



# Protocolo de prevención COVID-19 para entrenamientos y competición de la **Federación Madrileña de Vela**



## INTRODUCCIÓN

Con el presente protocolo se pretende ofrecer a los Organizadores de Regatas Oficiales de la Federación Madrileña de Vela, criterios de actuación que ayuden a prevenir el contagio del coronavirus o a identificar sus síntomas.

Para hacer frente a la expansión del coronavirus COVID-19 se han establecido 3 principios de actuación (PCG):

1. **Proteger** a las personas que hacen uso de la instalación sede de la regata garantizando su salud y bienestar.
2. **Comunicar** con transparencia y rigor aspectos de salud, higiene y prevención de acuerdo con las autoridades sanitarias y también todas las medidas que se implementen durante este período.
3. **Garantizar** la continuidad de la actividad en sus distintas fases

El presente protocolo formaliza el conjunto de iniciativas puestas en marcha, para ajustarlas a las posibles necesidades de deportistas, personal de club y la propia competición, tomando como referencia las informaciones facilitadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Ministerio de Sanidad y los protocolos de actuación del CSD.

Con este protocolo se pretende establecer las bases para la gestión ante posibles escenarios de contagio en la sede de la regata y apuntar recomendaciones y medidas de actuación que pueden prevenir un nuevo brote de la enfermedad.

### ○ Análisis continuo

Se debe realizar un análisis continuo de la información disponible y de la evolución del coronavirus para identificar riesgos y plantear medidas de actuación básicamente en 4 aspectos:

1. **Mitigar** riesgos de salud y evitar contagios de regatistas, técnicos, jueces y trabajadores y minimizar su impacto.
2. **Identificar** posibles impactos en la competición
3. **Establecer criterios** para la gestión de la relación con terceros y con el entorno.
4. **Analizar** e incorporar a las actividades habituales, las medidas implantadas por las distintas autoridades competentes para contener la diseminación del virus.

### ○ Difusión

La difusión de este documento se facilitará a todos participantes mediante publicación en la web de la regata para garantizar la transparencia y una comunicación eficaz de indicaciones.

La implicación de los equipos de dirección y responsables del centro es fundamental en su implantación.

# RECOMENDACIONES GENERALES DE SALUD E HIGIENE EN COMPETICIÓN

Deben reforzarse las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de la competición y frente a cualquier escenario de exposición.

Se recomienda:

- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión
- Evitar los saludos con contacto físico (dar la mano, abrazos o besos).
- Evitar prestar objetos de uso personal como el teléfono móvil y otros dispositivos u objetos/materiales de oficina de uso individual (lápices, bolígrafos, auriculares...)

Se recomienda ventilar salas, vestuarios, habitaciones y espacios comunes antes, durante y después de su uso. Limpiar con frecuencia las superficies y objetos de uso común con productos de limpieza que contengan lejía (ropa, vajilla, encimeras, baño, pomos, teléfonos).

## ○ Lavado de manos

La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Se debe realizar de forma frecuente a lo largo del día. SIEMPRE se deben lavar las manos:

- Tras estornudar, toser o sonarse la nariz
- Después del contacto con alguien que estornuda o tose
- Después de utilizar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias
- Antes de comer

## ○ Etiqueta respiratoria

- Si tiene síntomas respiratorios debe cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura.
  - Si no se tiene pañuelo de papel debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos
  - Si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Toda persona con síntomas respiratorios debe lavarse frecuentemente las manos porque accidentalmente puede tener contacto con secreciones o superficies contaminadas con secreciones.
- Lavarse las manos con agua y jabón, o con solución a base de alcohol, protege de igual forma y debe realizarse después de estar en contacto con secreciones respiratorias y objetos o materiales contaminados.

