



CURSO

2021 - 2022

Protocolo de medidas
sanitarias frente al COVID-19



Comenzamos el curso 2021-2022 con ganas e ilusión y adaptando a su organización la normativa sanitaria de prevención del COVID-19.

A través de la Asociación de Clubes y Entidades Deportivas y Recreativas (ACEDYR), formamos parte del Grupo de Tareas para el Impulso del Deporte (GTDI) liderado por el Consejo Superior de Deportes (CSD). Mediante documentación facilitada por ambas entidades y por las diferentes federaciones deportivas, hemos elaborado este protocolo con el objetivo de reducir el riesgo de contagio para todas las personas que participan directa o indirectamente en las actividades deportivas del Club de Campo Señorío de Zuasti.

Para minimizar dicho riesgo se requiere la colaboración de todas las personas implicadas respetando todas las medidas y recomendaciones establecidas. El incumplimiento de ellas, podría tener graves consecuencias.

Cada deportista y monitor/a es responsable de garantizar su salud y la de su familia cumpliendo con las normas y comunicando cualquier indicio de posibles síntomas sospechosos de infección del COVID19. Así mismo, adoptará las medidas de aislamiento inmediato y su no presencia en las actividades deportivas o competiciones cuando tenga sospecha de estar contagiado/a, o haya estado en contacto con alguna persona contagiada.

Con la participación en las actividades deportivas, cada deportista asume libre y voluntariamente que la práctica de deporte implica cierto riesgo de contagio. Estos riesgos se generan por la interacción en actividades físicas de esfuerzo, a una distancia menor al mínimo interpersonal, junto con otras personas que potencialmente pudieran estar afectadas y que, o bien no lo hubieran comunicado o simplemente no lo conocieran; así como los riesgos que se derivan de estar en contacto con otros colectivos de personas que no son los próximos del entorno familiar.

Este protocolo puede ser modificado en función de la evolución de la pandemia y posibles nuevas normativas decretadas por las autoridades.



DECLARACIÓN RESPONSABLE

Tanto los monitores/as como las personas inscritas en las actividades deportivas, deberán firmar una declaración responsable donde acepten las condiciones de participación y se comprometan a no asistir a las mismas en caso de tener síntomas, estar contagiado o ser contacto estrecho de un positivo en COVID-19.

ENCARGADOS DE CUMPLIMIENTO

El coordinador deportivo y los monitores/as supervisarán, en todo momento, el cumplimiento de las normas establecidas en el presente protocolo y en la cartelería del Club, recordando además las medidas higiénicas generales (distancia, lavado de manos, uso de mascarilla, ...).

ACCESO AL CLUB

Para acceder al Club será imprescindible el carnet de socio. A las personas que no sean socias se les hará entrega el primer día de clase un carnet con el que podrán acceder el día y a la hora en la que estén inscritas.

En la zona de acceso, será necesario mantener la distancia de seguridad, permaneciendo en el exterior si dentro no es posible mantener dicha distancia.

Así mismo, es obligatoria la limpieza de manos con el gel hidroalcohólico dispuesto en la entrada y de las suelas de los zapatos mediante las alfombras habilitadas.

Es indispensable que, en todo momento, se extremen las precauciones de higiene personal, lavándose frecuentemente las manos con agua y jabón de manera correcta o con los geles hidroalcohólicos dispuestos en varios puntos del Club.

USO DE LA MASCARILLA

El uso de la mascarilla es obligatorio en espacios cerrados (como los vestuarios) y también en espacios abiertos cuando no haya una distancia de seguridad de al menos 1,5 metros entre personas no convivientes. Durante la práctica deportiva de modalidades de baja intensidad también será obligatoria.

ACCESO A LA INSTALACIÓN DEPORTIVA

A la entrada de la instalación donde se vaya a realizar la actividad deportiva, será obligatoria la limpieza de manos con el gel hidroalcohólico dispuesto en la entrada a cada una de ellas.

No se podrá entrar a la instalación deportiva (pistas, hidroterapia...) hasta que hayan salido todas las personas que hayan participado en la clase anterior, evitando además permanecer en grupo durante la espera.

Las personas que ocupen los bancos para la espera, deberán garantizar la distancia social. Si no la pudieran mantener, deberán ubicarse en zonas cercanas manteniendo siempre la distancia obligatoria.

DURANTE LA CLASE

Cada deportista deberá llevar su propio material (toalla, esterilla, botella de agua...) ya que no está permitido compartirlo.

Será necesario mantener la distancia de seguridad durante las explicaciones técnicas y ejercicios.

Se debe evitar tocarse con las manos los ojos, nariz y boca. Si una persona sufriera un estornudo o tos deberá apartarse del resto de compañeros y taparse con el brazo aun llevando mascarilla.

Los monitores/as supervisarán en todo momento el cumplimiento de las normas de prevención establecidas en el presente protocolo.

