

PROTOCOLO PARA EL INICIO DE LOS ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIONES EN LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES DE PORTUGALETE

OBJETIVO:

Con el retorno a la práctica deportiva por parte de los clubes del municipio, se hace necesario establecer una serie de medidas y recomendaciones encaminadas a disminuir en lo posible el riesgo de contagio del virus Sars-Cov-2 en lo que corresponde al ámbito de entrenamientos, desplazamientos y competiciones deportivas.

Dado que en la inmensa mayoría de las modalidades deportivas existe un contacto físico elevado, la adopción de un protocolo y las buenas prácticas en el cumplimiento del mismo harán posible un desarrollo más seguro tanto de los entrenamientos como de las competiciones. Así pues, el objetivo de este protocolo es establecer las medidas básicas preventivas y actuaciones específicas para el desarrollo de la actividad deportiva logrando un entorno deportivo lo más seguro posible.

Las recomendaciones que se ofrecen en el presente protocolo buscan reforzar las medidas adoptadas por los organismos oficiales y autoridades sanitarias con respecto al retorno a los entrenamientos, así como las normativas propias de cada federación y competición. Este protocolo puede verse modificado en función de la evolución de las fases de desescalada y siempre siguiendo las indicaciones sanitarias.

ÁMBITO DE APLICACIÓN

Este protocolo será de aplicación en todas las instalaciones deportivas municipales de la Villa de Portugalete, tanto para entrenamientos, como para competiciones, y será aplicable a:

Jugadores/as, entrenadores/as, asistentes, cuerpo arbitral, delegados y delegadas de equipo y de campo. Padres/madres y familiares (como responsables de las obligaciones y responsabilidades de los/as menores en los entrenamientos y competiciones). Clubes y entidades deportivas. Público asistente a las competiciones.

RECOMENDACIONES GENERALES DE PREVENCIÓN

Las medidas generales de prevención son la primera barrera básica al contagio del coronavirus Sars-CoV-2, las cuales deben ser conocidas por técnicos/as, preparadores/as, deportistas y público en general:

1. DISTANCIA FÍSICA INTERPERSONAL. De acuerdo con las disposiciones dictadas por la Orden del 18 de junio de 2020 por la consejera de Salud del Gobierno Vasco, en el punto 1.2 del Anexo sobre las medidas de prevención, “deberá cumplirse la medida de mantenimiento de la distancia de seguridad interpersonal establecida por el Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 de, por lo menos, 1,5 metros o, en su defecto, medidas alternativas de protección física con uso de mascarilla de higiene adecuadas y etiqueta respiratoria.”

2. HIGIENE DE MANOS. Las instalaciones están dotadas de lavabos con agua y jabón accesibles tanto para personal trabajador, personal técnico, deportistas y público en general, se usarán secamanos de aire o papel y, en la medida de lo posible, cubos de basura con tapa y pedal. Se dispone soluciones hidroalcohólicas en diferentes lugares para facilitar su uso teniendo en cuenta a los diferentes colectivos, situaciones y momentos.

3. USO DE MASCARILLA. Es obligatorio seguir las recomendaciones oficiales con respecto al uso de mascarilla (uso de obligado cumplimiento aunque sea posible mantener una distancia física interpersonal de 1.5m) en todo momento para todo personal técnico y laboral del centro y deportistas, excepto en el desarrollo de la actividad física, donde solo será obligatorio para los técnicos y personal de apoyo. La obligación de uso de mascarilla será exigible salvo en los supuestos previstos en el artículo 6.2 del Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio.

4. EVITAR EL CONTACTO FÍSICO. En saludos, despedidas, entregas de premios, abrazos, choque de manos, etc...

5. HIGIENE RESPIRATORIA. Evitar tocarse la cara y ojos. Al estornudar o toser, si no se lleva mascarilla, es importante utilizar pañuelos desechables para cubrirse la boca y la nariz, o en su defecto cubrirse la boca con la parte interna del codo, o usando pañuelos de papel y desechándolos luego en el contenedor apropiado, limpiándose inmediatamente después las manos.

6. CONOCER LOS SÍNTOMAS:

- Fiebre. Temperatura superior a 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.
- Mareo, confusión.

7. LIMPIEZA, DESINFECCIÓN Y VENTILACIÓN. La instalación cuenta con un plan de limpieza y desinfección específico.

8. REDUCCIÓN DEL NÚMERO DE CONTACTOS. Limitar el número de participantes en las actividades de grupo. En la medida de lo posible, tratar de que las actividades se realicen en grupos más pequeños, manteniendo grupos estables y un distanciamiento físico entre ellos.

PROTOCOLO ESPECÍFICO PARA EL INICIO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA COLECTIVA.

Es necesario e indispensable nombrar al menos 1 persona responsable de la seguridad sanitaria por club, y se traslade a Portukirolak un listado con los nombres, teléfonos, direcciones de correo electrónico de cada equipo, para poder realizar acciones en caso de algún brote de la enfermedad. Dicho/a responsable/s debería poder controlar el acceso a las instalaciones tanto de deportistas como preparadores/as, árbitros/as y oficiales de mesa, etc., manteniendo un registro que permita rastrear a los/as asistentes en caso de generarse un brote de COVID-19.

Los entrenamientos podrán comenzar 4 semanas antes del inicio de la competición oficial programada.

