



PROTOCOLO PARA LA  
PREVENCIÓN DE CONTAGIOS  
POR COVID-19 EN LOS  
ENTRENAMIENTOS DEL  
CD OROQUIETA ESPINILLO

SEPTIEMBRE 2020

DENOMINACIÓN DEL PROYECTO	
Protocolo para la prevención de contagios por covid-19 en los entrenamientos del CD OROQUIETA ESPINILLO	
Datos Técnicos del Protocolo	
Promotor	CD OROQUIETA ESPINILLO
Dirección	C/ Villajoyosa 79
Localidad	Madrid
CIF	G-82842352
Teléfono	654 91 02 66
Correo	cdoroquietaespinillo@gmail.com
Responsable del Protocolo	David Novalbos
Modalidades	Fútbol Sala, Baloncesto, Judo, Gimnasia Rítmica Actividades Deportivas organizadas por el CD Oroquieta
Ámbito	Espinillo

## PROTOCOLO PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR COVID-19 EN LOS ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIONES DEL CD OROQUIETA ESPINILLO

### INDICE

- I. INTRODUCCIÓN
- II. AMBITO
- III. ASPECTOS GENERALES DEL PROTOCOLO
- IV. INSTALACIONES
- V. PLANIFICACION Y ORGANIZACIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS
- VI. COMPETICIONES
- VII. ACTUACIONES ESPECÍFICAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN
- VIII. PROTOCOLO ANTE SINTOMATOLOGÍA COMPATIBLE COVID-19

### ANEXOS

- I. Declaración responsable (aceptación y consentimiento)
- II. Compromiso cumplimiento de medidas
- III. Cuestionario de autoevaluación
- IV. Documento resumen adaptación actividades deportivas

## I. INTRODUCCIÓN

Protocolo relativo a la protección y prevención de la salud frente al COVID-19 en todas las actividades deportivas de entrenamiento y/o competición.

A parte de las medidas generales dictadas desde la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid y distintas federaciones deportivas, destinadas a controlar los riesgos de contagios y protección de la salud para nuestros deportistas, nuestro club ha dispuesto un protocolo, en el que se identifican las medidas de control, de prevención y de seguridad para el desarrollo de la actividad deportiva.

Por ello el Club informa a todas aquellas personas vinculadas con nuestra actividad deportiva, que todas las actividades que organicemos se regirán por este protocolo que será de obligado cumplimiento. Además, habrá que cumplir de manera estricta toda la normativa emitida por las autoridades públicas en materia sanitaria y deportiva de los órganos competentes.

## II. AMBITO

Este protocolo será válido para todos los deportes y categorías, tanto masculinas como femeninas.

## III. ASPECTOS GENERALES DEL PROTOCOLO

Cualquier persona que experimente alguna sintomatología compatible con COVID-19, deberá abstenerse de la realización de las actividades deportivas y seguir las recomendaciones de limitar las salidas del domicilio y contactar con los servicios de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 de la Comunidad de Madrid 900 102 112.

El deporte del Fútbol Sala y Baloncesto resulta una actividad de contacto moderado, donde no se requiere de él para su desarrollo, pero que puede darse levemente durante su práctica entre deportistas o a través del balón. La práctica deportiva se realiza en instalaciones deportivas al aire libre o en instalaciones cubiertas.

El deporte de Gimnasia Rítmica es una actividad de bajo contacto. La práctica deportiva se realiza en instalaciones deportivas cubiertas.

El deporte del Judo es una actividad de alto contacto entre deportistas. La práctica deportiva se realiza en instalaciones cubiertas.

Según lo establecido por la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, se podrá reanudar la actividad físico-deportiva de deportes de contacto con el uso obligatorio de mascarilla.

El uso obligatorio de la mascarilla en los entrenamientos y en las competiciones por las Federaciones se ajustará en todo momento a lo que dispongan las autoridades deportivas y sanitarias en función de la evolución epidemiológica.

Los participantes en los entrenamientos, competiciones oficiales y eventos desarrollados por el club, así como todo el personal no deportista necesario para la celebración de todas las actividades, harán uso de las mascarillas en todo momento dentro del recinto con independencia del mantenimiento de la distancia de seguridad.

Dependiendo de cada una de las instalaciones donde practiquemos el deporte, se plasmará una serie de medidas acorde con la llegada/salida/circulación de personas, para minimizar el contacto. A su vez definiremos la adecuada planificación de nuestras actividades deportivas a la vista de la situación en cada momento.

