

PROTOCOLO COVID-19

ANEXO JESÚS POLO



Sentimiento Pepinero
- SOÑANDO DESDE 1928 -

- DEPARTAMENTO FÚTBOL BASE -

INTRODUCCIÓN

PROTOCOLO RELATIVO A LA PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD FRENTE A LA COVID-19 EN TODAS LAS ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO Y/O COMPETICIÓN DENTRO DEL FÚTBOL BASE DEL CD LEGANÉS

ÍNDICE

- 1- **NORMATIVA GENERAL**
- 2- **SECTORIZACIÓN DE LA INSTALACIÓN**
 - 2.1 - PERSONAL AUTORIZADO
 - 2.2 - AFORO MÁXIMO PERMITIDO
 - 2.3 - ORGANIZACIÓN
- 3- **ACTUACIÓN ANTE POSIBLE CONTAGIO**
- 4- **PUBLICIDAD DE LAS MEDIDAS**
 - 4.1 - CARTELERÍA
- 5- **ANEXOS A CUMPLIMENTAR**
- 6- **MATERIAL NECESARIO**

1- NORMATIVA GENERAL

- **DECLARACIÓN RESPONSABLE:** TODO EL PERSONAL AUTORIZADO AL ACCESO DE LA INSTALACIÓN DEBERÁ ENTREGAR DEBIDAMENTE CUMPLIMENTADO LA “DECLARACIÓN RESPONSABLE PARA EL REINICIO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA” QUE SE ADJUNTA EN LOS ANEXOS A CUMPLIMENTAR.
- **DISTANCIA SOCIAL:** TODAS LAS ACTIVIDADES Y LUGARES DEL RECINTO GARANTIZARÁN QUE AL MENOS HAYA 1.5 METROS DE DISTANCIA ENTRE LOS USUARIOS SIEMPRE QUE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA LO PERMITA.
- **MASCARILLA:** EL ACCESO, ESTANCIA Y LA SALIDA DE LA INSTALACIÓN DEBE HACERSE OBLIGATORIAMENTE CON MASCARILLA AL IGUAL QUE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA COLECTIVA DE CONTACTO TANTO EN ENTRENAMIENTOS COMO EN COMPETICIÓN. LA ACTIVIDAD DEPORTIVA INDIVIDUAL Y LA ACTIVIDAD DEPORTIVA COLECTIVA SIN CONTACTO Y QUE RESPETE LA DISTANCIA DE 1.5 METROS DE DISTANCIA SE PODRÁ REALIZAR SIN MASCARILLA.
- **VESTUARIOS:** SOLO ESTARÁN DISPONIBLES PARA EL USO DE LOS ASEOS Y RESPETANDO LOS CRITERIOS NORMATIVOS POR LO QUE SE RECOMIENDA QUE TODO EL PERSONAL AUTORIZADO AL ACCESO DE LA INSTALACIÓN VENGAN CAMBIADOS Y PREPARADOS PARA LA ACTIVIDAD. SE ASIGNARÁ UN VESTUARIO EN LOS PARTIDOS DE COMPETICIÓN PARA EL COLECTIVO ARBITRAL.
- **ASEOS:** LA OCUPACIÓN MÁXIMA PARA EL USO DE LOS ASEOS SERÁ DE UNA PERSONA. PARA ASEOS DE ESPACIO SUPERIOR A 4.5 METROS LA OCUPACIÓN MÁXIMA SERÁ DEL 50% DEL NÚMERO DE CABINAS Y URINARIOS, MANTENIENDO DURANTE SU USO LA DISTANCIA DE SEGURIDAD INTERPERSONAL.
- **HIGIENE DE MANOS:** LA INSTALACIÓN DEPORTIVA GARANTIZARÁ QUE LOS USUARIOS QUE ACCEDAN Y QUE SE ENCUENTREN DENTRO, PUEDAN REALIZAR UN LAVADO DE MANOS DE FORMA FRECUENTE Y PARA ELLO SE ESTABLECERÁN PUNTOS DE HIGIENE ESTRATÉGICOS. EL LAVADO DE MANOS SERÁ OBLIGATORIO EN EL ACCESO Y/O SALIDA DE LAS ZONAS SECTORIZADAS.
- **HIGIENE RESPIRATORIA:** RECORDAR QUE EN EL CASO DE TOSER Y/O ESTORNUDAR DEBERÁ REALIZARSE EN FLEXURA DE CODO, SE RECOMIENDA EL USO DE PAÑUELOS DESECHABLES.
- **HIGIENE DE CALZADO:** SE DISPONDRÁ EN EL ACCESO Y SALIDA DE LA INSTALACIÓN DE ALFOMBRAS DESINFECTANTES Y/O BANDEJAS ZONAS DE PISADA CON SOLUCIÓN HIDROALCOHÓLICA DESINFECTANTE.