## ○ Distanciamiento social

- El distanciamiento social se considera la forma más eficaz de reducir al mínimo el riesgo de transmisión de la enfermedad, junto con las buenas prácticas de higiene como el lavado regular de manos.
- En todas las competiciones se recomiendan respetar en todo momento un distanciamiento social de 1,5 metros, y en ningún caso inferior al fijado como obligatorio por las autoridades competentes.

## Uso de mascarilla

- El uso de mascarillas en población general puede servir como un medio de control de la fuente de infección al reducir la propagación en la comunidad ya que se reduce la excreción de gotas respiratorias de individuos infectados que aún no han desarrollado síntomas o que permanecen asintomáticos.
- El uso de mascarillas en la comunidad debe considerarse solo como una medida complementaria y no como reemplazo de las medidas preventivas establecidas, por ejemplo: distanciamiento físico, etiqueta

respiratoria, higiene de manos y evitar tocarse la cara, la nariz, los ojos y la boca.

- El uso de la mascarilla quedará supeditado en cualquier caso al cumplimiento de la normativa vigente, siendo actualmente en cualquier caso obligatorio en tierra en todo momento hasta salir al agua.
- El uso de mascarillas será obligatorio en las regatas de cruceros dado el número de participantes y la imposibilidad de mantener la distancia de seguridad.

### ○ **Autodetección de síntomas**

Observa tu propio estado de salud ante la posible aparición de alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre o sensación de fiebre.
- Tos, dolor de garganta
- Dificultad respiratoria, sensación de falta de aire.
- Pérdida de olfato o gusto.

Si desarrollas los síntomas indicados y/o has tenido contacto estrecho con una persona que sea un caso confirmado en los 14 días anteriores:

- Permanece en tu residencia habitual y evita contacto con otras personas manteniendo una distancia superior a 1.5 metros.
- Hacer uso de mascarilla.
- Contactar telefónicamente con el teléfono de información de la CCAA Correspondiente y sigue las instrucciones y protocolos de actuación que te comuniquen
- Informa lo antes posible a tu responsable en el centro para que se adopten las medidas necesarias.

### ○ **Personas especialmente vulnerables**

Si participas en el evento o formas parte de la organización y padeces alguna de las siguientes enfermedades:

- Diabetes
- Enfermedad cardiovascular, incluida la hipertensión mal controlada
- Enfermedad pulmonar crónica
- Inmunodeficiencia
- Cáncer en fase de tratamiento activo
- Embarazada
- Mayor de 60 años y/o alguna de las anteriores patologías.

Consulta con tu médico para que pueda valorar tu estado y de determinar si es necesaria la adopción de medidas adicionales o sería recomendable no participar en el evento

# PROTOCOLO DE ACTUACIÓN FRENTE AL COVID EN COMPETICIÓN

Como requisito para la organización de una regata oficial de la Federación Madrileña de Vela se firmará un convenio entre el organizador y la FMV conforme se va a poner en practicar al menos los puntos contenidos en este protocolo el cual es un documento que se podrá modificar y adaptar en sucesivas ediciones atendiendo a la situación actual de cada momento y a las directrices de las autoridades sanitarias y deportivas.

## ○ Responsables del cumplimiento del protocolo

Se deberá designar y comunicar a la FMV al siguiente personal entre los miembros de la organización a la firma del convenio:

- Coordinador cumplimiento protocolo con exhaustivo conocimiento del mismo: [PONER NOMBRE, CARGO Y CORREO DE CONTACTO]
- Responsable Técnico de la Competición: [PONER NOMBRE, CARGO Y CORREO DE CONTACTO]
- Responsable de higiene (puede ser el mismo coordinador del cumplimiento del protocolo), cuya responsabilidad será revisar los principios operativos de este protocolo con las autoridades locales competentes, y asegurarse de que se apliquen correctamente tanto en la instalación como en el mar todos los principios, recomendaciones y medidas de higiene aquí establecidas.

