

Club Atletismo Leganés

PROTOCOLO COVID-19 Versión 1



1. INTRODUCCIÓN

El protocolo que se incluye en el presente documento se ha desarrollado utilizando toda la información disponible y considerando la normativa vigente en el momento de su redacción, siendo esta de obligado cumplimiento. Las recomendaciones han sido adaptadas a la particularidad del atletismo y de su complejo sistema organizativo y competitivo.

El presente documento es una herramienta abierta a cambios en función de la normativa, en el que son posibles mejoras y actualizaciones, y por lo tanto todo su contenido es susceptible de modificaciones.

Las medidas aportadas en este documento, no eximen en ningún caso del estricto cumplimiento de las medidas establecidas por las autoridades competentes.

Este documento se fundamenta en las siguientes normas:

- Orden 668/2020 de 19 de Junio, de la Consejería de Sanidad, por la que se establecen las medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 una vez finalizada la prórroga del estado de alarma establecida por el Real Decreto 555/de 5 de Junio.
- Orden 997/2020, de 7 de Agosto, de la Consejería de Sanidad, por la que se modifica la Orden 668/2020, de 19 de Junio, por la que se establecen las medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionado por el COVID-19 una vez finalizada la prórroga del estado de alarma establecida por el Real Decreto 555/2020 de 5 de Junio.
- Orden 1008/2020 de 18 de Agosto, de la Consejería de Sanidad, por la que se modifica la orden 668/2020 de 19 de Junio, por la que se establecen las medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionado por el COVID-19 una vez finalizada la prórroga del estado de alarma establecida por el Real Decreto 555/2020 de 5 de Junio.
- Protocolo de Protección y Prevención de la salud frente al COVID-19 del Ayuntamiento de Leganés.
- Protocolo de vuelta a la competición de la Federación de Atletismo de Madrid
- Guía de actuación y recomendaciones para la organización de competiciones de la Real Federación Española de Atletismo (basado en las recomendaciones de World Athletics).

2. MEDIDAS DE PREVENCIÓN E HIGIENE DE AMPLIACIÓN GENERAL

- Todos los socios deberán adoptar las medias necesarias para evitar los riesgos de propagación de COVID-19, así como la propia exposición a dichos riesgos.

Club Atletismo Leganés

PROTOCOLO COVID-19 Versión 1



- Ante cualquier síntoma compatible con COVID-19 será necesario ponerse en contacto con autoridades sanitarias competentes
- Deberán respetarse las medidas de seguridad e higiene establecidas, en particular:
 - Distancia 1,5 metros mínimo cuando sea posible
 - Higiene de manos correcta y frecuente
 - Uso obligatorio de mascarilla (cuando corresponda)

3. NORMAS GENERALES DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN SANITARIA

- Podrá acceder a las instalaciones deportivas cualquier persona que desee realizar una práctica deportiva, bajo el estricto cumplimiento de las normas establecidas para cada tipo de uso (siempre con arreglo a los permisos de entrenamiento que estén en vigor en cada momento)
- Finalizada la práctica deportiva NO SE PUEDE PERMANECER en la instalación.
- Uso obligatorio de mascarilla por parte de toda persona que se encuentre en la instalación, con las excepciones recogidas en la norma vigente.
- Utilización de desinfectantes como diluciones de lejía (1:50) recién preparada o cualquiera con actividad viricida del mercado y que estén autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad, siguiendo sus instrucciones de uso.
- Tras cada limpieza, los materiales y equipos de protección utilizados se desechan de forma segura, procediendo después a lavado de manos.
- Las fuentes de agua u otro sistema que conlleve riesgos están inhabilitadas y será necesario promover el uso individual de botellas.
- Cuando el uso de aseos esté permitido, su ocupación máxima será la establecida en la normativa en vigor; Los vestuarios, cuando se permita el uso, tendrán una ocupación que permita respetar una distancia mínima interpersonal de al menos 1,5 metros.
- No se utilizarán secadores de pelo y manos.
- Si en algún caso se autorizara el uso de duchas sería sólo las cabinas individuales.
- Finalizado un turno se limpiará las zonas comunes y en cada turno, limpiar y desinfectar el material compartido después de cada uso.
- Se hará especial hincapié en la frecuencia de limpieza y desinfección de todas las superficies de alto contacto y en todos los elementos de uso recurrente.