1- NORMATIVA GENERAL

- **NUEVA ORGANIZACIÓN:** SE RESPETARÁN EN LAS ZONAS SECTORIZADAS LOS ACCESOS DE ENTRADA Y SALIDA, ITINERARIOS DE CIRCULACIÓN, PERSONAL AUTORIZADO Y AFOROS MÁXIMOS PERMITIDOS.
- **ACCESO A LA INSTALACIÓN:** CONTROL DE ENTRADA Y SALIDA DEL PERSONAL AUTORIZADO RESPETANDO LOS CRITERIOS NORMATIVOS.
- **USO DE GRADAS:** SOLO ESTARÁN DISPONIBLES PARA EL PERSONAL AUTORIZADO RESPETANDO LOS CRITERIOS NORMATIVOS.
- **DESPLAZAMIENTOS:** DE REALIZARSE EN AUTOBÚS PRIVADO, LA EMPRESA RESPONSABLE DE LOS MISMOS DEBERÁ PODER ACREDITAR QUE CUMPLE CON LOS PROTOCOLOS DE DESINFECCIÓN PREVISTOS Y QUE SUS CONDUCTORES ESTÁN EN PERFECTAS CONDICIONES DE SALUD. EN SU INTERIOR SE RESPETARÁN LOS CRITERIOS NORMATIVOS ESTIPULADOS.
- **LIMPIEZA:** SE GARANTIZARÁ LA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LA INSTALACIÓN ANTES DE SU APERTURA, ASI COMO SU MANTENIMIENTO CON UN ESTADO ÓPTIMO DE HIGIENE CON LA FRECUENCIA EN LA LIMPIEZA, CON ESPECIAL HINCAPIÉ EN LAS SUPERFICIES DE ALTO CONTACTO. SALAS Y MATERIALES COMUNES DEBERÁN LIMPIARSE ANTES Y DESPUÉS DE SU UTILIZACIÓN OBLIGATORIAMENTE. LOS ASEOS SE DEBERÁN LIMPIAR 6 VECES AL DÍA.
- **VENTILACIÓN DE ESPACIOS CERRADOS:** SE DEBERÁN REALIZAR TAREAS DE VENTILACIÓN PERIÓDICA EN LAS INSTALACIONES CERRADAS QUE SE UTILICEN DE FORMA DIARIA Y POR ESPACIO DE CINCO MINUTOS.
- **LIMPIEZA DE INDUMENTARIA:** LAVADO Y DESINFECCIÓN DIARIA DE LOS MISMOS, DEBIENDO LAVARSE DE FORMA MECÁNICA EN CICLOS DE LAVADO ENTRE 60 Y 90 GRADOS CENTÍGRADOS.
- **TIEMPO ÚTIL:** SE UTILIZARÁN LAS INSTALACIONES MAXIMIZANDO EL TIEMPO ÚTIL EN EL INTERIOR DE LAS MISMAS Y LIMITÁNDOSE A LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS.
- **OTROS:** SE EVITARÁN LAS CELEBRACIONES EN GRUPO, LOS CONTACTOS VOLUNTARIOS INNECESARIOS, ESCUPIR, LOS PROTOCOLOS DE JUEGO LIMPIO (SALUDO INICIAL), LAS FOTOS DE GRUPO, EL USO COMPARTIDO DE BOTELLAS Y ALIMENTOS, EL USO COMPARTIDO DE MATERIALES.

2- SECTORIZACIÓN INSTALACIÓN



Z. CAMPO DE JUEGO

Z. GRADA

Z. ACCESO

Z. SALIDA

Z. SERVICIOS

PUNTOS DE HIGIENE

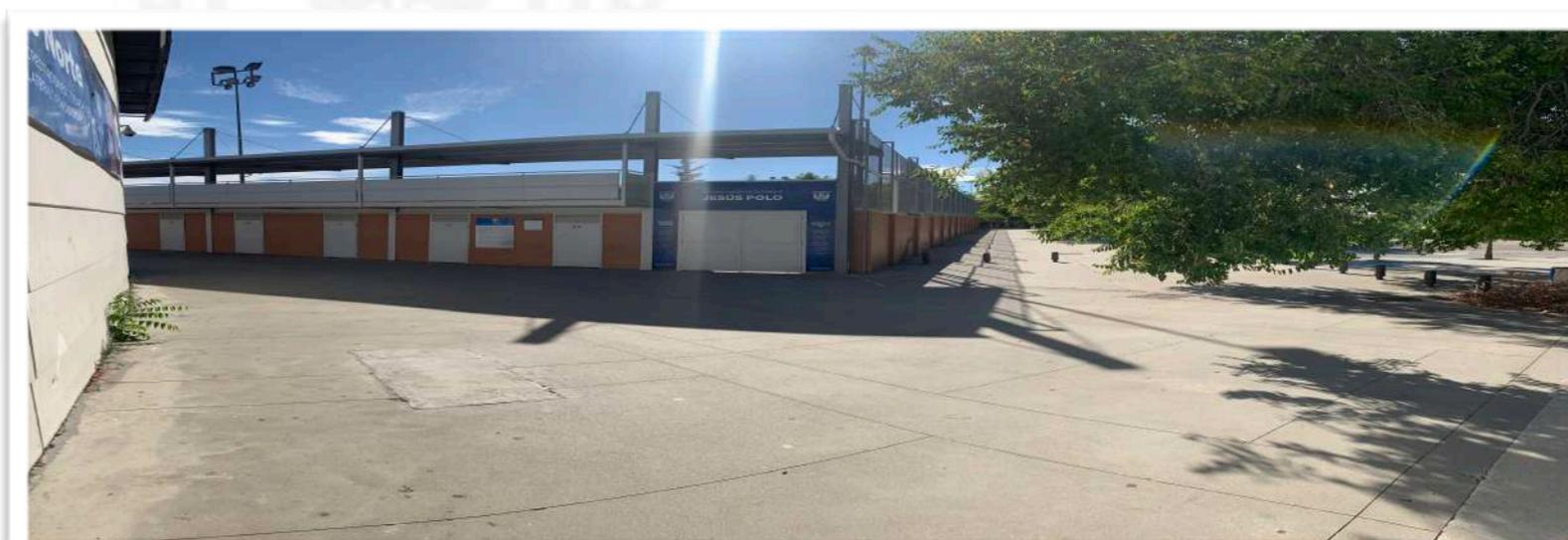
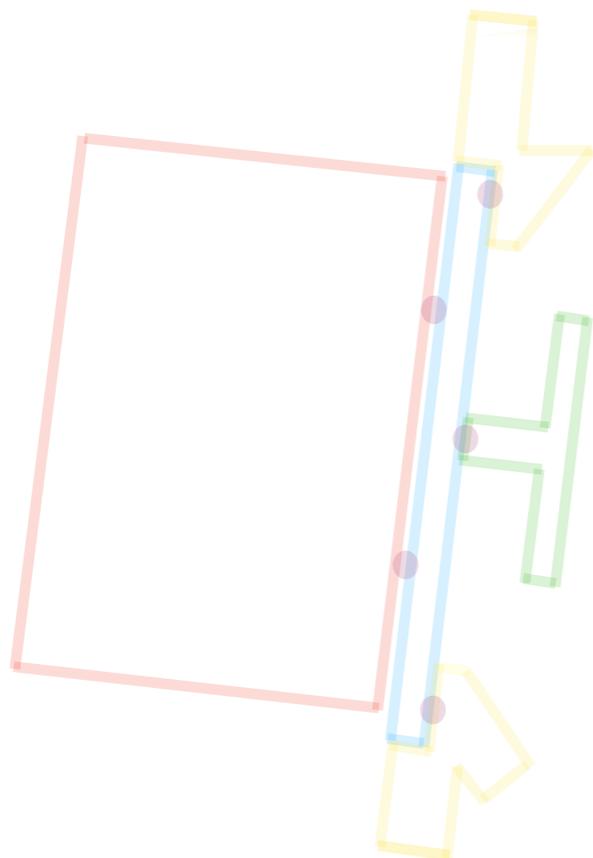
Z. ACCESO