Con carácter general deberán mantenerse medidas de atención sobre la higiene del material de entrenamiento, de la ropa deportiva, del calzado o de los enseres personales. No se compartirá ningún material y, si esto no fuera posible, se garantizará la presencia de elementos de higiene para su uso continuado.

Las bolsas, mochilas o efectos personales solo se podrán dejar en los espacios habilitados para ese fin. Los deportistas no podrán compartir alimentos, bebidas o similares.

Todos los integrantes de nuestro Club deberán rellenar la declaración responsable para la actividad deportiva correspondiente. En el caso de los menores de edad, será su tutor legal quien acredite y se responsabilice de cuantos requisitos y autorizaciones sean precisas, además de todo lo dispuesto en el protocolo.

#### IV. INSTALACIONES

Las instalaciones deberán cumplir con las normas básicas de protección sanitaria del Ministerio de Sanidad y Comunidad Autónoma.

A pesar de que el Club no cuenta con instalaciones deportivas de uso propio, se recuerda que los titulares de las instalaciones deportivas deberán establecer un protocolo específico de COVID-19 y nombrar un coordinador responsable.

Los accesos a las instalaciones deportivas deberán estar debidamente señalizadas mediante marcas visuales, evitando de esta manera aglomeraciones o contacto entre los participantes y/o usuarios. Asimismo, se deberá señalar los itinerarios de circulación en el interior de la instalación para árbitros, deportistas y público. Todas las áreas de la instalación deportiva donde esté prohibido el acceso, estarán debidamente señalizadas. De igual manera, se informará mediante carteles del protocolo COVID-19 y los requisitos para el acceso a la instalación deportiva y sus distintas dependencias. En el acceso a los vestuarios, entradas y salidas de la instalación deportiva se deberá disponer de geles-hidroalcohólicos para la limpieza y desinfección de manos y para el calzado.

El titular de la instalación deportiva deberá elaborar un protocolo de actuación sobre limpieza y desinfección de la instalación, sus equipamientos y material, así como la retirada de residuos. En este sentido, se deberán mantener las instalaciones deportivas en su totalidad en un estado óptimo de higiene y desinfección, para lo cual se deberán haber tomado las medidas oportunas para ello, tanto en la superficie de juego como en las demás zonas comunes. Se hará especial hincapié en la frecuencia de limpieza y desinfección en superficies de alto contacto: las barandillas, los pomos, los pulsadores, así como todos los elementos de uso recurrente. Además, se deberán higienizar los aseos y duchas, así como una adecuada ventilación periódica de las instalaciones cubiertas.

## V. PLANIFICACION Y ORGANIZACIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS

Los entrenamientos deberán adaptar sus horarios para facilitar las medidas de prevención obligatorias.

Se informará mediante cartelería los requisitos para el acceso a la instalación.

Durante los entrenamientos tan solo podrán permanecer en la instalación los deportistas. En el caso de los menores de edad, se dispondrá de un lugar habilitado donde los tutores dejen a los deportistas menores a cargo de sus respectivos entrenadores.

El acceso a las instalaciones deportivas debe hacerse obligatoriamente con mascarilla, como también cualquier desplazamiento por el interior, hasta el momento de su salida.

Para este acceso, será obligatoria la toma de temperatura antes de entrar a la actividad correspondiente. En el caso de que alguno de ellos tuviera una temperatura superior a 37.5º, no podrá comenzar el entrenamiento.

En los vestuarios, la recomendación es no usarlos. Los deportistas se deberán duchar en casa y venir ya con la ropa deportiva preparados para empezar la actividad.

El uso del material común estará sujeto a ciertas premisas:

No se compartirá ningún material y si esto no fuera posible, se garantizará la presencia de elementos de higiene para su uso continuado.

Las bolsas, mochilas o efectos personales solo se podrán dejar en los espacios habilitados para ese fin. Ese lugar será desinfectado antes y después de la actividad.

Los deportistas no compartirán alimentos, bebidas o similares.

Antes de entrar y salir del espacio asignado, deberán limpiarse las manos con los hidrogeles que están disponibles.

El uso de mascarilla será obligatorio en todo momento por los deportistas. Recomendando traer una de repuesto, para cambiarla al finalizar el entrenamiento.