Club Atletismo Leganés

PROTOCOLO COVID-19 Versión 1



4. NORMAS GENERALES DE ACCESO Y DE USO APLICABLE A TODAS LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS

El socio o atleta del Club es consciente y responsable frente a los riesgos que implica la participación en actividades en centros deportivos en este contexto de crisis sanitaria por el COVID-19, tanto para el mismo como para las personas con las que convive habitualmente, especialmente si pertenecen a grupos de riesgo, eximiendo en consecuencia al Club Atletismo Leganés y al Ayuntamiento de Leganés de cualquier daño o perjuicio que pudiera sufrir por su decisión voluntaria de acudir a las instalaciones deportivas municipales de Leganés.

La Delegación de Deportes del Ayuntamiento de Leganés establece las siguientes normas de acceso excepcionales de seguridad ante el riesgo de contagio de Covid-19 que todos los socios y atletas deben cumplir para poder acceder y entrenar en instalaciones municipales:

- Mascarilla obligatoria en todo momento para acceso y desplazamientos y permanencia en TODAS las instalaciones; colocada de manera que tape nariz, boca y mentón. Nunca serán de válvula exhalatoria.
- Se evitará en todo momento la acumulación de personas en cualquier punto de la instalación.
- Se establecerá doble vía de entrada y salida.
- Se dispondrá de señales en el suelo para marcar la distancia mínima entre personas.
- Se habilitarán los aseos.
- En el caso de que se autorizara el acceso de público a la instalación deberán permanecer en las gradas con localidades en posición sentada, con distancia de seguridad interpersonal y uso obligatorio de mascarilla; si no hubiera gradas permanecerán de pie en todo caso con uso de mascarilla en todo momento.
- Se recomienda tomarse la temperatura antes de acudir a una instalación deportiva. Si la persona usuaria comienza a notar algún síntoma antes de acceder a la instalación debe inmediatamente ponerse en contacto con los servicios sanitarios de referencia y no entrar en la instalación. Si los síntomas aparecieran durante o después de estar en la instalación deberá comunicarlo al personal de ésta, y posteriormente a los servicios sanitarios de referencia. Se trasladará a la persona a un lugar apartado y aislado determinado en cada instalación.

Para toda actividad Física y Deportiva habrá que contemplar:

- Entrada y salida del espacio asignado de práctica siempre con limpieza de manos con hidrogeles disponibles a tal efecto.

Club Atletismo Leganés

PROTOCOLO COVID-19 Versión 1



- Bolsas, mochilas y efectos personales SÓLO se podrán depositar en los espacios habilitados para ese fin. Se recomienda encarecidamente llevar consigo lo imprescindible. El Club no se hace responsable de la guarda y custodia de efectos personales.
- Responsables y equipo técnico de cada grupo deberán mantener la distancia de seguridad y utilizar mascarilla.
- En general no compartir ningún material, y si esto no fuera posible tener garantizados los elementos de higiene necesarios para su uso continuado.
- Los deportistas no podrán compartir alimento, bebidas o similares.

Para el uso de mascarilla en la práctica deportiva se recomiendan los consejos publicados por la Viceconsejería de deportes de la CAM:

...”El deporte se realiza en condiciones de esfuerzo físico que, en muchas ocasiones, puede ser de intensidad muy elevada. El germen se transmite por vía aérea por lo que la ventilación de la persona es un aspecto fundamental a la hora de establecer las distancias de seguridad. Recordando que la hiperventilación en ejercicio no cesa instantáneamente, sino que se mantiene durante varios minutos por lo que debe guardarse las mismas precauciones en períodos de recuperación (banquillos, pasillos, vestuarios...)

Como todo requiere cierta adaptación, se deben utilizar siguiendo escrupulosamente las instrucciones de uso y deben ir siempre bien colocadas cubriendo boca, nariz y mentón. Debe ajustarse bien a estas zonas y utilizar mascarilla deportiva y en su defecto que sea flexible, semirrígida, que no se meta en la boca, reutilizable y lavable. Si es posible que se ajusten a las orejas y en ningún caso deben llevar válvula.

Las primeras sesiones de entrenamiento con mascarilla deben realizarse de forma progresiva, aumentando tiempos de descanso y según necesite cada practicante, la adaptación es personal.

En general no deben llevarse al cuello, ni sacarla ni guardarla en el bolsillo...”

El uso de mascarilla debe ir siempre asociado al seguimiento estricto de las medidas de higiene:

- Lavarse las manos antes de ponerla
- Debe ajustarse en todo momento bien a la cara, cubriendo boca, nariz y barbilla
- No tocar la mascarilla mientras se lleva puesta ni al quitarla.
- Desechar la mascarilla que esté húmeda.
- No reutilizar salvo las que así se especifique.

Club Atletismo Leganés

PROTOCOLO COVID-19 Versión 1



- No es recomendable su uso más de 4 horas seguidas
- Tirar la mascarilla en el recipiente específico para ello.
- Lavarse de nuevo las manos.

