Federación Española de
Deportes para Sordos

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

(Ajedrez)

GUÍA DE REINCORPORACIÓN A LA COMPETICIÓN DEPORTIVA EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN (Ajedrez)

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 prepint.

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 reincorporase 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 1).

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 1)

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).

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

* 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

* Codigo Postal

* Edad

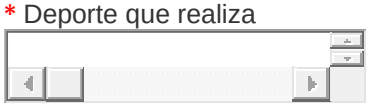
- ☐ 18-30 años
- ☐ 31-55 años
- ☐ > 55 años

* Sexo

- ☐ Hombre
- ☐ Mujer
- ☐ Otro

Federación Española de
Deportes para Sordos

* Deporte que realiza



* Función o Rol en la actividad Deportiva

Cual es tu función en la competición

- [ ] Deportista
- [ ] Técnico/entrenador
- [ ] 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
- [ ] 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, nauseas, 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?

- [ ] Si
- [ ] 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

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.

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

Tabla 5. Aptitud deportiva según los resultados de los test de coronavirus COVID-19*				
PCR	**IgM**	**IgG**	**Estado**	**Aptitud**
+	-	-	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/PrevencionRRLL_COVID-19.pdf).

ACCIÓN	RECOMENDACIÓN
Distanciamiento social (2 metros)	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.
Lavado de manos	Recomendación entendiendo esta medida como una de las principales de prevención.
Uso de guantes y mascarilla	Es obligatorio seguir las recomendaciones oficiales al respecto y usar mascarilla y guantes. **Se recomienda el uso de mascarilla, en todo momento, para todos los deportistas, personal técnico y laboral del centro y deportistas.**
Evitar contacto físico	Evitar el contacto físico en saludos, despedidas, etc.
No tocar cara y ojos	Recomendación entendiendo esta medida como una de las principales de prevención.

Conocer los síntomas	Fiebre. Temperatura >37´2 °C (tomado con termómetro infrarrojo) Tos seca. Picor o dolor de garganta. Dificultad para respirar. Opresión en el pecho. Lesiones violáceas en pies y/o manos. Erupción cutánea eritematosa o urticaria. Diarrea y/o vómitos. Dolores musculares o articulares. Cefalea (dolor de cabeza). Pérdida del gusto y/o del olfato. Estado confusional, mareo.
Control de síntomas	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.
Respetar tiempos de cuarentena	Si se ha estado en contacto estrecho 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.

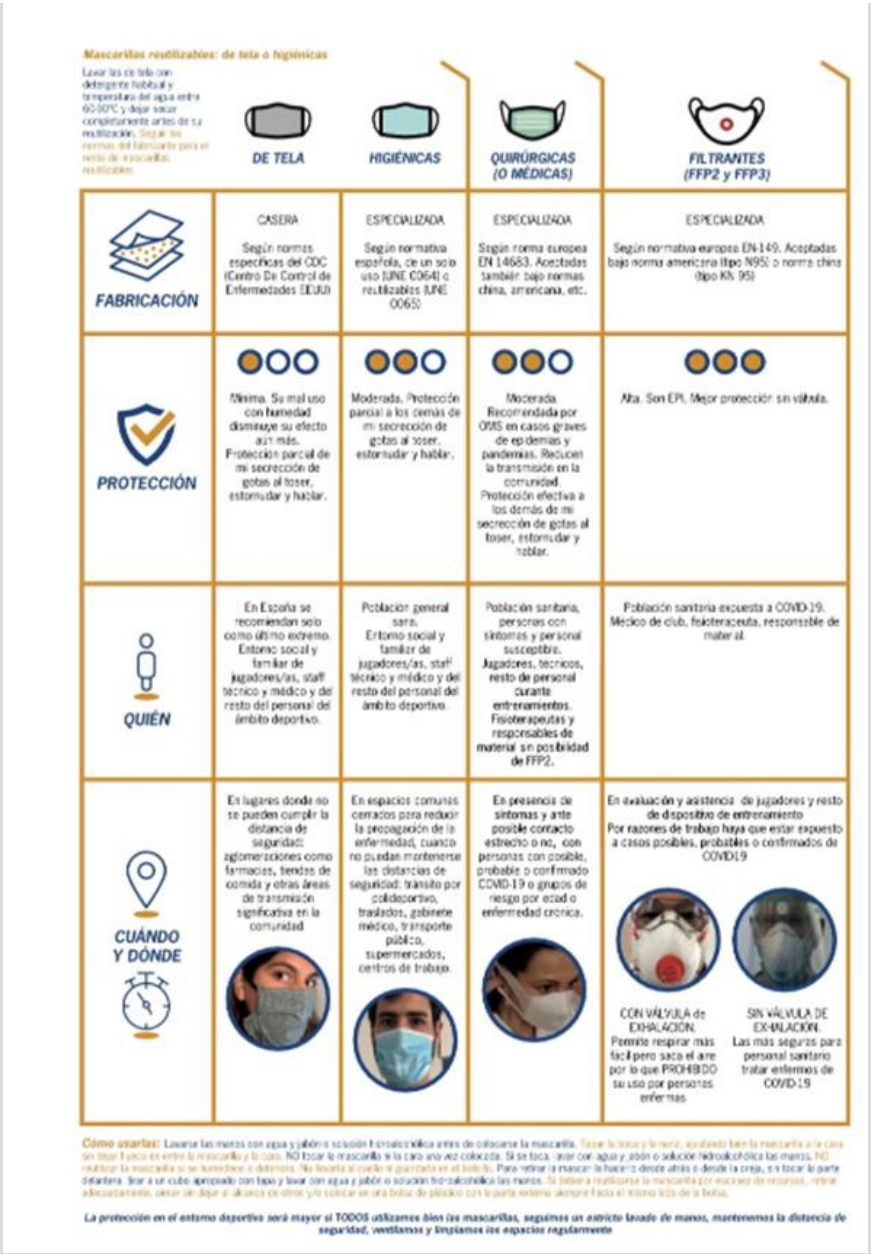
2.4. Medidas previas al reinicio de la actividad.