## ○ Acciones previas a la competición:

- Información a los Participantes: Se enviará a todos los participantes a través de un anexo al Anuncio de Regatas las medidas de contingencia contra la COVID 19 a aplicar durante la competición debiendo el regatista y técnico enviar firmado el documento de Sometimiento a las Reglas Específicas de la Pandemia (anexo 3), dejando claro que esta información se podrá compartir con las autoridades locales de Salud Pública para permitir un rápido rastreo de contactos si un participante en el evento sufre la enfermedad COVID-19 o llegó en contacto con un caso confirmado. (Anexo 4)
- Desinfección de la Sede (ver anexo 9) y artículo 6 de la Orden SND/399/2020, de 9 de mayo,
- Provisión de material sanitario: geles hidroalcohólicos, felpudos desinfectantes, papeleras con tapa y pedal, dispensadores de geles, pegatinas para mantener distancia de seguridad en aulas, termómetro láser.
- Montar Punto(s) de Acceso(s): es una zona por la que tendrán que pasar todos los participantes (regatistas, técnicos, jueces y miembros de la organización) para tomarse la temperatura antes de entrar en el recinto. Se intentará tener un punto de distribución de mascarillas y guantes para aquel regatista o técnico que lo requiera, bien de forma gratuita o abonando el coste del mismo.
- Cartelería informativa: Carteles informativos por toda la sede para el cumplimiento de las normas sanitarias.
- Se recomienda el uso por parte de todos los participantes, incluyendo regatistas, técnicos y entrenadores de la herramienta RADAR COVID19 desarrollada por el Gobierno para mayor control de la pandemia.

## ○ Acceso a la sede

La entrada a la sede se realizará por los accesos determinados donde se realizarán los controles de acceso pertinentes. Para las regatas de cruceros se habilitarán puntos de accesos adicionales en la zona de entrada a pantalanes si no se ha tenido que pasar por un punto previo de control. Todo el personal de la organización así como regatistas y técnicos que acudan o deban permanecer por cualquier razón durante un tiempo prolongado en la instalación, serán sometidos a un control de temperatura realizado con un termómetro láser. En caso de presentar una temperatura superior a 37,5° se repetirá la toma y si se mantiene o aumenta no se podrá tener acceso a la sede y se contactará inmediatamente con el responsable del protocolo.

Se llevará un control de incidencias de todas las personas que acceden a la instalación.

- Si se detecta que alguien presenta fiebre, se le indicará que debe volver a su domicilio informándole que no puede participar en la competición y se le recomendará la consulta con los correspondientes servicios de salud.
- Con el fin de evitar contagios, se dispondrá de soluciones hidroalcohólicas para promover el frecuente lavado de manos.

Se limitará el aforo máximo de cualquier espacio cerrado, dicho aforo estará publicado y visible para los asistentes, de forma que se cumpla con las medidas extraordinarias dictadas por las autoridades sanitarias, concretamente con el requisito de distancias de seguridad (mínimo 1.5 metros) y el aforo máximo de las instalaciones deportivas de acuerdo con la normativa vigente.

El acceso a plantas superiores se realizará haciendo uso de las escaleras, limitándose el uso del **ascensor** solo en caso de necesidad.

## Medidas de estancia y permanencia en la sede

- Las bolsas con la ropa de navegar y demás equipamiento de uso personal deberán ubicarse en los lugares destinados para ello (taquillas, etc) evitando zonas comunes debiendo retirarse de la sede cada día al finalizar la actividad.
- Facilitar el lavado frecuente de manos con agua y jabón o dispensadores de gel hidroalcohólico distribuidos por toda la sede.
- No compartir bebidas ni comida
- Evitar compartir objetos, utensilios y herramientas. En caso necesario proceder a su desinfección previa.