Consideraciones previas a los entrenamientos. Los clubes deben distribuir a los y las deportistas en grupos reducidos y mantenerles siempre con una única persona técnica, realizar un cuadrante de horarios y llevar un control de los mismos, hasta llegar progresivamente a una normalidad en los entrenamientos. En las primeras etapas, se buscará mantener el mínimo contacto personal, siendo entrenamientos iniciales de intensidad baja. De acuerdo con las recomendaciones establecidas por las autoridades sanitarias.

La vuelta a la actividad física después de un periodo prolongado, las lesiones previas, la ganancia de peso durante el confinamiento y la pérdida de masa muscular son factores de riesgo de lesiones, por lo que hay que realizar entrenamientos progresivos adaptados a las condiciones físicas de los y las deportistas; asimismo, es recomendable la realización de un cuestionario epidemiológico previo.

PASOS A SEGUIR PARA UNA PRÁCTICA DEPORTIVA SEGURA

1. Tomar la temperatura corporal antes del desplazamiento al lugar de la práctica deportiva, y hacer evaluación de síntomas (deportistas, preparadores/as): en caso de tener síntomas compatibles con COVID (fiebre, tos, dificultad para respirar...) quedarse en casa, y ponerse en contacto con su centro de salud, siguiendo las recomendaciones del Departamento de Salud del Gobierno Vasco y Osakidetza.

2. En los desplazamientos, en la medida de lo posible, debería evitarse viajar personas distintas de la familia en el mismo vehículo. De no ser así, todos los y las ocupantes del vehículo deberán portar mascarillas.

3. Llegada a la instalación. Las jugadoras y jugadores deberán acceder a la misma únicamente acompañados/as por los preparadores/as y personal técnico, respetando las medidas de distancia de seguridad y uso de mascarillas por parte de jugadores, entrenadores/as y el personal técnico, como se ha indicado más arriba. Los entrenamientos deberán realizarse a puerta cerrada sin público, padres, madres ni otros acompañantes.

4. **INSTALACIONES.** Han de cumplir y hacer cumplir las directrices fijadas por las autoridades competentes en la gestión de las mismas. Deberán cumplirse como mínimo las siguientes condiciones:

a. Establecer y cumplir los aforos de las instalaciones a lo que en cada momento se indique por las órdenes y decretos de las autoridades competentes (60% máximo en el escenario de nueva normalidad).

b. Colocar cartelería en lugares visibles de la instalación para informar y recordar a los usuarios/as la obligación de cumplir con las medidas de higiene y protección establecidas contra el coronavirus.

c. Establecer circuitos de entrada y salida delimitando los espacios de espera.

d. Disponer de lavabos con jabón y secamanos (papel o aire) así como gel hidroalcohólico para la higiene de manos.

e. No permitir el acceso a cualquier persona que tenga síntomas compatibles con la Covid-19 o de alguna enfermedad respiratoria aguda.

f. Garantizar la distancia física de por lo menos 1,5 metros entre personas, mediante marcas en el suelo o la vigilancia por parte del personal, o el control de acceso a la misma, así como el uso de mascarillas.

g. Garantizar la adecuada ventilación (natural o mecánica) del espacio deportivo, durante y entre actividades, independientemente de las condiciones climatológicas del exterior.

5. Una vez en las instalaciones, tanto los y las deportistas, como los y las preparadores, cuerpo arbitral, etc., deberán acceder a la pista con un calzado distinto al que lleven de la calle, utilizando una bolsa individual para guardarlos.

6. En las primeras etapas, los vestuarios no estarán habilitados, los deportistas deberán ir cambiados desde casa y ducharse a la vuelta. Las mochilas de deportistas, preparadores/as, y cuerpo arbitral deberán contar con una zona habilitada para depositarlas, evitando el contacto de unas con otras.

7. Durante la práctica deportiva, los preparadores/as deberán guardar la distancia de seguridad y utilizar mascarillas (entrenamientos y partidos).

8. Se evitará compartir objetos como toallas, petos y otros materiales de uso individual. Antes de comenzar a entrenar o jugar, al descanso y al terminar, los jugadores, técnicos y árbitros deberán desinfectarse las manos y el material

9. En los banquillos, cada jugador debe tener su sitio asignado, así como tener una caja o contenedor para depositar la mascarilla y la camiseta de calentamiento al salir al campo. Una vez de vuelta al banquillo, deberá desinfectarse las manos antes de volver a ponerse la mascarilla. Igualmente para los entrenamientos.

10. Cada equipo será responsable del material que usa. No pudiéndose compartir entre equipos sin previa desinfección.

11. Una vez terminado el partido o entrenamiento, se deberá despejar la pista rápidamente, para proceder a su desinfección y la del material antes de la siguiente actividad.

12. Al abandonar las instalaciones, deberá hacerse manteniendo la distancia física interpersonal , así como utilizar mascarillas y cambio de calzado.

CÓMO ACTUAR ANTE LA DETECCIÓN DE CASOS POSITIVOS DE COVID-19

En caso de presentar sintomatología compatible con COVID-19 (fiebre, tos, dificultad respiratoria...) en un momento que no sea durante la práctica deportiva, las personas deben realizar autoaislamiento en su domicilio y contactar telefónicamente, y sin demora, con su centro de salud habitual, así como comunicarlo al responsable del club. Si algún o alguna deportista o alguien del equipo técnico tuviese conocimiento de que él o ella está sufriendo la enfermedad COVID-19 o tiene síntomas compatibles con la enfermedad o es contacto estrecho de un caso confirmado, lo comunicará de inmediato al responsable del club, que lo pondrá en conocimiento de la Portukirolak y de las autoridades sanitarias a través de los medios establecidos, siguiendo en todo momento sus indicaciones.