AL TERMINAR LA CLASE

Una vez terminada la clase, se deberá salir de la instalación deportiva donde se haya llevado acabo la actividad manteniendo la distancia de seguridad y evitando formar grupos de proximidad con el objetivo de facilitar el acceso ordenado de los participantes en la siguiente clase.

Será obligatoria la limpieza de manos con el gel hidroalcohólico dispuesto en la entrada de cada una de ellas. De manera preventiva, se debe evitar saludos y muestras de afecto.

FAMILIARES

El familiar que desee ver el entrenamiento deberá cumplir las normas de distanciamiento y seguridad ciudadana.

VESTUARIO

En cada vestuario se ha señalado el aforo máximo permitido en función de la normativa vigente.

Antes y después de abandonar el vestuario se deberá realizar la higiene de manos con el gel hidroalcohólico dispuesto en la entrada o con agua y jabón del lavabo del propio vestuario.

Mientras las personas se estén cambiando en el vestuario la ropa, toallas y demás enseres que se dejen en los bancos deberán estar a más de 1,5 metros de distancia respecto a los del resto de personas. Se debe evitar permanecer en grupos de proximidad.

Después de cambiarse no se podrá dejar ropa ni ninguna pertenencia en los bancos ni en las cabinas y tampoco se podrá permanecer en los vestuarios. El uso de la mascarilla es obligatorio en todo momento, salvo en la ducha.

ROPA DEPORTIVA Y CALZADO

Se recomienda que la ropa y calzado deportivo utilizado sea de uso exclusivo para la actividad deportiva.

Es conveniente lavar la ropa cada día a 60 grados.

LIMPIEZA DE INSTALACIONES

Las tareas de limpieza y desinfección de todas las instalaciones deportivas se realizará mediante la regulación establecida por las autoridades sanitarias, prestando especial atención a superficies de contacto como: barandillas, mesas, sillas, pomos, pulsadores, tornos, ...etc.

En determinadas zonas del Club existen debidamente señalizados, puntos de higiene con dispensadores de gel hidroalcohólico y contenedores con tapa para el depósito de guantes, pañuelos desechables y mascarillas usadas.

Se evitará en todo momento utilizar materiales comunes y en el caso de hacerlo serán desinfectados antes y después de su uso.

VENTILACIÓN DE LAS SALAS

En las instalaciones cerradas, siempre que la climatología lo permita, las ventanas o puertas permanecerán abiertas. En el caso de que no sea posible, se ventilarán con frecuencia durante, al menos, 10-15 minutos.

COMPETICIONES

Los equipos limitarán al máximo el número de personas que, sin ser completamente indispensables, compartan entrenamiento, desplazamientos, etc, con los integrantes esenciales de cada uno de los equipos.

Al mismo tiempo y en la medida de lo posible, los familiares no compartirán contacto directo con los deportistas y entrenadores.

Los deportistas evitarán tener contacto cercano con el resto de entrenadores y deportistas que participen en la competición.

Si los desplazamientos se realizan en transporte colectivo se deberán cumplir las normas sanitarias: uso de mascarilla, distanciamiento social y desinfección de manos.

Cuando se deba pernoctar con ocasión de competiciones se procurará seguir las siguientes recomendaciones:

- No iniciar los desplazamientos, si alguno de los entrenadores o deportistas presentan síntomas compatibles con la infección por COVID-19 y/o ha estado en contacto estrecho con alguna persona declarada positiva por test, o con sintomatología pendiente de confirmación.
- Alojarse y realizar las comidas necesarias en un único alojamiento y/o restaurante.

SÍNTOMAS HABITUALES DE COVID-19

Los síntomas más habituales son los siguientes:

- Fiebre.
- Tos seca.
- Cansancio.

Otros síntomas menos comunes son los siguientes:

- Molestias y dolores.
- Dolor de garganta.

- Diarrea.
- Conjuntivitis.
- Dolor de cabeza.
- Pérdida del sentido del olfato o del gusto.
- Erupciones cutáneas o pérdida del color en los dedos de las manos o de los pies.

Los síntomas graves son los siguientes:

- Dificultad para respirar o sensación de falta de aire.
- Dolor o presión en el pecho.
- Incapacidad para hablar o moverse.

ACTUACIÓN EN CASO DE CONTAGIO

En el caso de que una persona **tenga síntomas** (fiebre, tos,) **o haya tenido contacto estrecho con un caso confirmado**, inmediatamente deberá:

- Comunicarlo al Coordinador Deportivo.
- Dejar de acudir a los entrenamientos y/o competiciones.
- Ponerse en contacto con su Centro de Atención Primaria/SNS-0.
- Cumplir las directrices que le marquen las autoridades sanitarias (test, aislamiento, etc).
- Mantener vigilancia activa y apelar a la responsabilidad individual fuera de la actividad deportiva: domicilio, actos sociales ...
- Lo recomendable es que las personas que sufran síntomas leves y tengan un buen estado de salud general se confinen en casa.
- De media, las personas que se contagian empiezan a presentar síntomas en un plazo de 5 a 6 días desde que se infectan, pero pueden tardar hasta 14.

