



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 practica deportiva.....	5
5. Limpieza de ropa y superficies durante la practica deportiva.....	5
6. Se publica el Diario Oficial de Castilla la Mancha el cual, en materia deportiva y en los artículos comprendidos del 30 al 36 contempla la nueva normalidad después de superar la Fase III en la Región.	
7. Artículo 30. Actividad física deportiva al aire libre.	
8. Artículo 31. Actividad física en instalaciones deportivas.	
9. Artículo 32. Práctica de la actividad deportiva federada de competencia autonómica	
10. Artículo 33. Competiciones deportivas.	
11. Artículo 34. Asistencia de público en instalaciones deportivas.	
12. Artículo 35. Piscinas de uso deportivo.	
13. Artículo 36. Realización de actividades de tiempo libre dirigidas a la población infantil y juvenil.	
14. Sanidad. Decreto 49/2020, de 21 de agosto, por el que se modifica el Decreto 24/2020, de 19 de junio, sobre medidas de prevención necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 una vez superada la fase III del Plan para la transición hacia una nueva normalidad. [nid 2020/5933] DOCM no 168 de 22-08-2020. Pág. 22706 (Todas las modificaciones están en los artículos nombrados anteriormente)	

1. Justificación.

El 31 de diciembre de 2019 las Autoridades de la República Popular China, comunicaron a la OMS varios casos de neumonía de etiología 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 y la Junta de Comunidades de Castilla la Mancha, 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
DEPORTE PROFESIONAL Y FEDERADO	Entrenamientos individuales de	Apertura de centros de alto rendimiento con medidas	Entrenamiento básico en ligas no	Entrenamiento medio en ligas no profesionales federadas.

	<p>profesionales y federados.</p> <p>Entrenamiento básico de ligas profesionales.</p> <p>Actividad deportiva sin contacto.</p>	<p>de higiene y protección reforzadas y, si es posible, turnos.</p> <p>Entrenamiento medio en ligas profesionales.</p>	<p>profesionales federadas.</p> <p>Entrenamiento total en ligas profesionales.</p> <p>Reapertura de campeonatos profesionales mediante partidos a puerta cerrada o con limitación de aforo, que pueden ser retransmitidos.</p>	
DEPORTE NO PROFESIONAL	<p>Actividad deportiva sin contacto (montar en bici, correr, patinar, surf, etc.) siempre que se haga de forma individual y con la protección adecuada (distancia, mascarilla en deportes no acuáticos, cuando sea posible, etc.)</p>	<p>Instalaciones deportivas al aire libre sin público (solo para practicar deportes en los que no exista contacto: atletismo, tenis).</p> <p>Actividades deportivas individuales con previa cita en centros deportivos que no impliquen contacto físico ni uso de vestuarios.</p>	<p>Espectáculos y actividades deportivas al aire libre con aforo limitado, en términos similares a las actividades culturales y de ocio de esta Fase.</p> <p>Instalaciones deportivas en espacios cerrados sin público (solo para practicar deportes en los que no exista contacto o el riesgo de contagio sea bajo).</p>	<p>Espectáculos y actividades deportivas al aire libre con aforo menos limitado, en términos similares a las actividades culturales y de ocio de esta Fase.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

2. Objetivos

Los objetivos del presente documento serán:

- La protección y seguridad de todos los deportistas y aficionados que practican deporte.
- Ofrecer la practica 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 practica 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 sintoma 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.



4. Medidas y requisitos cuando volvemos de la practica 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 practica 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 practica deportiva.

PERSISTENCIA DEL COVID-19



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>

6. Se publica el Diario Oficial de Castilla la Mancha el cual, en materia deportiva y en los artículos comprendidos del 30 al 36 contempla la nueva normalidad después de superar la Fase III en la Región.

Artículo 30. Actividad física deportiva al aire libre.

Artículo 31. Actividad física en instalaciones deportivas.

Artículo 32. Práctica de la actividad deportiva federada de competencia autonómica

Artículo 33. Competiciones deportivas.

Artículo 34. Asistencia de público en instalaciones deportivas.

Artículo 35. Piscinas de uso deportivo.

Artículo 36. Realización de actividades de tiempo libre dirigidas a la población infantil y juvenil.

Artículo 30. Actividad física deportiva al aire libre.