Los técnicos, monitores y entrenadores deberán mantener la distancia de seguridad interpersonal en las instalaciones y hacer uso de la mascarilla.

## VI. COMPETICIONES

Nuestro Club se amoldará a toda la planificación y organización de las competiciones donde participemos, cumpliendo todas las medidas de seguridad e higiene que aparezcan impuestas en los distintos protocolos de cada una de las competiciones en los distintos deportes.

## VII. ACTUACIONES ESPECÍFICAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN

Los deportistas tienen la responsabilidad de informar de su estado de salud al Club si presenta síntomas o si ha mantenido contacto con alguna persona afectada por COVID-19, en cualquier otro momento desde la presentación de la declaración responsable. Deben evitar contacto con personas con síntomas o afectadas por el COVID-19. En caso de ser así, comunicarlo inmediatamente al club o responsable.

Los miembros del club deben reforzar y cumplir al máximo las medidas de protección e higiene personal en el ámbito familiar, social y deportivo así como todos los protocolos que sobre ello establecen las autoridades sanitarias, evitando situaciones de posible contagio.

A parte del responsable del protocolo, nuestro club nombrará también un coordinador propio de cada una de las disciplinas deportivas que se encargará de velar por el cumplimiento de todas las medidas de prevención propuestas en el protocolo. Dando la máxima publicidad tanto a nuestros deportistas, personal involucrado en los entrenamientos, acompañantes, etc.

## VIII. PROTOCOLO ANTE SINTOMATOLOGÍA COMPATIBLE CON COVID-19

### PROCEDIMIENTO EN CASO DE POSIBLE CONTAGIO

#### SINTOMAS O EXPOSICION A FOCO COVID-19 POR UN DEPORTISTA

##### SINTOMATOLOGIA COVID 19

Fiebre +37,5º	Dolor de garganta
Tos seca	Dolor muscular
Falta de aire	Pérdida de olfato/gusto

##### CONTACTO FOCO COVID 19

Contacto físico y reciente con personas con sintomatología o diagnosticadas por COVID 19 en fechas en las que manifestó alguna de las citadas situaciones.

Rellenar Cuestionario de Autoevaluación

**SÍNTOMAS O EMPEORAMIENTO**  
Llama al 900 102 112

##### **AISLAMIENTO**

No acudir a sesiones de entrenamiento, partidos o eventos. si se produce en la instalación deportiva, acudir a la zona de aislamiento.

**INFORMACIÓN**  
Resto de integrantes del Grupo

##### **INFORMA A TU RESPONSABLE**

Jugadores al Entrenador. Entrenadores al Responsable del Protocolo del Club. Este a su vez a las Federaciones correspondientes y a responsables de las instalaciones

**MENORES**  
Información Tutor Legal

##### **ACUDE A CENTRO SANITARIO PRÓXIMO**

Valoración clínica y solicitud de pruebas diagnósticas

De la misma forma se desarrollará un protocolo de “observación” de los participantes que hayan podido estar expuestos, comunicando a todos ellos que deben prestar atención a la sintomatología de COVID-19 y teniendo especial cuidado en mantener las medidas de seguridad.

El participante o la familia del menor de edad con sintomatología deben comprometerse a realizar una prueba PCR con el fin de poder reincorporarse a la actividad y garantizar la seguridad del resto de los participantes.

## IX. PROTOCOLO ANTE POSITIVO POR COVID-19

En el caso de dar positivo confirmado, se seguirá en todo momento las indicaciones de las autoridades sanitarias al respecto.

En su caso, se coordinará el regreso de los participantes a sus domicilios y se implementaran estrategias para dar continuidad a las actividades evaluando alternativas. En todos los casos, se deberá informar a los participantes que han estado expuestos para que presten atención a la sintomatología de COVID-19 y teniendo especial cuidado en mantener las medidas de seguridad hasta pasada la cuarentena.



ANEXO I  
DOCUMENTO DE ACEPTACIÓN DE CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN, OBLIGACIÓN DE INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO  
INFORMADO

**I.-DATOS DEL JUGADOR/A**

Nombre	Dirección
Fecha Nacimiento	Tfno. Contacto
Categoría	Correo Electrónico
DNI -NIE	

**II.-DATOS DE LOS PROGENITORES / TUTORES / REPRESENTANTE LEGAL**

Nombre del Padre	Nombre de la Madre
DNI –NIE	DNI –NIE
Tífnos. Contacto	Tífnos. Contacto
Correo Electrónico	Correo Electrónico

**DECLARACIÓN RESPONSABLE Y CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Con la firma del presente documento, el/la deportista, o en caso de menores de edad padres o tutores, muestra/n su conformidad y aceptación con los siguientes requisitos de participación en los entrenamientos y competiciones de la Federación correspondiente:

1.-Declaración responsable de no formar parte de grupos de riesgo ni convivir con grupo de riesgo.