2.1 PERSONAL AUTORIZADO

JUGADORES, CUERPO TÉCNICO, PERSONAL DEL CLUB, EQUIPO ARBITRAL Y FAMILIARES/ TUTORES DE LOS JUGADORES.

2.2 AFORO MÁXIMO

SE LIMITARÁ A UN ACOMPAÑANTE ADULTO POR JUGADOR EN CASO DE NECESIDAD PARA GARANTIZAR QUE NO EXISTA ACUMULACIÓN DE PERSONAS INNECESARIAMENTE.



2.3 ORGANIZACIÓN

- **CONTROL DE ACCESO A LA INSTALACIÓN POR PERSONAL DEL CLUB.**
- **SE RESPETARÁN LAS SEÑALIZACIONES PARA GARANTIZAR LA DISTANCIA DE SEGURIDAD**
- **LA ENTREGA DE LOS MENORES DEBERÁ SER RÁPIDA Y ÁGIL POR EL TIEMPO NECESARIO EVITANDO PERMANECER EN LAS INSTALACIONES INNECESARIAMENTE.**

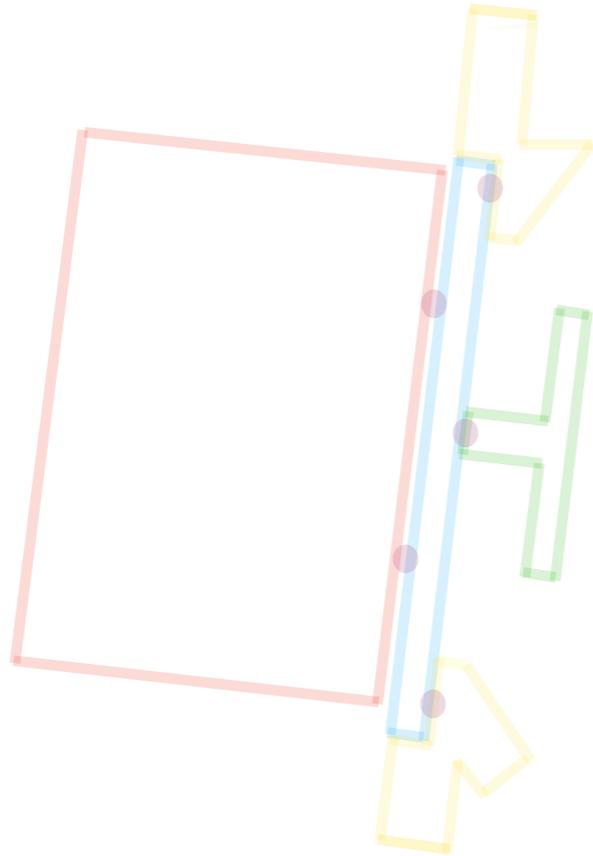
Z. GRADA

2.1 PERSONAL AUTORIZADO

JUGADORES, CUERPO TÉCNICO, PERSONAL DEL CLUB Y ACREDITADOS DE EQUIPO RIVAL CON 20' DE ANTELACIÓN A LA HORA PREVISTA EN ENTRENAMIENTOS, 40' EN PARTIDOS AMISTOSOS Y A LA HORA DETERMINADA POR LA RFFM EN COMPETICIÓN OFICIAL HASTA LA FINALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA.