1. La práctica de la actividad física y deportiva no federada, al aire libre, podrá realizarse de forma individual o colectiva y sin contacto físico.
2. *La actividad física al aire libre podrá practicarse en grupos de un máximo de veinticinco personas, respetando las medidas de seguridad e higiene establecidas por las autoridades sanitarias, especialmente en relación con el mantenimiento de la distancia de seguridad interpersonal o, en su defecto, la utilización de medidas alternativas de protección física. (Artículo modificado).*

Se da una nueva redacción al apartado 2 del artículo 30, que queda redactado como sigue:

“2. La actividad física al aire libre podrá practicarse en grupos de un máximo de diez personas, respetando las medidas de seguridad e higiene establecidas por las autoridades sanitarias, especialmente en relación con el mantenimiento de la distancia de seguridad interpersonal o, en su defecto, la utilización de medidas alternativas de protección física.”

Artículo 31. Actividad física en instalaciones deportivas.

1. *En las instalaciones y centros deportivos, podrá realizarse actividad deportiva en grupos de hasta veinticinco personas, sin contacto físico, siempre que no se supere el setenta y cinco por ciento del aforo máximo permitido y que se garantice una distancia interpersonal de seguridad o, en su defecto, la utilización de medidas alternativas de protección física.*

Se da una nueva redacción al apartado 1 del artículo 31, que queda redactado como sigue: “1. En las instalaciones y centros deportivos, podrá realizarse actividad deportiva en grupos de hasta diez personas, sin contacto físico, siempre que no se supere el cincuenta por ciento del aforo máximo permitido y que se garantice una distancia interpersonal de seguridad.”

2. Se podrán utilizar los vestuarios y las duchas, respetando las medidas generales de prevención e higiene indicadas por las autoridades sanitarias. Con el fin de facilitar la protección de la salud de las personas deportistas, se tendrá que garantizar la distancia mínima de seguridad y no se superará el cincuenta por ciento del aforo.

3. Cada instalación deportiva deberá publicar un protocolo básico sanitario de protección frente al COVID-19 siguiendo la normativa vigente en esta materia, para conocimiento general de sus usuarios y que contemplará las AÑO XXXIX Núm. 12120 de junio de 202012766 distintas especificaciones en función de la tipología de instalaciones que deberá estar visible en cada uno de los accesos.

Artículo 32. Práctica de la actividad deportiva federada de competencia autonómica.

1. La práctica de la actividad deportiva federada de competencia autonómica podrá realizarse de forma individual o colectiva, sin contacto físico y hasta un máximo de veinticinco personas de forma simultánea en el caso de los entrenamientos. En el caso de realizarse en instalaciones deportivas, la práctica se ajustará, además, a los términos establecidos para las mismas.
2. Los deportistas integrados en clubes participantes en ligas no profesionales federadas podrán realizar entrenamientos de tipo total, consistentes en el ejercicio de tareas dirigidas a la fase

previa de la competición, incluyendo los trabajos tácticos exhaustivos, que incluyan acciones conjuntas en grupos de varios deportistas hasta un máximo de veinticinco personas, manteniendo, siempre que sea posible, la distancia de seguridad.

3. Para la realización de entrenamiento y competiciones establecidas en este artículo, las federaciones deportivas de Castilla-La Mancha deberán disponer de un protocolo de actuación para entrenamientos y competición, siendo de aplicación el de su federación estatal de referencia si lo hubiese, en el que se identifiquen las actuaciones preventivas y las situaciones potenciales de contagio, atendiendo a las directrices reconocidas por las autoridades sanitarias, y en el que se establezcan las medidas de tratamiento de riesgo de contagio adaptadas a cada situación particular.

Dicho protocolo será de obligada observancia para el conjunto de los estamentos federativos y deberá publicarse en la página web de la federación deportiva.

Artículo 33. Competiciones deportivas.

**El artículo 33 queda redactado como sigue:
Se suspenden las competiciones deportivas no reguladas en el artículo 32.”**

1-La organización de las competiciones deportivas se ajustará a lo establecido en la Ley 5/2015, de 26 de marzo, de la Actividad Física y el Deporte en Castilla-La Mancha y por las normas que, en su caso, sean aprobadas por las autoridades competentes no pudiendo superar los eventos deportivos trescientos participantes. No obstante, mediante autorización expresa del órgano competente en materia sanitaria, podrán autorizarse competiciones deportivas con mayor participación.