## Normas de utilización de los vestuarios

- Estos lugares requieren una atención especial para evitar el riesgo de contagio, por la mayor probabilidad de entrar en contacto con superficies y objetos contaminados y de contacto directo entre personas.
- Establecer zonas de entrada y salida diferenciadas para evitar la aglomeración de personal y garantizar las distancias de seguridad. En todo caso reducir el aforo interno para facilitar una distancia mínima entre personas de 1.5 metros. Establecer entradas por turnos y flexibilizar horarios.
- En el caso de las duchas, alternar duchas con distancias mínimas de 1.5 metros. Se recomienda evitar ducharse en la instalación a no ser que sea considerado necesario.

## Medidas preventivas en oficinas, salas de reuniones, espacios cerrados

- Limitar el aforo de las oficinas a aquel que permita mantener la distancia interpersonal
- Se colocarán los asientos de las salas de forma separada a fin de respetar la distancia de seguridad. En caso de no poder separarlos a tal fin, se colocarán señales de "no sentarse" o similares en los que sean precisos para ello.
- Mantener entre personas una distancia de 1.5 m en caso de imposibilidad se usará la mascarilla. En todo caso habrá que atenerse a la normativa en vigor en cuanto al uso de la mascarilla en lugares cerrados.
- Debe de contar con material desinfectante a la entrada y salida.
- Hay que asegurar que la distancia interpersonal está garantizada en las zonas comunes y, en cualquier caso, deben evitarse aglomeraciones de personal en estos puntos
- Se debe organizar la entrada a las dependencias de forma escalonada para evitar aglomeraciones.
- Se pondrán todos los medios tecnológicos al alcance para evitar en la medida de lo posible el uso de salas cerradas y material compartido (papel, bolígrafo), para lo cual se potenciará las páginas web con TOA virtual, uso de grupos whatsapp, correos electrónicos, aplicaciones móviles y cuantos dispositivos estén al alcance con el fin de evitar aglomeraciones en torno a un punto.
- Siempre que sea posible las reuniones de participantes, de entrenadores o comités se realizarán al aire libre y manteniendo la distancia de seguridad y con el mínimo de asistentes imprescindibles.
- En aquellas regatas donde participen equipos de federaciones autonómicas o clubes, el procedimiento de inscripción de cada participante será realizado por el Jefe de Equipo en representación de los mismos así como la asistencia a las reuniones.
  - Se limpiará con solución desinfectante o alcohol al inicio y a la finalización de la estancia la mesa, los apoyabrazos de las sillas y demás elementos de uso común empleados por los asistentes.

La documentación que el técnico/regatista deba firmar o rellenar, así como el bolígrafo a emplear para ello, se encontrará situada en la silla donde deba sentarse y deberá dejarla en la misma silla una vez finalizado (el oficial que la recoja deberá lavarse las manos con agua y jabón al finalizar).

- Ventilar la sala antes, después y durante su uso para la renovación de aire (abriendo ventanas siempre que sea posible o, si no es el caso, haciendo uso del sistema de climatización y ventilación)

### **Zona de varada. Varada y botadura de embarcaciones. Pantalanes**

- La zona de varada estará organizada de forma que se permita mantener un distanciamiento entre las embarcaciones habilitándose calles para el movimiento de los barcos hacia las rampas. Estarán dotados de papeleras con tapaderas de pedal y mangueras en número suficiente para permitir un lavado del equipamiento de los regatistas de forma satisfactoria.
- A criterio del Club Organizador, podrá ser obligatorio el uso de mascarilla en aquellos lugares que presumiblemente no vaya a ser posible el mantener la distancia de seguridad de 1.5 metros en todo momento, especialmente, en esta zona de varadero durante la arboladura y desarboladura.
- Cartelería informando sobre las medidas de prevención por diferentes puntos.
- Se habilitará un protocolo para la salida y vuelta de las embarcaciones al mar (por clases, grupos) de forma que se evite la acumulación de embarcaciones en las rampas debiendo en todo momento mantener una separación mínima de 1.5 metros para lo cual se tendrá en consideración esta circunstancia a la hora de sacar los barcos al mar (delta).