2.2 AFORO MÁXIMO

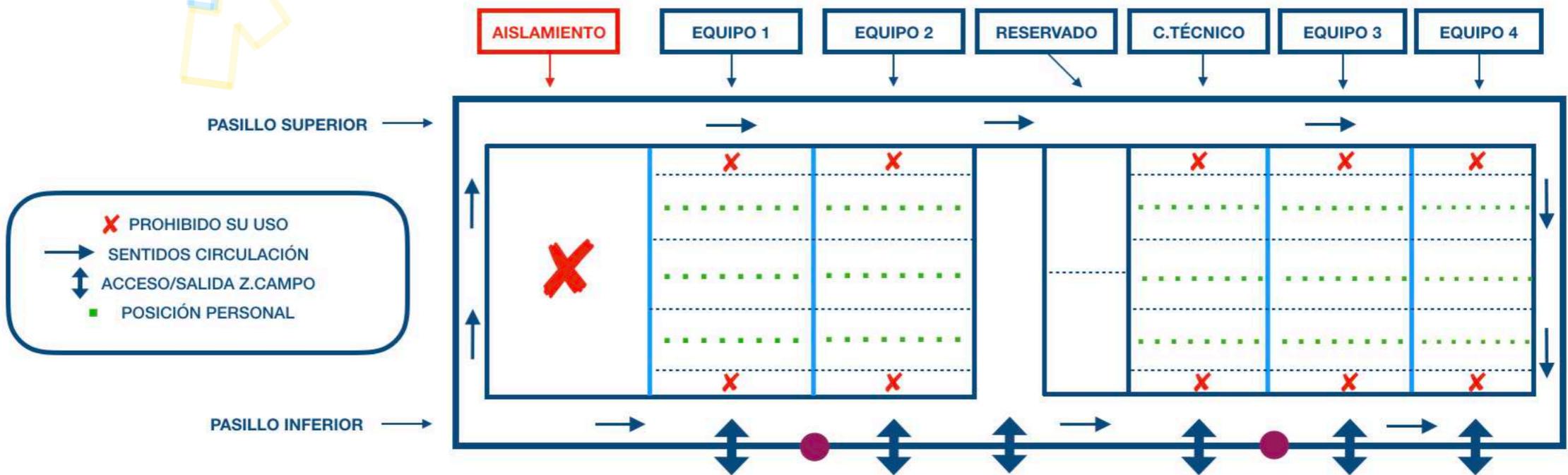
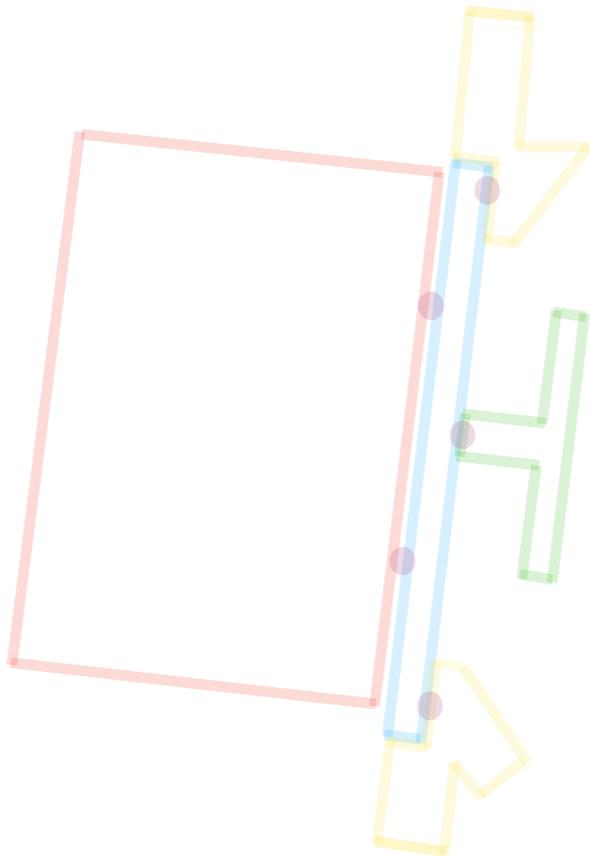
DENTRO DE LA ZONA ASIGNADA PARA CADA EQUIPO PODRÁ HABER 8 PERSONAS EN CADA FILA DE LA GRADA RESPETANDO LAS POSICIONES SEÑALADAS.



2.3 ORGANIZACIÓN

- JUGADORES ORGANIZADOS POR EQUIPOS Y CUERPO TÉCNICO CONTARÁN CON UNA ZONA ASIGNADA Y DEBIDAMENTE SEÑALIZADA EN LA GRADA PARA CAMBIO DE CALZADO Y DEPÓSITO DE PERTENENCIAS PERSONALES.
- SE DEBERÁN RESPETAR LOS PUNTOS DE ACCESO Y SALIDA A Z. CAMPO DE JUEGO DELIMITADOS PARA CADA EQUIPO SEGÚN SU UBICACIÓN EN LA GRADA Y QUE ESTARÁN CORRECTAMENTE SEÑALIZADOS.
- EL PERSONAL DEL CLUB (DIRECTIVA, DIRECCIÓN DEPORTIVA Y ACREDITACIONES DE EQUIPO RIVAL EN COMPETICIÓN) PODRÁN USAR LA ZONA DE AUTORIDADES RESPETANDO LA DISTANCIA DE SEGURIDAD DE 1.5 METROS.
- SE DEBERÁ RESPETAR LOS ITINERARIOS DE CIRCULACIÓN QUE ESTARÁN DEBIDAMENTE SEÑALIZADOS.

ANEXO - Z. GRADA



Z. CAMPO DE JUEGO

2.1 PERSONAL AUTORIZADO

JUGADORES, CUERPO TÉCNICO, PERSONAL DEL CLUB Y EQUIPO ARBITRAL EN EL HORARIO ASIGNADO PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN EL CUADRANTE SEMANAL.

2.2 AFORO MÁXIMO

20 PERSONAS EN ENTRENAMIENTOS PRECOMPETICIÓN Y 25 PERSONAS EN COMPETICIÓN POR GRUPOS EN UN ESPACIO DETERMINADO Y SIN CONTACTO ENTRE LOS GRUPOS.



2.3 ORGANIZACIÓN

- SE DEBERÁN RESPETAR LOS PUNTOS DE ACCESO Y SALIDA A Z. CAMPO DE JUEGO DELIMITADOS PARA CADA EQUIPO SEGÚN SU UBICACIÓN EN LA GRADA Y QUE ESTARÁN CORRECTAMENTE SEÑALIZADOS.
- CADA EQUIPO UTILIZARÁ EL ESPACIO DESIGNADO PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA SIN INVADIR EN NINGÚN MOMENTO EL ESPACIO DESIGNADO PARA CADA GRUPO.
- ESTARÁ PROHIBIDO EL USO DE LOS BANQUILLOS SALVO PARA EL CUERPO TÉCNICO EN PARTIDOS DE COMPETICIÓN CON LAS MEDIDAS DE LIMPIEZA OPORTUNAS.