5. MEDIDAS Y CANCIONES GENERAL DE ACCESO A LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS AL AIRE LIBRE Y DE INTERIOR

Se considera instalación al aire libre, toda aquella instalación deportiva descubierta, con independencia que se encuentre ubicada en un recinto cerrado o abierto, que carezca de techo y paredes simultáneamente, y que permita la práctica de una modalidad deportiva.

Se considera instalación deportiva de interior, toda aquella instalación deportiva cubierta que se encuentre ubicada en un recinto cerrado, que esté provista de techo y paredes simultáneamente y que permita la práctica de una modalidad deportiva.

Centros deportivos de interior, se podrá realizar actividad físico-deportiva en instalaciones deportivas de interior de forma individual siempre que no se supere el setenta y cinco por ciento del aforo máximo permitido del espacio donde se desarrolle la actividad; en caso de grupos estos deberían distribuirse en subgrupos del espacio en que dicha práctica se realice. Estos subgrupos contarán con un máximo de 10 personas, sin contacto físico garantizando una distancia de, al menos 3 metros lineales entre cada subgrupo.

- Los socios y, familiares cuando se autorice, podrán acceder a las instalaciones bajo el estricto cumplimiento de las normas establecidas en este protocolo y en las normas de uso genéricas de las instalaciones deportivas.
- Actividad deportiva al aire libre podrá realizarse de forma individual o colectiva.
- Se evitará saludo con contacto físico, incluido dar la mano con otras personas; así como la realización de ejercicios de contacto o apoyo con otras personas y en la medida de lo posible no compartir ropa u objetos personales; si fuera necesario se deben desinfectar.
- Mascarilla obligatoria para acceso y desplazamientos y permanencia en TODA la instalación; colocada de manera que tape nariz, boca y mentón. Nunca será de válvula exhalatoria. En instalaciones de interior, el uso de mascarilla será obligatorio en cualquier tipo de actividad física de interior salvo donde se realice la actividad limitada por mamparas individuales.
- Las entradas y salidas en la instalación serán escalonadas, procurando evitar en todo momento las aglomeraciones.
- Las instalaciones estarán señalizadas y balizadas para asegurar que en todo momento la circulación de personas se realiza de forma segura.

Club Atletismo Leganés

PROTOCOLO COVID-19 Versión 1



- Será obligatorio el uso de mascarilla para todo el personal relacionado con la actividad deportiva que no sea deportista.
- Para acceder a la instalación municipal correspondiente será obligatorio que el socio o persona autorizada al acceso a la misma se tome la temperatura (el club dispone de termómetros tipo pistola) no pudiendo acceder nadie con más de 37,2º. Este control de temperatura solo se hará antes de salir a calentar.
- Después del control de temperatura todos los usuarios que deban acceder al recinto municipal limpiaran las suelas de las zapatillas con una solución apropiada provista por el club.
- Actuación en caso de contagio: Si alguna persona presentara síntomas compatibles con COVID-19 durante el desarrollo de la actividad, será trasladado al lugar determinado en cada instalación y quedará aislado acompañado; hasta que sea recogido del mismo, y con especial atención a las normas de seguridad COVID-19. Se suspenderá toda la actividad en el espacio hasta que se vuelva autorizar su uso.

6. MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA LA PRACTICA DEL ATLETISMO:

- El Ayuntamiento de Leganés requiere que se informe de la asistencia diaria de nuestros socios en instalaciones municipales. Por este motivo, pasaremos lista en todos los entrenamientos de que socios han acudido en cada grupo. En dichos listados se incluirá nombre completo, DNI, fecha de nacimiento y número de teléfono de contacto. Estos listados podrán ser usados por las autoridades sanitarias en caso de que hubiera un brote.
- Ningún socio o entrenador podrá acudir a los entrenamientos con fiebre superior a 37,2 grados. Para acceder a instalaciones municipales se realizará un control de temperatura y los socios deberán limpiar sus suelas con una solución proporcionada por el club.
- Los socios deberán acudir a la instalación con el atuendo deportivo puesto. No se podrá hacer uso de vestuarios ni taquillas. Por este motivo, los socios deberán llevar exclusivamente el material que vayan a usar durante la sesión (botellas de agua, toalla, esterilla propia, etc.) y hacerse responsables de sus efectos personales.
- La puntualidad es primordial. No será posible incorporarse a los entrenamientos fuera de las horas oficiales ya que todos los socios debemos entrar a las instalaciones juntos.
- Una vez finalizado el entrenamiento, los socios deberán abandonar la instalación inmediatamente.
- **Será obligatorio llevar puesta la mascarilla durante todo el entrenamiento salvo cambios en las indicaciones de la Consejería de Sanidad y el buen funcionamiento de**

Club Atletismo Leganés

PROTOCOLO COVID-19 Versión 1



la actividad. El club proveerá a los entrenadores de varias mascarillas lavables para usar durante los entrenamientos y competiciones.