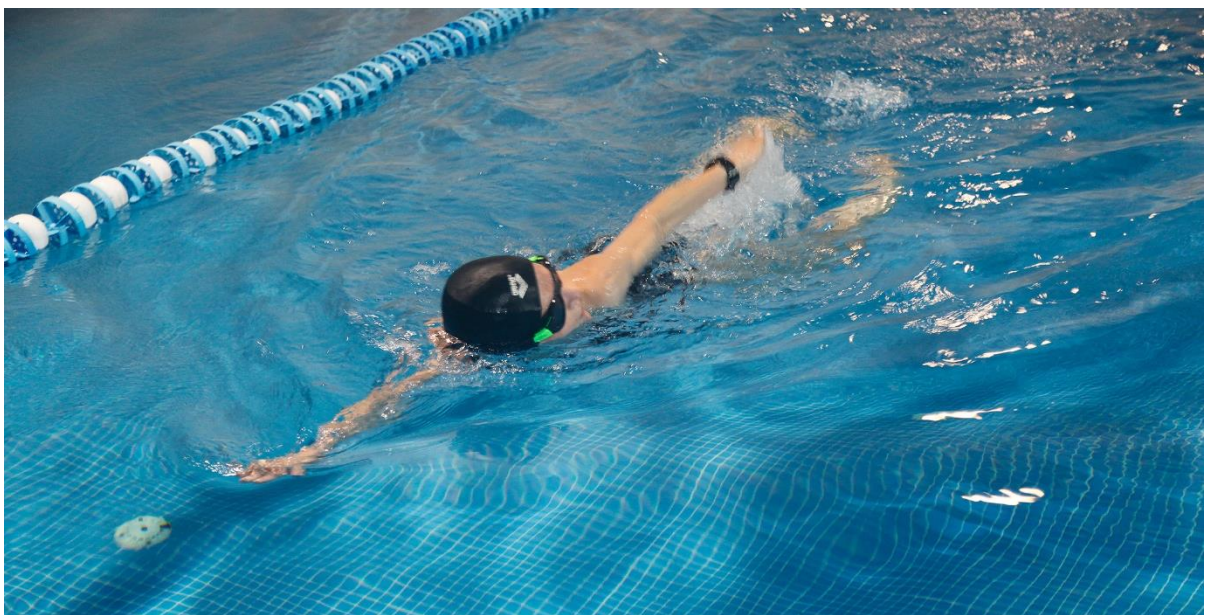
En el caso de que un monitor/a o deportista haya dado **positivo**, inmediatamente deberá:

- Comunicarlo al Coordinador Deportivo.
- Cumplir estrictamente las medidas que le formulen desde sanidad.

NATACIÓN

Atendiendo a las recomendaciones de la RFEN debemos cumplir una serie de normas internas para entrenadores y nadadores.

- La entrada a la piscina antes del entrenamiento se hará un máximo de 5 minutos antes de su inicio para evitar aglomeraciones.
- Para acceder a la piscina es obligatorio el uso de mascarilla en todo momento y los entrenadores indicarán a los nadadores cuando pueden quitársela para iniciar el entrenamiento. Una vez finalizado el entrenamiento las salidas se harán escalonada por calles y tras secarse cada nadador/a se colocará su mascarilla.
- El material común (tablas, churros...) será desinfectado antes y después por parte de los entrenadores.
- Uso exclusivo de chanquetas propias para el acceso al vaso y su uso en la piscina.
- Se recomienda traer una bolsa de plástico individual para aislar mejor las pertenencias de cada uno y a la vez guardar la mascarilla adecuadamente.
- Los nadadores no podrán quedarse en la playa de la piscina hablando. Al finalizar la rutina de entrenamiento, abandonarán la instalación para evitar cumplir el aforo.
- Se recomienda venir cambiados de casa y reducir el uso de los vestuarios al máximo.



TENIS

Será necesario cumplir con las siguientes normas:

- Esperar en el exterior a que el monitor/a dé acceso a las pistas.
- Lavado de manos antes y después de la entrada a pista.
- Mantener distancia de seguridad.
- Uso obligatorio de mascarilla al entrar y salir de pista.
- Evitar el contacto y el saludo previo y final habitual.
- Entre sesiones el monitor higienizará el material y el banco.
- Los ejercicios y colocaciones en pista están diseñados en el cumplimiento de la distancia de seguridad.



PÁDEL

Será necesario cumplir con las siguientes normas:

- Esperar en el exterior a que el monitor/a dé acceso a las pistas.
- Hasta el momento de entrar en pista es obligatorio el uso de mascarilla.
- Las mochilas, bolsos se dejarán en los bancos habilitados al lado de cada pista.
- Lavado de manos previo y posterior a la entrada en pista.
- Entre sesiones el monitor higienizará el material y el banco.
- Los ejercicios y colocaciones en pista están diseñados en el cumplimiento de la distancia de seguridad.