## **PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN ANTE CASOS CONFIRMADOS O EN SOSPECHA**

### **Declaración de un caso confirmado o sospechoso**

Cuando se conozca la existencia de un caso:

- Confirmado de infección, mediante análisis específico
- sospechoso de padecerla, esto es una persona que manifieste:
  - fiebre superior a 37,5º
  - síntomas respiratorios del tipo de tos, dificultad respiratoria
  - pérdida de olfato y/o gusto
  - o cualquier otro síntoma típico de las infecciones (malestar general, dolor de cabeza, fatiga, diarreas, vomitos...)

Se deberá poner en conocimiento del Coordinador de Protocolo de la competición, tanto si el caso se produce durante la misma como si se produce dentro de los 10 días después de acabada la competición. Los casos confirmados serán controlados por el Servicio Público de Salud (SPS) y los casos sospechosos



## ○ Contactos estrechos con estos casos confirmados, probables o sospechosos

Se debe informar de la existencia de uno de estos casos a las personas que hayan estado en el mismo lugar que el caso confirmado, a una distancia menor de 2 metros durante más de 15 minutos desde dos días antes de que inicie los síntomas o del diagnóstico, manteniendo la confidencialidad de los datos personales del caso confirmado. Se debe informar así mismo al responsable del protocolo para tomar las medidas oportunas.

Se deben realizar tareas de limpieza de las superficies con las que haya estado en contacto (barco, equipamiento, salas, vestuarios, etc) con productos de limpieza con desinfectantes o lejía comercial diluida

### **1. ANTES DE LA COMPETICIÓN**

Debemos tener en cuenta lo siguiente:

a) Se debe incluir en el anuncio de regatas, como requisito indispensable para la inscripción, los datos de contacto de todos los participantes en caso de emergencia, así como su lugar de alojamiento durante el campeonato, teléfono, etc (ver anexo 1), dejando claro que esta información se podrá compartir con las autoridades locales de Salud Pública para permitir un rápido rastreo de contactos si un participante en el evento sufre la enfermedad COVID-19 o llegó en contacto con un caso confirmado.

b) Poner todos los medios para evitar la aglomeración de participantes durante el evento. Como ejemplo, tener un tablón oficial de avisos virtual, crear un grupo de whatsapp con los entrenadores para tener una comunicación más estrecha y se duplique información del TOA (ordenes de llegadas, tiempos límites, protestas, etc). En caso de no poder garantizarse el distanciamiento social, se acotará la zona de varada de las embarcaciones exclusivamente para regatistas, técnicos y jueces, así como se establecerán protocolos de salida y entrada de las embarcaciones al agua.

### **2. ANTES DE SALIR AL AGUA**

Siguiendo con la línea de evitar concentraciones de personas, estas deberán permanecer en todo momento con una distancia recomendada de un mínimo de 1.5 metros entre ellas. Entre otras medidas se destacan:

a) Controlar la afluencia de personas en la oficina de regatas. Esta se deberá limitar a un técnico por federación autonómica o equipo, no permitiendo un aforo superior a aquel que permita cumplir con las normas de distanciamiento. Promover que los técnicos traigan la documentación rellena a la oficina de regatas evitando que se realice in situ así como realizar un frecuente desinfectado del mobiliario.

b) Reducir a una el número de reuniones con los técnicos antes del evento y donde solo participe un representante por equipo. Estas deberán hacerse en lugares donde sea posible mantener las medidas de distanciamiento siendo recomendable realizarlas al aire libre. Otras reuniones se pueden mantener de forma telemática para lo cual se informará sobre la hora de la misma y el medio por el que se llevará a cabo.

c) Mantener las reuniones con los miembros del comité de regatas cumpliendo las medidas de distanciamiento y a ser posible al aire libre.

d) Colocar dispensadores de desinfectantes en las entradas a lugares cerrados: oficina de regatas, sala de reuniones, sala de audiencias, etc.

e) Establecer como norma preventiva el uso de mascarillas a todo el personal mientras se hallen en tierra y no se garantice el mantenimiento de la distancia interpersonal.

f) Las mediciones y control de equipamiento a equipos se realizarán de forma que se garantice el mantenimiento de la distancia de seguridad en caso contrario se hará uso de la mascarilla. Se evitará el uso de material compartido durante la medición y se hará una frecuente desinfección de los mismos.