Evidentemente antes de reiniciar cualquier actividad pública debemos estar preparados y tomas 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
Conocimiento y estudio de las normativas al respecto	Boletín Oficial del Estado / Autoridades sanitarias Normativas propias CCAA o locales Normativas Federativas Normativas propias de la instalación
Comunicación normativa	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.
Reconocimiento médico	Se recomienda un reconocimiento médico previo de personal y usuarios, la obligación o no de esta medida vendrá dada por las autoridades sanitarias competentes. Este reconocimiento incluirá **un cuestionario previo epidemiológico obligatorio.** De los resultados del cuestionario epidemiológico se establecerá la necesidad o no de realizar pruebas diagnósticas complementarias.
Establecer sistema control de síntomas	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.
Acceso exterior o parking	En la entrada podrá haber indicaciones de separación de los vehículos que llegan para evitar aglomeraciones en la misma entrada
Asegurar la ventilación de las instalaciones	Todas las salas deben de estar con las ventanas abiertas durante el desarrollo de la competición, si estas no se pueden realizar al aire libre. 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.
Acceso instalación	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.) 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 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. Se recomiendas la instalación de alfombrillas o máquinas desinfectante de calzado en la entrada de las puertas. Se dispondrá de gel hidroalcohólico en la entrada de la instalación.
Punto de atención al público (recepción)	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.
Limpieza y desinfección	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. Reforzamiento de los sistemas de limpieza, a través de la contrata de limpieza, entre diferentes turnos de entrenamiento y competición.
Señalización	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.
Cartelería	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/alertasActual/nCov-China/documentos/PrevencionRRLL_COVID-19.pdf
Dotación material preventivo	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.



Sistema de recogida de residuos	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.
Vestuarios	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 cuanta 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.
Actualización aforo	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.
Instalaciones auxiliares	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.
Máquinas expendedoras	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
Eliminación mobiliario	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:

I.- Prevenciones para el deportista:
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 relojes, ni material de uso individual.
5.- Es obligatorio el uso de mascarillas desde el inicio de acceso a la competición, en la competición y a la salida de la competición. Antes de empezar la competición se lavarán las manos con agua y jabón y en la mesa de juego con solución hidroalcohólica.
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 o mesa 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 de la zona 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.