–El deportista no puede tomar parte en la actividad si presenta cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19.

–El deportista no puede tomar parte en la actividad si ha estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o compartiendo espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese periodo debe realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad.

–El deportista sí puede, pero no debería, tomar parte en la actividad si es vulnerable o convive con una persona que sea vulnerable por ser mayor de 60 años, estar diagnosticada de hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardio vasculares, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias, o por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores. Si opta por participar deberá dejar constancia del riesgo que corre él o sus familiares en el consentimiento informado.

2. Compromiso de comprobación diaria de estado de salud y de causa de ausencia.

–Los deportistas o sus tutores legales deberán comprobar diariamente su estado de salud antes de incorporarse a la actividad.

– Los deportistas deberán notificar las causas de ausencia al monitor responsable de su grupo a través del móvil u otro medio.

–Si alguna persona involucrada en la actividad presenta sintomatología asociada con el COVID-19 no acudirá y contactará con el responsable de su actividad.

–Si alguna persona involucrada en la actividad/competición presenta sintomatología asociada con el COVID-19 hasta 15 días después de la actividad/ competición, contactará con el responsable de su actividad.

3. Aceptación del documento informativo para familias sobre medidas personales de higiene y prevención obligatorias. El/la deportistas, o sus progenitores, declara conocer y ha suscrito la Hoja de Compromiso de cumplimiento de las medidas de higiene y prevención establecidas por su Club para la participación en los entrenamientos y competiciones de la Federación correspondiente.

En Madrid a ..... de..... de 2.020

Leído y conforme,

El/la deportista

Padre/madre/Tutor

## ANEXO II

### HOJA DE COMPROMISO DE CUMPLIMIENTO DE LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD DEL COVID19

#### I.-DATOS DEL JUGADOR/A

Nombre	Dirección
Fecha Nacimiento	Tfno. Contacto
DNI -NIE	Correo Electrónico
Fecha Alta	

#### II.-DATOS DE LOS PROGENITORES / TUTORES / REPRESENTANTE LEGAL

Nombre del Padre	Tlfnos. Contacto
DNI -NIE	Correo Electrónico
Nombre del Madre	Tlfnos. Contacto
DNI -NIE	Correo Electrónico

#### NORMAS DE CUMPLIMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

–El/la deportista, y sus progenitores, declaran conocer, por haber sido informados, de las medidas de higiene y de seguridad que se han establecido en la Instalación Deportiva y para el desarrollo de las actividades deportivas que realiza el Club, las cuales están dirigidas a prevenir los contagios por COVID19. Como es público y notorio, estas medidas se orientan a reducir al máximo el riesgo de contagio de todos los participantes, sin que exista en caso alguno el riesgo cero de contagio. Para poder minimizar esta situación se necesita la implicación de todos los participantes, y por ello, el/la deportista y sus progenitores están dispuestos a asumir íntegramente los compromisos que a ellos les corresponde antes de iniciar la actividad, durante y a la finalización de esta.

–El/la deportista y sus progenitores, con la firma de este documento, aceptan y consideran suficientes las medidas adoptadas por el Club para prevenir el contagio, y se obligan y comprometen a cumplir estrictamente las mismas, así como las normas e indicaciones marcadas por las autoridades sanitarias, los responsables de la Instalación, del Club y de su personal.

–El incumplimiento por parte del deportista o sus progenitores de las medidas de higiene o de prevención, establecidas por el Club supondrá la adopción de las medidas disciplinarias que procedan según los Estatutos y normativa de régimen interno del Club, y ello al margen de las acciones administrativas y judiciales que pudieran corresponder.

–El/la deportista asume que la práctica deportiva y la interacción con otras personas y materiales puede ser una actividad de riesgo para infectarse, asumiendo la ausencia de “riesgo cero”, incluso con la adopción de todas las medidas oportunas preventivas.