- Si se hace imprescindible el uso de material del club (material de musculación, de lanzamientos, testigos, etc.), será necesario desinfectar con gel hidroalcohólico o soluciones similares el material de uso común tanto al inicio como al final de la actividad (está por cerrar el protocolo específico). En todo caso, el club proveerá de gel o soluciones similares para los casos en los que haya que hacer limpieza y desinfección de material de uso común.
- Los socios deberán llevar consigo gel hidroalcohólico para su uso personal.
- Solo se podrá hacer uso de los aseos (los vestuarios se encuentran cerrados). A la caseta y otras dependencias de gestión directa del club solo pueden entrar los entrenadores y siempre de uno en uno. Si tuviera que pasar algún socio a recoger material de entrenamiento (material de musculación principalmente), siempre se hará con permiso del entrenador y de manera individual.
- En el caso de menores de edad, sus familiares o responsables de la recogida deberán esperar en las cercanías de la puerta de la instalación a la hora de la finalización de la actividad para su recogida. Los familiares no pueden pasar a la instalación (salvo aquellos que entrenen con el grupo de “Familias en Forma” y solo en las horas que les corresponden).
- Se asegurará que la distancia interpersonal que recomiendan las autoridades sanitarias se cumple en todo momento.
- Se evitará al máximo las aglomeraciones y los saludos de manos.
- Se cumplirá con todas las indicaciones que nos haga el personal del Ayuntamiento, así como también con las indicaciones y nuevas normas que puedan establecer las autoridades pertinentes.

7. ADAPTACIONES CURRICULARES

- Se adaptarán todas las programaciones teniendo en cuenta la situación sanitaria derivada del COVID-19. Para ello se realizarán las siguientes actuaciones:
- Revisión y modificación de las programaciones. Asegurando el desarrollo de las capacidades, así como el trabajo de las diferentes disciplinas de atletismo mediante una práctica segura, siguiendo las recomendaciones sanitarias.
- Evaluación inicial de la situación de la que parte el atleta, tras un largo periodo de sedentarismo, con el objetivo de adaptar la práctica deportiva a sus capacidades.
- Comunicación e información a las familias en una reunión a principio de la temporada.

Club Atletismo Leganés

PROTOCOLO COVID-19 Versión 1



8. GESTIÓN DE RECURSOS DIDÁCTICOS

Basándonos en las recomendaciones sanitarias se realizará una revisión de la utilización de todos los recursos.

RECURSOS ESPACIALES

- Priorizar el uso de los espacios al aire libre frente a espacios cerrados.
- Coordinación de los entrenadores para el uso de los espacios.
- Mantener la distancia de seguridad en estiramientos y calentamientos.

MATERIALES

- Favorecer la práctica de actividades que no requieren el uso de material.
- Desinfección rutinaria del material utilizado.
- Anticipar el uso de material teniendo en cuenta los tiempos y procesos de preparación, separación y desinfección.

GRUPOS

- Favorecer la duración y estabilidad de los grupos.
- Los atletas solo podrán asistir a sus horas de entrenamiento de forma extraordinaria, debido a la situación sanitaria actual.

9. MEDIDAS PREVENTIVAS A TOMAR EN LAS SESIONES

Para procurar una práctica deportiva segura, tendremos en cuenta las siguientes medidas de prevención.

ANTES DE LA PRACTICA DEPORTIVA:

- En los desplazamientos se tendrán en cuenta aspectos de seguridad y organización.
- Todos los atletas deberán desinfectarse con gel hidroalcohólico. Si tienen suciedad visible, además deberán lavarse manos con jabón.
- Cada atleta deberá traer, en un sobre con su nombre, una mascarilla extra para utilizar en caso de perder la suya.

DURANTE LA PRACTICA DEPORTIVA

- Vigilar el correcto uso de la mascarilla durante la práctica deportiva.
- Evitar actividades por parte de los atletas que impliquen riesgo de contagio.
- Si algún atleta tiene síntomas sospechosos durante la jornada, deberá abandonar la sesión en compañía de un familiar.
- Los padres deberán estar presentes o cerca de las instalaciones de entrenamiento.

AL FINALIZAR LA SESIÓN

- Desinfección de los materiales por parte de los entrenadores.
- Limpieza e higiene por parte de los atletas.
- Ventilación de espacios cerrados.