B) <u>Como se debe organizar la actividad:</u>

ACCIÓN	RECOMENDACIÓN
Adaptación de la actividad al aforo de la instalación	Las indicaciones de aforo se establecerán según criterios del organizador y ajustándose a normativa nacional y autonómica.
Adaptación de la actividad al aforo de las diferentes salas.	Las indicaciones de aforo se establecerán según criterios del organizador y ajustándose a normativa nacional y autonómica. Se establecerán los aforos máximos para cada 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.
Distanciamiento social general	Garantizar el distanciamiento social mínimo de 2 metros entre individuos mediante la separación de tareas o alternancia en las mismas.
Distanciamiento social en actividad deportiva	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.)
Distribución horarios	Distribución de horarios que eviten aglomeraciones y coincidencia de grupos en entradas, salidas y vestuarios.
Cumplimiento horarios	El establecimiento de horarios claros y definidos y su estricto cumplimiento es imprescindible para evitar aglomeraciones y asegurar la distancia social. Es conveniente **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.**
Distribución grupos	Redistribución de grupos respetando la ratio establecido por las autoridades correspondientes.

Fomento actividades aire libre	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
Personal técnico y laboral	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.
Designación de una única figura responsable.	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.

B) Técnicos, árbitros, deportistas y personal ante la competición:

ACCIÓN	RECOMENDACIÓN
Compromiso de conocimiento normas	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.
Sistemas de reunión	Las reuniones de trabajo y planificación deberán realizarse guardando las distancias de seguridad.
Desplazamiento al centro	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.
Lavado de manos	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.
Calzado	Se dispondrán de alfombras desinfectantes para el calzado a la entrada de las instalaciones.
Ropa	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.
Uso de mascarillas y guantes	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.

Evitar en lo posible el contacto físico	Durante la celebración de los partidos se evitará el contacto físico lo máximo posible, se aconseja no celebrar los resultados deportivos.
Puestos	Los deportistas se dispondrán en los puestos de pesca con suficiente separación de más de 5 metros.
Supervisión limpieza e higiene **Material de uso**	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 botas 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	
Para Deportistas	
HIGIENE DE MANOS	Chequear
¿se ha lavado las manos antes de la competición o entrenamiento?	
¿se ha lavado las manos después de la competición o entrenamiento?	
HIGIENE DEL CALZADO	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?	
USO DE MASCARILLA	Chequear
¿llevó la mascarilla en el coche o trasporte 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?	
DISTANCIA SOCIAL	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?	
ENCUESTA EPIDEMIOLÓGICA	Chequear
¿han realizado encuesta epidemiológica todos los deportistas?	
Para Técnicos	
HIGIENE DE MANOS	Chequear
¿se ha lavado las manos antes de la competición o entrenamiento?	
¿se ha lavado las manos después de la competición o entrenamiento?	
HIGIENE DEL CALZADO	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?	
USO DE MASCARILLA	Chequear
¿llevó la mascarilla en el coche o trasporte 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?	
DISTANCIA SOCIAL	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?	
MATERIAL DEPORTIVO Y MATERIAL PERSONAL	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?	
ENCUESTA EPIDEMIOLÓGICA	Chequear
¿han realizado encuesta epidemiológica todos los Técnicos?	
Para Arbitros	
HIGIENE DE MANOS	Chequear
¿se ha lavado las manos antes de la competición o entrenamiento?	
¿se ha lavado las manos después de la competición o entrenamiento?	
HIGIENE DEL CALZADO	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?	
USO DE MASCARILLA	Chequear
¿llevó la mascarilla en el coche o trasporte 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?	

DISTANCIA SOCIAL	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?	
ENCUESTA EPIDEMIOLÓGICA	Chequear
¿han realizado encuesta epidemiológica todos los Arbitros?	
Para Personal federativo e interpretes	
HIGIENE DE MANOS	Chequear
¿se ha lavado las manos antes de la competición o entrenamiento?	
¿se ha lavado las manos después de la competición o entrenamiento?	
HIGIENE DEL CALZADO	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?	
USO DE MASCARILLA	Chequear
¿llevó la mascarilla en el coche o trasporte 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?	
DISTANCIA SOCIAL	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?	
ENCUESTA EPIDEMIOLÓGICA	Chequear
¿han realizado encuesta epidemiológica todo el personal Federativo e interpretes?	

Lista de verificación instalaciones, vestuarios y cuartos de baño	
Instalaciones	
INSTALACIONES EXTERNAS	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?	
BAÑOS	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?	
VESTUARIOS	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?	
CAFETERIA Y RESTAURACIÓN	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?	