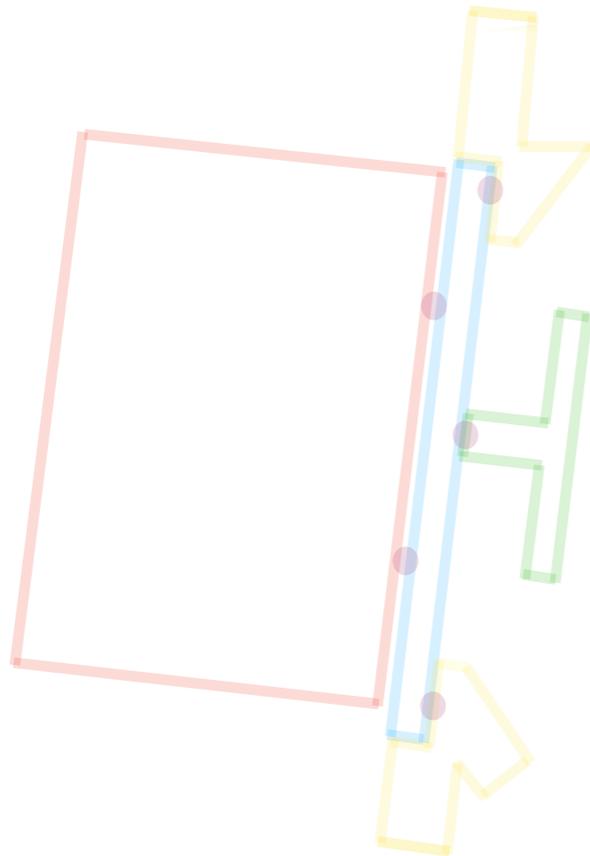
Z. SERVICIOS

2.1 PERSONAL AUTORIZADO

- **VESTUARIOS:** JUGADORES. CT EN PARTIDO OFICIAL/AMISTOSO.
- **SALA ÁRBITROS:** CT Y PERSONAL DEL CLUB. ÁRBITROS EN PARTIDO OFICIAL/AMISTOSO.
- **SALA FISIOTERAPIA:** FISIO, JUGADORES Y PERSONAL DEL CLUB.
- **CUARTO MATERIAL:** UTILEROS Y PERSONAL DEL CLUB

2.2 AFORO MÁXIMO

- **VESTUARIOS:** 2 PERSONAS.
- **SALA ÁRBITROS:** 3 PERSONAS.
- **SALA FISIOTERAPIA:** 3 PERSONAS.
- **CUARTO MATERIAL:** 2 PERSONAS.



2.3 ORGANIZACIÓN

- **LOS VESTUARIOS Y LA SALA DE ÁRBITROS SERÁN PARA EL USO EXCLUSIVO DE LOS ÁSEOS EXCEPTO EN PARTIDOS DE COMPETICIÓN EN ESTE ÚLTIMO CASO. CADA EQUIPO TENDRÁ SU VESTUARIO ASIGNADO PARA ELLO MIENTRAS QUE CUERPO TÉCNICO Y PERSONAL DEL CLUB UTILIZARÁ LA SALA DE ÁRBITROS PARA EL USO DEL ASEO. QUEDARÁ RESERVADA LA SALA DE ÁRBITROS PARA SU USO POR PARTE DEL EQUIPO ARBITRAL EN PARTIDO OFICIAL/AMISTOSO.**
- **EL GIMNASIO PERMANECERÁ CERRADO Y SE PROHIBIRÁ SU USO.**
- **SE DEBERÁ RESPETAR LOS ITINERARIOS DE CIRCULACIÓN QUE ESTARÁN DEBIDAMENTE SEÑALIZADOS.**

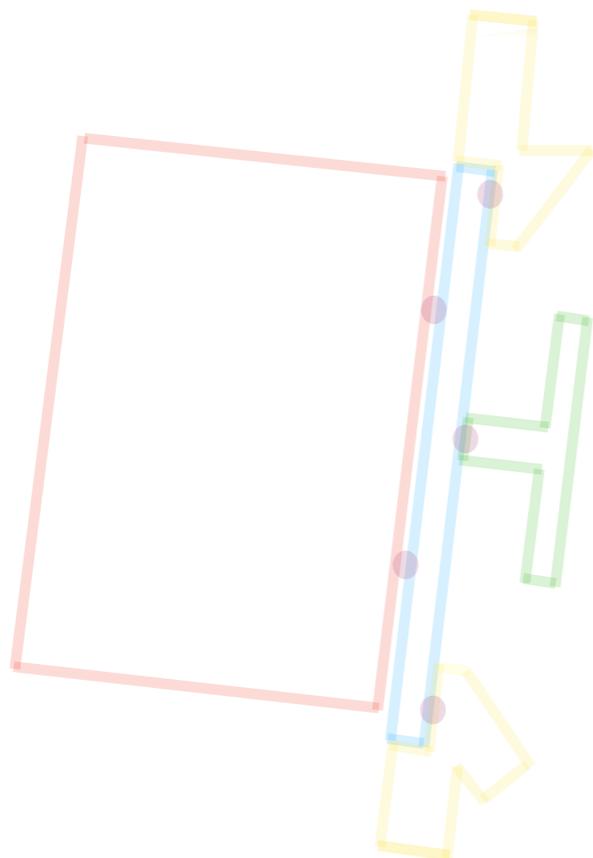
Z. SALIDA

2.1 PERSONAL AUTORIZADO

JUGADORES, CUERPO TÉCNICO, PERSONAL DEL CLUB, EQUIPO ARBITRAL Y FAMILIARES/ TUTORES DE LOS JUGADORES.

2.2 AFORO MÁXIMO

SE LIMITARÁ A UN ACOMPAÑANTE ADULTO POR JUGADOR EN CASO DE NECESIDAD PARA GARANTIZAR QUE NO EXISTA ACUMULACIÓN DE PERSONAS INNECESARIAMENTE.