### **3. EN EL AGUA**

Los comités deberán adoptar medidas con la finalidad de mitigar los riesgos, entre otras se señalan:

a) Desinfección previa de los barcos de comité así como reducir al mínimo, el número de oficiales a bordo de los barcos de comités. Un mínimo de 3 personas el cual se podrá incrementar dependiendo de las características del barco. Uso de mascarillas mientras se esté a bordo así como el lavado frecuente de manos con agua y jabón o con solución hidroalcohólica. En el uso de los radios cada oficial debe tener una radio asignada para su uso exclusivo.

b) Reducir el número de personas a bordo de embarcaciones de balizadores y jueces a dos, los cuáles irán provistos de mascarillas debiendo ir provistos de radio VHF y hacer uso obligatoriamente de los dispositivos de hombre al agua y de flotación personal.

c) Reducir en todo lo posible, especialmente jueces y medidores los contactos con los regatistas en el mar.

d) Cada día al regreso de la actividad en el mar desinfectar las superficies de las embarcaciones con las que se tiene mayor contacto, especialmente en los barcos de comité y en las lanchas si van a ser utilizadas por un oficial diferente la siguiente jornada.

## 4. DESPUÉS DE LAS PRUEBAS

a) Las mediciones y/o controles de equipamiento post regatas se llevarán a cabo de forma que solo se acceda a la zona de medición barco por barco. Durante las mismas se cumplirán las medidas de higiene correspondientes, como el distanciamiento social y el lavado frecuente de manos y si fuera necesario se hará uso de material de protección (mascarillas y guantes).

b) Realizar las convocatorias de audiencias, barcos seleccionado para medición y demás publicaciones en el TOA virtual así como en el grupo whatsapp de la regata.

c) Las audiencias se llevarán a cabo en salas que deberán estar bien aireadas, permita mantener el distanciamiento mínimo de 1.5 metros entre las partes, testigos y comité de protesta. Se usará una mesa con un ancho no inferior a un metro.

d) Se requerirá el uso de mascarillas durante la audiencia a todos los que se encuentren en la sala, así como lavarse las manos con líquido desinfectante al entrar y salir de la misma. e) La admisión de observadores debe quedar condicionada a disponer de espacio suficiente para garantizar el distanciamiento mínimo. f) Desinfección de la mesa así como de los modelos "barquitos" después de cada audiencia y proceder al lavado de manos de cada uno de los asistentes a la audiencia, partes, testigos, jueces)

**#ESTE  
VIRUS**

**DETENER EL  
CORONAVIRUS  
ES RESPONSABILIDAD  
DE TODOS Y TODAS.  
SI TE PROTEGES TÚ,  
PROTEGES A LOS  
DEMÁS.**

**LO  
PARAMOS  
UNIDOS**



## Declaración de Sometimiento a las Reglas Específicas de la Pandemia

--

--

<b>Apellidos</b>
<b>Nombre</b>
<b>D.N.I.</b>

<b>Tfno. de contacto</b>
<b>Fed. Autonómica</b>
<b>Nº de Vela</b>
<b>Dirección del Alojamiento durante la competición</b>
<b>Padre, madre, tutor(a)</b> <span style="float: right;"><i>DNI nº</i></span>

-Someterse diariamente al control de la temperatura corporal al ingreso de las instalaciones y en cuantas ocasiones sea requerido para ello.

-Ser conocedor de la obligación de permanecer en su domicilio o alojamiento en caso de fiebre superior a 37,5º o en presencia de otros síntomas relacionados con el virus SARS-COV-V2.

