



# PROTOCOLO ACTUACIÓN COVID-19 y DEPORTE



## Índice.

1. Justificación .....	3
2. Objetivos .....	4
3. Medidas y requisitos para la practica deportiva.....	4
4. Medidas y requisitos cuando volvemos de la práctica deportiva.....	5
5. Limpieza de ropa y superficies durante la práctica deportiva.....	5

## 1. Justificación.

El 31 de diciembre de 2019 las Autoridades de la República Popular China, comunicaron a la OMS varios casos de neumonía de etiologías desconocida en Wuhan, una ciudad situada en la provincia china de Hubei. Una semana más tarde confirmaron que se trataba de un nuevo coronavirus que ha sido denominado SARS-CoV-2. Al igual que otros de la familia de los coronavirus, este virus causa diversas manifestaciones clínicas englobadas bajo el término COVID-19, que incluyen cuadros respiratorios que varían desde el resfriado común hasta cuadros de neumonía grave con síndrome de distrés respiratorio, shock séptico y fallo multi- orgánico.

Tras la publicación del Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-3692> que incluye la suspensión de toda actividad deportiva, entrenamientos y competiciones.

La confección de este protocolo establecido por la Federación de Castilla la Mancha de Triatlón, tiene como objetivo prioritario la protección y seguridad de todos los deportistas y aficionados que practican nuestro deporte y de obligado cumplimiento.

El presente documento es un modelo de protocolo cuyo objetivo es contribuir a la **contención y mitigación** de la enfermedad, de acuerdo con las directrices marcadas por el Ministerio de Sanidad, y proteger al máximo en el entorno deportivo y a los deportistas.

En el momento actual se plantean distintos escenarios:

ÁMBITO DE ACTIVIDAD	FASE 0	FASE I	FASE I	FASE III
<b>DEPORTE PROFESIONAL Y FEDERADO</b>	Entrenamientos individuales de profesionales y federados.  Entrenamiento básico de ligas profesionales.  Actividad deportiva sin contacto.	Apertura de centros de alto rendimiento con medidas de higiene y protección reforzadas y, si es posible, turnos.  Entrenamiento medio en ligas profesionales.	Entrenamiento básico en ligas no profesionales federadas.  Entrenamiento total en ligas profesionales.  Reapertura de campeonatos profesionales mediante partidos a puerta cerrada o con limitación de aforo, que pueden ser retransmitidos.	Entrenamiento medio en ligas no profesionales federadas.
<b>DEPORTE NO PROFESIONAL</b>	Actividad deportiva sin contacto (montar en bici, correr, patinar, surf, etc.) siempre que se haga de forma individual y con la	Instalaciones deportivas al aire libre sin público (solo para practicar deportes en los que no	Espectáculos y actividades deportivas al aire libre con aforo limitado, en términos similares a las actividades	Espectáculos y actividades deportivas al aire libre con aforo menos limitado, en términos similares a las

	protección adecuada (distancia, mascarilla en deportes no acuáticos, cuando sea posible, etc.)	exista contacto: atletismo, tenis).  Actividades deportivas individuales con previa cita en centros deportivos que no impliquen contacto físico ni uso de vestuarios.	culturales y de ocio de esta Fase.  Instalaciones deportivas en espacios cerrados sin público (solo para practicar deportes en los que no exista contacto o el riesgo de contagio sea bajo).	actividades culturales y de ocio de esta Fase.  Espectáculos y actividades deportivas en espacios cerrados (solo para practicar deportes en los que no exista contacto o el riesgo de contagio sea moderado; por ej. pista de patinaje). Público limitado a 1 persona por cada 20 m2.  Partidos con un máximo de 1/3 aforo, garantizando siempre la separación de seguridad entre los espectadores y actividades deportivas al aire libre o con un máximo de 1/3 del aforo de gimnasios, sin uso de vestuarios.
--	--	---	--	---

## 2. Objetivos

Los objetivos del presente documento serán:

- La protección y seguridad de todos los deportistas y aficionados que practican deporte.
- Ofrecer la práctica de actividad física segura y de calidad.
- Garantizar unos niveles adecuados de protección de los familiares, convivientes al regresar a casa.
- Usar el sentido común a la hora de la práctica de actividad física.

## 3. Medidas y requisitos para la práctica deportiva.

Antes de salir de casa debes saber:

- Solo podrás salir a practicar deporte y actividad física si no tienes síntomas de padecer Covid-19 y no vives con alguien que tenga síntomas o sufra la enfermedad. Si cumples alguna de estas premisas no salgas de casa.
- En caso contrario puedes salir de casa para realizar ejercicio físico al aire libre, siempre respetando las normas de seguridad y acompañado de tu DNI y licencia federativa (en caso de ser deportista federado).

## Síntomas del covid-19\*



\*Las personas infectadas no necesariamente presentan todos los síntomas. En algunos casos, pueden no tener ninguno.

\*\*En caso de presentar este síntoma se recomienda buscar atención médica.

Fuentes: Heloisa Ravagnani (SBI - DF), Paulo Sergio Ramos (Flocruz Recife), OMS, NHS, CDC

BBC

- Ponte ropa deportiva y zapatillas deportivas desinfectadas.
- Todo el material a utilizar tiene que estar desinfectado previamente.
- No utilices joyas (pendientes, colgantes, anillos, pulseras, los metales son medios en los que el virus se puede alojar por horas).
- En lo posible usa mascarilla y guantes, pónelos antes de salir de casa.
- No te toques la cara.

### DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA:



Si es posible, utiliza material de protección.  
Evita aglomeraciones, lugares públicos y zonas recreativas.

Adelanta por un carril diferente y siempre respetando las normas de seguridad dictadas por la DGT.

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.

Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o soluciones alcohólicas.

Superficies de contacto y utensilios, deben estar escrupulosamente limpios.

No compartas bebidas ni comidas, ni material deportivo.



Imagen de la Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Deporte.

#### 4. Medidas y requisitos cuando volvemos de la práctica deportiva.

- Quítate las zapatillas de deporte, ropa deportiva o el material utilizado durante la práctica deportiva y déjalos cerca de la puerta (cesto de la ropa).
- Lávate las manos con agua y jabón.
- Separa los objetos que no necesites en casa (móvil, llaves) y déjalos en una caja cerca de la puerta.
- Desinfecta los otros objetos que hayas usado fuera (casco, bicicleta, auriculares...)
- Limpieza de ropa de la ropa deportiva y superficies durante la práctica deportiva
- Lavar la ropa con jabones o detergentes habituales a 60°C y dejar que se seque completamente.
- Esta ropa deberá colocarse en una bolsa con cierre hermético hasta el momento de lavarla. No sacudir la ropa antes de lavarla.
- Es recomendable ducharse para eliminar posibles agentes infecciosos.

#### 5. Limpieza de ropa y superficies durante la práctica deportiva.



Ante cualquier duda llamar a los teléfonos de información de la Comunidad Autónoma.

<https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/enfermedades-infecciosas/coronavirus/telefonos-de-atencion-sobre-coronavirus>