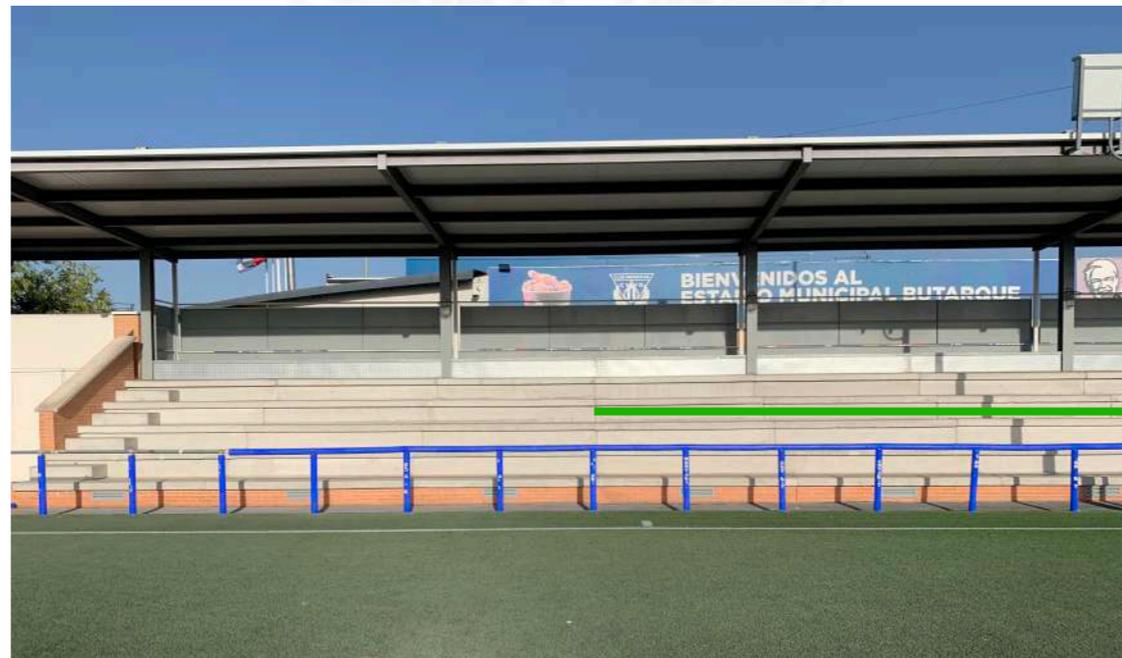


2.3 ORGANIZACIÓN

- CONTROL DE SALIDA DE LA INSTALACIÓN POR PERSONAL DEL CLUB.
- SE RESPETARÁN LAS SEÑALIZACIONES PARA GARANTIZAR LA DISTANCIA DE SEGURIDAD.
- LA RECOGIDA DE LOS MENORES DEBERÁ SER RÁPIDA Y ÁGIL POR EL TIEMPO NECESARIO EVITANDO PERMANECER EN LAS INSTALACIONES INNECESARIAMENTE.

3- ACTUACIÓN POSIBLE CONTAGIO

- CUANDO SE DETECTE UNA POSIBLE PERSONA CONTAGIADA, DEBERÁ PONERSE EN CONOCIMIENTO INMEDIATO DEL COORDINADOR DEL CLUB RESPONSABLE DEL PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DE LA COVID-19 Y SE SEGUIRÁN LAS MEDIDAS QUE INDIQUE LA AUTORIDAD SANITARIA.
- EL COORDINADOR DEL CLUB RESPONSABLE DEL PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DE LA COVID-19 DEBERÁ:
 - REALIZAR LA NOTIFICACIÓN Y DERIVACIÓN ANTE LA SOSPECHA DE UN CASO.
 - COORDINAR EL AISLAMIENTO DE LA PERSONA AFECTADA O AFECTADAS POR UNA PERSONA DEL CLUB HASTA SU TRASLADO. DEBERÁ DIRIGIRSE A UN ESPACIO DONDE PERMANECERÁ SOLA, ASEGURANDO MEDIDAS BÁSICAS COMO UNA BUENA VENTILACIÓN DEL ESPACIO, USO DE MASCARILLAS/EPIS, GESTIÓN DE RESIDUOS, ETC. ESTE ESPACIO DE AISLAMIENTO SERÁ LA ZONA DE GRADA NO UTILIZADA POR NINGÚN EQUIPO SITUÁNDOSE LA PERSONA AFECTADA EN LA FILA Y EN EL ASIENTO CENTRAL DE LA MISMA GARANTIZANDO LA DISTANCIA DE SEGURIDAD CON EL RESTO DE PERSONAS QUE SE ENCUENTREN EN LA INSTALACIÓN. UNA VEZ SEA TRASLADADA SE PROCEDERÁ A LA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE TODA LA INSTALACIÓN Y EN ESPECIAL DE LA ZONA DE AISLAMIENTO.
 - CONTACTAR CON LAS AUTORIDADES SANITARIAS A TRAVÉS DEL TELÉFONO COVID-19 PARA LA COMUNIDAD DE MADRID (900102112).
 - LA PERSONA AFECTADA DEBE ESTAR DISPONIBLE PARA LAS EVALUACIONES MÉDICAS QUE SEAN NECESARIAS Y TIENE QUE SER CAPAZ DE APLICAR DE FORMA CONCRETA Y CONSISTENTE LAS MEDIDAS BÁSICAS DE HIGIENE, PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA INFECCIÓN.



4- PUBLICIDAD DE LAS MEDIDAS

- DE NADA SIRVE IMPLEMENTAR MEDIDAS SI ESTAS NO SON CONOCIDAS POR EL PERSONAL, PARTICIPANTES, ENTRENADORES/AS Y USUARIOS/AS. SE REALIZARÁ UNA CAMPAÑA DE INFORMACIÓN PARA QUE SE CONOZCAN LAS MEDIDAS Y CÓMO DEBEN ACTUAR, MEDIANTE CARTELERÍA, INFORMACIÓN A DEPORTISTAS, HOJAS DE COMPROMISO DEL DEPORTISTA Y DIFUSIÓN POR REDES SOCIALES.
- SE PUBLICARÁ EL PROTOCOLO A TRAVÉS DE LOS GRUPOS DE WHATSAPP DE LOS EQUIPOS DE CANTERA TANTO PARA FAMILIAS COMO PARA JUGADORES Y SE LE DARÁ DIFUSIÓN A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES DEL CLUB.