-Ser conocedor de que si presenta síntomas compatibles con el virus a se compromete a comunicarlo al responsable de protocolo de la regata, volver inmediatamente a su domicilio o alojamiento y a no permanecer en las instalaciones deportivas.

-No haber estado en contacto directo con personas diagnosticadas positivo al virus.

-Comprometerse a respetar todas las normas e instrucciones, especialmente la distancia interindividual, y a observar las reglas de higiene, especialmente un frecuente lavado de manos y al uso de mascarilla en todo momento mientras se halle en tierra, salvo en los casos previstos en la legislación vigente, así como en el mar en las regatas de cruceros

-Que el número de teléfono indicado es el número activo en el que podrá ser localizado en caso necesario.

-Ser conocedor que los responsables de las instalaciones no pueden garantizar la plena seguridad

Firma (padre/madre/tutor/a en caso de menores)

<b>Apellidos</b>
<b>Nombre</b>

--

El/la firmante,

**ORDEN 1178/2020, de 18 de septiembre, de la Consejería de Sanidad, por la que se adoptan medidas específicas temporales y excepcionales por razón de salud pública para la contención del COVID-19 en núcleos de población correspondientes a determinadas zonas básicas de salud, como consecuencia de la evolución epidemiológica**

En referencia a la Orden 1178/2020, y en base a la necesidad de que la movilidad en las áreas de contención y prevención se reduzca lo más posible, y una vez realizadas diferentes consultas a la Consejería competente, os comunicamos lo siguiente:

- Los grupos de actividad física en las áreas de contención y prevención, en todos los casos, será de un máximo de **6 personas**.
  - Las competiciones autonómicas y nacionales en las áreas de contención y prevención se cancelan hasta nueva valoración de la situación sanitaria.
  - Los deportistas de ámbito autonómico (federados o no) no podrán salir ni entrar de las áreas de contención y prevención para la práctica deportiva.
  - Los deportistas, entrenadores, jueces y árbitros participantes en competiciones de ámbito nacional podrán salir y entrar de las áreas de contención y prevención para entrenamientos y competición, siempre que la Federación correspondiente le acredite para ello.
  - Los deportistas de Alto Nivel y Alto Rendimiento podrán salir y entrar de las áreas de contención y prevención acreditando dicha calificación con la documentación correspondiente (BOE en caso de DAN y en caso de DAR mediante un certificado emitido por la Comunidad Autónoma).
  - Los monitores con contrato de voluntario podrán, salir o entrar de las áreas de contención y prevención, acreditando dicha condición y con la autorización de la Federación correspondiente.
  - Se reducen al 50% el aforo de las instalaciones salvo que la orden 668/20220 tuvieran previsto uno porcentaje inferior y sin perjuicio de lo dispuesto en la presente Orden.
- La hora de cierre de las instalaciones deportivas no podrá superar en ningún caso las
- 22:00 horas.

# ¿Cómo lavarse las manos?

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

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



Mójese las manos con agua:



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



Frótese las palmas de las manos entre sí;



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



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



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



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



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



Enjuéguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Diríjase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente  
USE ALWAYS ALCOHOL FOR THE BEST HAND HYGIENE

SAVE LIVES  
Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud y sus socios, todos los países, trabajan para reducir la carga de enfermedades infecciosas y lesiones prevenibles. La evidencia científica sólida sobre el control de infecciones ha impulsado el desarrollo de un protocolo de lavado de manos que es más efectivo y seguro que el uso de alcohol. Este protocolo es el resultado de un trabajo conjunto de la Organización Mundial de la Salud y sus socios, todos los países, trabajando para reducir la carga de enfermedades infecciosas y lesiones prevenibles. Este protocolo es el resultado de un trabajo conjunto de la Organización Mundial de la Salud y sus socios, todos los países, trabajando para reducir la carga de enfermedades infecciosas y lesiones prevenibles.

© Organización Mundial de la Salud, 2014. Todos los derechos reservados.

