoridades sanitarias en cada momento, tanto para la actividad deportiva como para el aforo de aquellas personas que ni son participantes ni personal esencial para la puesta en marcha de la actividad.

En este sentido, se deberá habilitar un sistema de acceso que evite la acumulación de personas y que cumpla con las medidas de seguridad y protección sanitaria.

#### **4 Recomendaciones específicas con respecto al inicio de los entrenamientos o de las competiciones deportivas**

Planificar las actividades deportivas de tal forma que se garantice la distancia de seguridad establecida por las autoridades sanitarias en cada momento y se respeten las obligaciones dimanantes de las distintas normativas.

Sin perjuicio de las demás excepciones incluidas en las órdenes que han sido publicadas y de posibles modificaciones normativas y siempre que se hayan tomado previamente las medidas de prevención adecuadas, durante el tiempo de práctica de las actividades del Club, deberán respetar en todo momento las normas dictadas por la autoridad competente en relación al COVID, sin perjuicio de priorizar los protocolos concretos aprobados para dicha actividad por la citada autoridad para los deportistas manteniendo los criterios anteriormente expuestos.

Por lo tanto, es esencial la planificación de las actividades para el mantenimiento de las medidas de distanciamiento social expuestas anteriormente. Durante el tiempo que duren los entrenamientos (la competición, que exige contacto físico entre participantes, para su normal desarrollo, tendrá que ser regulada específicamente), los deportistas y staff deben reforzar y cumplir al máximo las medidas de protección e higiene personal en el ámbito familiar, social y deportivo, y todos los protocolos que sobre ello establecen las autoridades sanitarias, evitando situaciones de posible contagio, con el material de protección oportuno.

Asimismo, se hace importante mantener medidas de atención sobre la higiene del material técnico de entrenamiento o juego, de la ropa deportiva, del calzado o de los enseres personales, con su lavado exhaustivo y desinfecciones oportunas. No compartir el material deportivo en la medida de lo posible, y de hacerlo, realizar limpieza o desinfección previa y posterior. Prestar igualmente atención a las superficies de contacto compartidas, dejar las bolsas, mochilas o efectos personales en los espacios habilitados para ese fin. No compartir ni comida, ni bebidas. Establecer medidas para minimizar contacto ropa de juego en vestuarios

Los técnicos, monitores o entrenadores deberán mantener durante las actividades deportivas la distancia de seguridad interpersonal mínima en las instalaciones o, en su defecto, utilizar mascarilla.

Previo a la actividad deportiva, para la identificación de signos, síntomas, efectos o secuelas de la enfermedad COVID-19, como se ha detallado en el punto 3.6, deberán realizarse controles de salud a los deportistas bien vía reconocimiento, bien vía DECLARACIÓN RESPONSABLE donde garanticen que la salud del participante (y las personas con las que convive) durante los 14 días previos al inicio de la actividad deportiva ha sido la adecuada y no ha sufrido ningún síntoma como tos, fiebre, cansancio o falta de aire y no haber estado en contacto con nadie con dicha sintomatología. Evitar contacto con personas afectadas por COVID-19. En caso de que así fuera, comunicarlo inmediatamente al responsable. Igualmente vigilar en cada encuentro la detección de síntomas de posible contagio COVID-19

Se reitera que deberán realizar un seguimiento de las indicaciones de la autoridad sanitaria competente y de las instalaciones deportivas donde realicen sus actividades, y deberán cumplir las mismas medidas de prevención adoptadas en los apartados anteriores en relación al uso o no de mascarillas, a mantener la distancia de seguridad interpersonal, indicaciones de uso de las instalaciones y espacios compartidos, como vestuarios, aseos y otras zonas comunes,

incluido el gimnasio si lo hubiera, el uso de material, la desinfección del material y todas aquellas medidas que se estimen oportunas por la peculiaridad de cada especialidad.

Así mismo, durante el desarrollo de la práctica de cualquier actividad, se evitarán las celebraciones en grupo, los contactos voluntarios innecesarios, escupir, las entregas de trofeos, los protocolos de juego limpio o cordiality (como el saludo inicial), las fotos de grupo, el uso compartido de botellas, compartir alimentos y aquellas otras que durante la evolución sean de obligado cumplimiento.

Igualmente, para los casos de detección de personas con síntomas de COVID-19, se indica que deberán seguir el protocolo de actuaciones sanitarias indicadas en el punto 5 siguiente.

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

Conocimientos básicos sobre COVID-19 a tener en cuenta de cara a su prevención:

Algunos de los síntomas del COVID-19 son tos, fiebre y dificultad respiratoria principalmente y dolor muscular y de cabeza en algunos casos, pérdida del sentido del olfato y del gusto o cansancio. Muchos de los casos presentan síntomas leves y el periodo de incubación es de 2-14 días. Los casos comienzan a presentar síntomas a los 5 días de media desde el contagio.

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

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

1. Se deberá llevar a cabo el aislamiento de la persona afectada o afectadas por una persona de la organización hasta su traslado (extremando las medidas de prevención de contagio, siendo preferible un sanitario y siendo de obligado uso la mascarilla). Deberá dirigirse a un espacio o local donde permanecerá sola, asegurando medidas básicas como una buena ventilación del espacio, el uso de EPIs, gestión de residuos, etc.
2. Se contactará con la madre, padre o tutor, o las autoridades sanitarias a través del Centro de Salud correspondiente o del teléfono COVID-19 para la Comunidad de Navarra (948290220). El contacto directo para la comunicación de esta información lo deberá realizar el responsable de la actividad definido expresamente en el plan específico.
3. La persona afectada debe estar disponible para las evaluaciones médicas que sean necesarias y tiene que ser capaz de aplicar de forma correcta y consistente las medidas básicas de higiene, prevención y control de la infección. Los servicios sanitarios proporcionarán a los afectados todas las indicaciones necesarias.
4. En los casos de la suspensión de la actividad por parte de las autoridades, se informará a los participantes, organizadores para que procedan a realizar las actuaciones pertinentes de finalización de la actividad.