4.1 CARTELERÍA

RECOPIACIÓN DE LA CARTELERÍA QUE SE PODRÁ ENCONTRAR EN LAS INSTALACIONES DEL CLUB:

- ¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS? : ASEOS DE LA INSTALACIÓN.
- DECÁLOGO SOBRE CÓMO ACTUAR EN CASO DE TENER SÍNTOMAS DE COVID-19: ACCESO Y SALIDA DE LA INSTALACIÓN.
- ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGERME DEL NUEVO CORONAVIRUS Y OTROS VIRUS RESPIRATORIOS?: PUNTOS DE HIGIENE.
- LOS VIRUS NO DISCRIMINAN, LAS PERSONAS TAMPOCO DEBERÍAMOS HACERLO: ACCESO Y SALIDA DE LA INSTALACIÓN.
- ¿QUÉ LES DIGO A LOS NIÑOS Y NIÑAS SOBRE EL CORONAVIRUS?: GRUPOS DE WHATSAPP DE GRUPOS DE MENOR EDAD.
- USO CORRECTO DE MASCARILLAS: ACCESO Y SALIDA DE LA INSTALACIÓN.
- USO OBLIGATORIO DE GEL DESINFECTANTE: PUNTOS DE HIGIENE.
- USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA: CADA ZONA SECTORIZADA.
- SEÑALES DE ITINERARIOS DE CIRCULACIÓN Y ZONAS SECTORIZADAS (PERSONAL AUTORIZADO Y AFORO MÁXIMO).

4- PUBLICIDAD DE LAS MEDIDAS

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávase las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utiliza la solución alcohólica

0 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos

- Mójase las manos con agua.
- Deposita en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todos los superficies de las manos.
- Frótase las palmas de las manos entre sí.
- Frótase la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda envolviéndolo los dedos y viceversa.
- Frótase la palma de la mano izquierda contra el dorso de la mano derecha envolviéndolo los dedos y viceversa.
- Frótase 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.
- Seque con una toalla desechable.
- Sírvese de la toalla para cerrar el grifo.
- Sev mano son seguras.

Organización Mundial de la Salud | Seguridad del Paciente | SAVE LIVES | Clean Your Hands

Uso correcto de mascarillas

Realiza un uso correcto de mascarillas siempre asociado a las medidas de prevención y a las medidas para reducir la transmisión comunitaria:

- El tiempo mínimo, quédese en casa y evite en la habitación.
- Mantener 1-2 metros de distancia entre personas.
- Lavar las manos regularmente.
- Evitar tocar ojos, nariz y boca.
- Cubrir boca y nariz con el lado exterior de la mascarilla.
- Usar pañuelos desechables.
- Mantener a distancia siempre que sea posible.

Haz un uso correcto para no generar más riesgo:

- Lávate las manos antes de ponerla
- Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla
- Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta
- Desecha la mascarilla cuando esté húmeda y no reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables
- Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos

¿Qué les digo a niños y niñas sobre el coronavirus?

Puedes comenzar preguntándoles qué saben sobre el coronavirus. Responde a todas sus preguntas de manera sencilla y transmitiendo calma.

- Es un nuevo virus que se ha extendido por el mundo
- Los síntomas más frecuentes son: FIEBRE, TOS, SENSACIÓN de FALTA de AIRE. Normalmente los casos presentan síntomas leves
- Recuérdales que está en su poder protegerse. ¿Cómo?
 - Al toser o estornudar, cubre la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable y tíralo a la basura
 - Al salir de casa lo mejor es mantener la distancia. Si no se puede, tienes que llevar mascarilla desde los 6 años, aunque puedes hacerlo desde los 3
 - Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón
 - Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión
 - Si te encuentras mal, avisa a un adulto

Es un momento crucial para enseñarles buenas medidas de higiene para toda su vida.

ES OBLIGATORIO UTILIZAR EL GEL DESINFECTANTE

Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:

Saber cómo actuar nos puede ayudar a controlar mejor las situaciones que puedan surgir estos días y a prestar ayuda a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- AUTO-AISLARSE**: En una habitación de uso individual con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual. Si no es posible, mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene.
- MANTENTE COMUNICADO**: Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.
- ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD?**: Si tienes sensación de falta de aire o sensación de **gravedad** por cualquier otro síntoma llama al 112.
- TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA**: Si no, llama al teléfono habilitado en la comunidad autónoma o contacta por teléfono con el centro de salud.
- AUTOCUIDADOS**: Usa paracetamol para controlar la fiebre; ponte paños húmedos en la frente o dote una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; bebe líquidos; descansa, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.
- AISLAMIENTO DOMICILIARIO**: Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las recomendaciones para el aislamiento domiciliario e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.
- LAVADO DE MANOS**: Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un correcto lavado de manos.
- SI EMPEORAS**: Si empeoras y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, llama al 112.
- 14 DÍAS**: Se recomienda mantener el aislamiento 14 días desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto.
- ALTA**: El seguimiento y el alta será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.