# ¿Cómo desinfectarse las manos?

Desinfectarse las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

**0** Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



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



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



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



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



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



Una vez secas, sus manos son seguras.



**USO OBLIGATORIO**

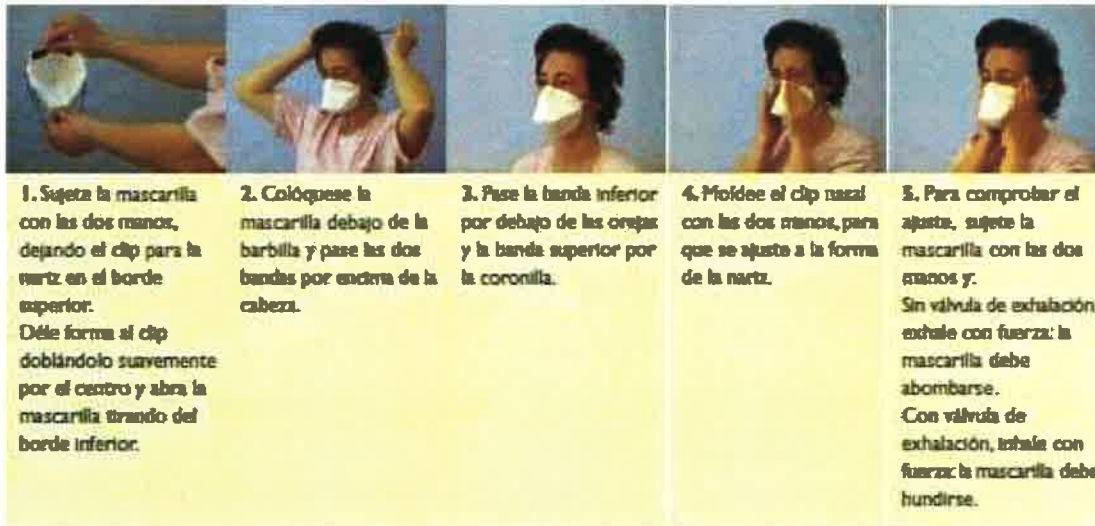
**DE MASCARILLA**



## • USO CORRECTO DE LAS MASCARILLAS

Antes del uso o manipulación de la mascarilla, LIMPIEZA O HIGIENIZACIÓN DE MANOS.

- La mascarilla debe estar SIEMPRE en su posición correcta. No se retira para hablar, toser, etc.
- La mascarilla debe cubrir NARIZ Y BOCA siempre.
- La mascarilla NO SE TOCA y nunca se deben meter los dedos por dentro.
- Para retirar la mascarilla, se hará por detrás, tirando las gomas o cintas, EVITANDO TOCAR EL TEJIDO.
- La mascarilla tiene que ser usada SIEMPRE DEL MISMO LADO.



## DURACIÓN DE LAS MASCARILLAS

La duración o posibilidad de reutilización de las mascarillas viene definida por el fabricante de las mismas. Dicha información puede consultarse en la caja, en el folleto informativo o en la impresión de la propia mascarilla.

## DESCONTAMINACIÓN DE LAS MASCARILLAS

Las mascarillas autofiltrantes son, en su mayoría, desechables y no reutilizables. Se identifican con una "R" de reutilizable o "NR" no reutilizable en su embalaje o en la impresión de la propia mascarilla. Sin embargo, en la situación actual, se están emitiendo recomendaciones para descontaminar las mascarillas con el fin de aumentar su tiempo de utilización (Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 publicado por el Ministerio de Sanidad). Se debe tener en cuenta que:

- Las recomendaciones están basadas en la escasa evidencia disponible y deben ser valoradas con cautela y entenderse como medidas excepcionales ante la situación actual de pandemia de COVID-19
- Tras el proceso de descontaminación, se deben evaluar las propiedades de las mascarillas con el objetivo de verificar que mantienen las propiedades de ajuste y que no se encuentran degradadas o rotas.