ANEXO I

# ¿Cómo lavarse las manos?

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

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



**0** Mójese las manos con agua;



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



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



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



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



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



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



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



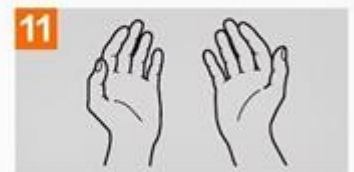
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



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



**11** Sus manos son seguras.



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente  
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES  
Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud 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. Complete 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 ocasionar su utilización. La OMS agradece a los inspectores (Institutos de Control de Infecciones), su participación activa en la redacción de este material.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

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



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

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

Consulta fuentes oficiales para informarte  
www.msbs.gob.es  
@sanidadgob

25 marzo 2020

#ESTE VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS



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



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



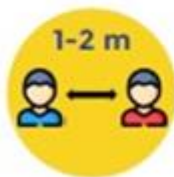
Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



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



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



Mantén 1-2 metros de distancia entre personas



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

17 abril 2020

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

#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS



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



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



10 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

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

@sanidadgob

#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS





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



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

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

**2** Los síntomas más frecuentes son:



FIEBRE



TOS



SENSACIÓN de  
FALTA de AIRE

Normalmente los casos presentan síntomas leves

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



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



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



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón



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



Si te encuentras mal, avisa a un adulto

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

22 junio 2020

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

#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS



# CORONAVIRUS: EL RETO CONTINÚA

EL CORONAVIRUS SE TRANSMITE POR CONTACTO ESTRECHO (MENOS DE 2 METROS) CUANDO AL HABLAR, TOSER O ESTORNUDAR SE EMITEN GOTAS CON VIRUS QUE VAN A LA BOCA, NARIZ U OJOS DE LA OTRA PERSONA. TAMBIÉN AL DARSE LA MANO O TOCAR OBJETOS O SUPERFICIES CONTAMINADAS CON ESAS GOTAS.

## MEDIDAS PREVENTIVAS PERSONALES



- 1 Mantener con otras personas una distancia de seguridad de 2 metros.



- 2 Lavarse las manos con mucha frecuencia con agua y jabón o desinfectante hidroalcohólico.



- 3 Si se tose o estornuda, cubrirse la boca con el antebrazo o con pañuelos desechables y tirarlos a la papelera.

**! No tocarse la boca, la nariz o los ojos**

## USO ADECUADO DE MASCARILLA EN POBLACIÓN GENERAL

La mascarilla es una medida complementaria que ayuda a frenar la transmisión colectiva.



- 1 Uso obligatorio en el transporte público y otros.

- 2 Uso recomendado en espacios cerrados y/o cuando no se pueda mantener la distancia de seguridad de 2 m.

**! ¡CUIDADO! Un uso incorrecto de la mascarilla puede generar más riesgo.**



## MEDIDAS EN ESPACIOS CERRADOS Y ESTABLECIMIENTOS



- 1 Garantizar las medidas de protección de las y los trabajadores y la clientela. Si la actividad requiere contacto cercano, es obligatorio el uso de mascarilla y/o guantes.

- 2 Garantizar la limpieza y desinfección adecuada de instalaciones y materiales.

Tu esfuerzo quedándote en casa ha dado resultado. PERO EN EL PROCESO DE DEESCALADA EL RETO CONTINÚA.

**ACTÚA CON SOLIDARIDAD Y CON CABEZA**

**NOS JUGAMOS MUCHO**

Gobierno de Navarra  
Departamento de Salud



Nafarroako Gobernua  
Osasun Departamentua

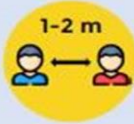
coronavirus.navarra.es | www.isp.navarra.es

## Uso correcto de mascarillas

Realiza un uso correcto de mascarillas siempre asociado a las medidas de prevención y a las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



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



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



---

# USO DE MASCARILLA OBLIGATORIO

---



---

## PREVENCIÓN DEL CORONAVIRUS

---

## ANEXO II

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

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

- Si presentas cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19. En este caso, tienes que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 para la Comunidad de Navarra (948290220) o con tu centro de atención primaria y seguir sus instrucciones.
- No debes acudir a lugares donde se encuentren más personas hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás.
- Si has estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o has compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19. En este caso debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad durante 14 días.
- Puedes participar, bajo tu responsabilidad, si eres vulnerable o convives con una persona que sea vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores (como, por ejemplo, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión). Pero esto puede suponer un grave riesgo para ti o para las personas con las que vives.

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

- Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.
- Guarda la distancia interpersonal o ponte mascarilla cuando vayas caminando por la calle.
- En los viajes en transporte público guarda la distancia interpersonal con el resto de las personas usuarias. Es obligatorio usar una mascarilla si vas en transporte público.
- Utiliza tus equipos de protección individual desde la salida de casa.

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

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

40 segundos. Es especialmente importante después de toser o estornudar, o al inicio y fin de actividades en espacios compartidos. En el caso de que tener los antebrazos descubiertos durante la actividad, es recomendable incluir el lavado de antebrazos

- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y desecharlo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evitar tocar los ojos, la nariz o la boca. Evitar el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
- Si se empieza a notar síntomas, extremar las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene y avisar a los responsables de la actividad para que contacten de inmediato con los servicios sanitarios.
- Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en las papeleras habilitadas al efecto, de desechos orgánicos.