Consulta fuentes oficiales para informarte: www.mscbs.gob.es @sanidadgob

Los virus no discriminan, las personas tampoco deberíamos hacerlo

El miedo a la pandemia de COVID-19 puede generar situaciones de hostilidad en la sociedad haciendo que sea aún más difícil frenar el virus. La ciencia nos dice que somos más fuertes frente a las epidemias cuando detenemos el estigma y la discriminación. Aquí tienes algunas propuestas para hacerlo:

- Recuerda que el COVID-19 no entiende de procedencias, de etnias, ni de edades, el virus infecta a todas las personas
- Tenemos la responsabilidad de contribuir como podemos a frenar la pandemia, pero nadie es culpable de tener COVID-19. Piensa que algunas de estas personas han podido infectarse realizando labores esenciales para nuestras vidas y bienestar
- El miedo y la información errónea favorecen el estigma y la discriminación. Utiliza y comparte información de fuentes fiables e institucionales como la de organismos internacionales, el Ministerio de Sanidad o las Consejerías de Sanidad
- Corrige de forma educada aquellos mensajes que en tu entorno favorecen la estigmatización y discriminación de determinados grupos de la población o de las personas con COVID-19
- Muestra comprensión con quienes tienen COVID-19 y con los grupos más afectados y vulnerables
- Evita discriminar y ayuda a las personas a las que los profesionales sanitarios han recomendado hacer cuarentena o aislarse, están haciendo lo correcto para protegernos
- Respeto a las personas que se ven obligadas a salir de casa por fuerza mayor (por ejemplo, padres y madres con hijos o hijas con trastorno del espectro autista)
- Mantener un comportamiento cívico y solidario es ahora más importante que nunca

10 abril 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte: www.mscbs.gob.es @sanidadgob

¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?

- Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente
- Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado
- Mantén 1-2 metros de distancia entre personas
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión
- Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso
- Si presentas síntomas, aíslate en tu habitación. Consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad

17 abril 2020
Consulta fuentes oficiales para informarte: www.mscbs.gob.es @sanidadgob

USO DE MASCARILLA OBLIGATORIO

PREVENCIÓN DEL CORONAVIRUS

5- ANEXOS A CUMPLIMENTAR



	REAL FEDERACIÓN DE FÚTBOL DE MADRID	Protocolo de Protección y Prevención ante COVID-19 en Entrenamientos y/o Competición	Versión 1.5
			11-08-2020

	REAL FEDERACIÓN DE FÚTBOL DE MADRID	Protocolo de Protección y Prevención ante COVID-19 en Entrenamientos y/o Competición	Versión 1.5
			11-08-2020

ANEXO III

DECLARACION RESPONSABLE PARA EL REINICIO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

Como DEPORTISTA, D./D^a,.....,
con N.I.F.,
Y si el federado es menor de edad, en condición de tutor legal del participante:
D./D^a.,
con N.I.F.,

DECLARA que:

1. El DEPORTISTA arriba indicado NO PADECE en el momento actual enfermedad infectocontagiosa (tipo varicela, molusco contagioso, papiloma/verruca plantar, hongos/micosis cutáneas, pie de atleta, conjuntivitis vírica o bacteriana, etc.) ni ninguna otra que precise atención especial.

En caso de padecer alguna de estas patologías es obligatorio aportar informe médico que haga constar que está en seguimiento y/o tratamiento de la misma y es compatible con asistir a la actividad. Si durante el período de actividad deportiva aparece alguna de estas patologías, igualmente será obligatorio adjuntar informe médico.

2. Ante la situación de pandemia por el SARS-CoV-2, para garantizar la salud de los participantes y de la población, el DEPORTISTA ASEGURA que su salud durante los 14 días previos a la entrada a las actividades deportivas ha sido la adecuada y no ha presentado ni tos, ni fiebre, ni cansancio o falta de aire; además de no haber estado en contacto con nadie diagnosticado de COVID-19, o con dicha sintomatología compatible con la COVID-19. Igualmente se confirma que, si durante el periodo de desarrollo de la actividad deportiva, se produjeran en el DEPORTISTA, o en las personas que conviven con él/ella alguno de los síntomas antes citados, el DEPORTISTA no acudirá a la actividad y este hecho sería comunicado a los responsables de la organización. La misma situación de no asistencia se producirá en caso de que, durante el período de desarrollo de la actividad deportiva, el DEPORTISTA tuviera contacto con alguna persona diagnosticada de COVID-19 o con los síntomas compatibles con la enfermedad arriba descritos.

Por otra parte, el DEPORTISTA confirma su compromiso de controlar diariamente su temperatura antes de acudir a la actividad deportiva y comunicarlo al organizador, y de que en el caso de que esta fuera igual o superior a 37,5°C, el DEPORTISTA no acudirá al desarrollo de las actividades deportivas y lo comunicará a los responsables organizadores.

3. El DEPORTISTA CONOCE los riesgos derivados de la pandemia de COVID-19, y asume toda la responsabilidad ante la posibilidad de contagio, aunque se tomen medidas de seguridad y distanciamiento establecidas en la normativa vigente. Conoce también el hecho de que, según la situación en que esté incluida la Comunidad de Madrid en el período de realización de la actividad deportiva, podría ser obligatorio el uso de mascarillas y/u otros equipos de protección individual, contra el contagio del coronavirus, por lo que será el DEPORTISTA (o sus padres/madres o tutores caso de ser menor de edad) el que deberá disponer de estos productos en cantidad suficiente durante el periodo de permanencia dentro de la instalación deportiva.

Protocolo de Protección y Prevención ante COVID-19 en Entrenamientos y/o Competición

También el DEPORTISTA afirma ser consciente y aceptar la posibilidad de anulación o cese de la actividad deportiva, en caso de producirse, por incidencias relacionadas con el contagio del virus. También entiende y acepta que según la evolución de la pandemia o sus fases pudiera producirse cualquier modificación en la misma.

4. Igualmente, el DEPORTISTA es CONSCIENTE de que, aunque los responsables y encargados de las instalaciones deportivas den las instrucciones oportunas y establezcan las medidas y controles posibles, el mantenimiento de la distancia de seguridad depende del comportamiento individual de los deportistas, por lo que no es posible asegurar totalmente y en todo momento el cumplimiento de dicha distancia de seguridad.

En Madrid, a de de 2020

Firmado

El Deportista o tutor legal del Deportista

Protocolo de Protección y Prevención ante COVID-19 en Entrenamientos y/o Competición