2. Los organizadores de eventos deportivos deberán contar con un protocolo específico en el ámbito del COVID-19, que será trasladado a la autoridad competente para su autorización y que deberá ser comunicado a sus participantes. Deberán contemplarse en dicho protocolo las medidas necesarias para procurar mantener la distancia de seguridad interpersonal con y entre los espectadores o, en su defecto, la utilización de medidas alternativas de protección física con el uso de mascarilla por parte de estos.

Artículo 34. Asistencia de público en instalaciones deportivas.

El artículo 34 queda redactado como sigue:

“Artículo 34. Asistencia de público en instalaciones deportivas. Sin perjuicio de las competencias atribuidas en el artículo 15.2 del Real decreto- ley 21/2020, de 9 de junio, y de lo establecido en el artículo anterior, en el caso de los entrenamientos, competiciones o eventos que se celebren en instalaciones deportivas, podrán desarrollarse con público siempre que este permanezca sentado y que no se supere el setenta y cinco por ciento del aforo permitido, con un límite máximo de cien personas para lugares cerrados y de setecientos cincuenta personas tratándose de actividades al aire libre.”

Sin perjuicio de las competencias atribuidas en el artículo 15.2 del Real decreto- ley 21/2020, de 9 de junio, y de lo establecido en el artículo anterior, en el caso de los entrenamientos, competiciones o eventos que se celebren en instalaciones deportivas, podrán desarrollarse con público siempre que este permanezca sentado y que no se supere el setenta y cinco por ciento del aforo permitido, con un límite máximo de trescientas personas para lugares cerrados y de mil personas tratándose de actividades al aire libre.

Artículo 35. Piscinas de uso deportivo.

1. Las piscinas al aire libre o cubiertas, para uso deportivo o recreativo, deberán respetar el límite del setenta y cinco por ciento de su capacidad de aforo, tanto en lo relativo al acceso como durante la propia práctica deportiva o recreativa. Quedan exentas de estas limitaciones las piscinas unifamiliares de uso privado.

2. En la utilización de las piscinas se procurará mantener las debidas medidas de seguridad y protección, especialmente en la distancia de seguridad interpersonal entre los usuarios.

3. En las zonas de estancia de las piscinas se establecerá una distribución espacial para procurar la distancia de seguridad interpersonal entre los usuarios no convivientes, mediante señales en el suelo o marcas similares. Todos los objetos personales, como toallas, deben permanecer dentro del perímetro establecido, evitando el contacto con AÑO XXXIX Núm. 12120 de junio de 202012767 el resto de usuarios. Se habilitarán sistemas de acceso que eviten la acumulación de personas y que cumplan las medidas de seguridad y protección sanitaria.

4. Se recordará a los usuarios, por medios de cartelería visible o mensajes de megafonía, las normas de higiene y prevención a observar, señalando la necesidad de abandonar la instalación ante cualquier síntoma compatible con el COVID-19.

Artículo 36. Realización de actividades de tiempo libre dirigidas a la población infantil y juvenil.

El artículo 36 queda redactado como sigue:

“Artículo 36. Realización de actividades de tiempo libre dirigidas a la población infantil y juvenil. Se suspenden las actividades educativas de ocio y tiempo libre dirigidas a la población infantil y juvenil. Esta suspensión podrá ser objeto de revisión en función de la evolución de la situación epidemiológica y sanitaria”

Se podrán realizar actividades educativas de ocio y tiempo libre dirigidas a la población infantil y juvenil, debiendo respetarse las medidas de seguridad e higiene establecidas por las autoridades sanitarias para la prevención del COVID-19 y con los siguientes límites de participación:

a) Cuando se lleven a cabo al aire libre, se limitará el número de personas participantes al setenta y cinco por ciento de la capacidad máxima habitual de la actividad, con un máximo de doscientos cincuenta participantes, incluyendo monitores y monitoras.

b) En el resto de casos se limitará el número de participantes al setenta y cinco por ciento de la capacidad máxima habitual de la actividad, con un máximo de ciento cincuenta participantes, incluidos los monitores y monitoras.

En ambos casos, durante el desarrollo de las actividades se deberá organizar a las personas participantes en grupos de hasta un máximo de quince personas, incluidos los monitores y monitoras.