–El/la deportista y sus progenitores, autorizan de forma expresa al Club para que pueda solicitar, hacer uso y tratar los datos biométricos de éste/a (temperatura, pruebas PCR y test, aplicaciones sobre tos y síntomas, etc...), los cuales serán utilizados exclusivamente para comprobar que no están desarrollando síntomas del COVID19 ni son portadores de la enfermedad, pudiendo ceder y comunicar los mismos exclusivamente a las autoridades sanitarias competentes en esta materia con fines de prevenir nuevos contagios. Éstos podrán ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación, oposición, supresión y portabilidad, en su caso, conforme a los parámetros y directrices que establece la Ley Orgánica 3/2018 de 5 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal, mediante comunicación dirigida al domicilio social del Club, junto con copia de su DNI. Los datos serán conservados durante el tiempo en que se desarrolle la actividad deportiva y puedan exigir las autoridades sanitarias.

Madrid , a ..... de..... de 20...

El/la JUGADOR/A

LOS PROGENITORES

VºBºClub

## ANEXO III

## CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN POR COVID 19

NOMBRE COMPLETO

CORREO ELECTRÓNICO

DNI

TELÉFONO

DIRECCIÓN

PREGUNTAS					SÍ	NO
1 ¿Has padecido COVID-19 u otra enfermedad respiratoria durante el confinamiento?						
2 ¿Has recibido asistencia médica a causa de esta enfermedad?						
3 ¿Te han hecho algún test de confirmación de esta enfermedad?						
4 ¿Ha dado resultado positivo?						
5 ¿Has hecho cuarentena?						
6 ¿Has obtenido un resultado negativo en un test antes de reincorporarte a tu vida normal?						
7 ¿Has tenido contacto estrecho con algún paciente positivo confirmado?						
8 ¿Has contactado con las autoridades sanitarias para comunicar tus síntomas?						
9 ¿Tienes actualmente algún síntoma relacionado con COVID-19? Indique cual:						
Fiebre	Tos Seca	Dificultad Respiratoria	Dolor de cabeza	Pérdida gusto/olfato		
Diarrea	Vómitos	Dolor Muscular/articular	Dolor pleurítico	Otros		
10 ¿Te encuentras bien de salud en estos momentos? Si la respuesta es negativa, indique cual:						
Fiebre	Tos Seca	Dificultad Respiratoria	Dolor de cabeza	Pérdida gusto/olfato		
Diarrea	Vómitos	Dolor Muscular/articular	Dolor pleurítico	Otros		
11 En caso de tener alguno de los síntomas, ¿Lo has comunicado a tu Club?						

*ENTREGAR AL RESPONSABLE DEL ENTRENAMIENTO, DEL PROTOCOLO O CLUB.*

Esta información se podrá compartir con las autoridades de Salud Pública para permitir un rápido rastreo de contactos en el caso que se detecte que un participante tiene síntomas que puedan hacer sospechar que padece la enfermedad COVID-19 o que ha tenido contacto con un caso confirmado. Tras la lectura y revisión de este cuestionario, el/la deportista/entrenador/a declara que:

-Todas las respuestas vertidas en este cuestionario de salud son verdaderas y correctas.

-Es conocedor de que cualquier respuesta deshonestas, podría traer serias implicaciones para su salud y la de su entorno.

-Asume la responsabilidad que de la omisión o falsedad en los mismos pueda conllevar. (BOE nº126, de 6 de mayo de 2020: "el regreso a los entrenamientos y la competición será bajo responsabilidad del deportista o bajo aquella que se derive de los acuerdos que el deportista tenga suscritos con su federación o entidad deportiva empleadora, lo que incluirá estar al corriente de los seguros que procedan")

-Se compromete a que antes, durante y después de la actividad, pondrá en conocimiento de su Club, cualquier incidencia que modifique la situación actualmente evaluada.

En ..... a ..... de ..... de 20...

Fdo. El-La DEPORTISTA/ENTRENADOR-A

Padre/madre/Tutor-a/Representante

# *Plan de adaptación* *Actividades Deportivas*

- Grupos de 10 a 15 participantes por hora de entrenamiento.
- Control de accesos con toma de temperatura, limpieza de zapatillas, con registro diario.
- Recomendamos el uso de zapatillas específicas para la actividad.
- Material independiente para cada grupo de participantes.
- Uso de papelería con tapa , y a disposición de todos los participantes papel desechable.
- Geles hidroalcohólicos a disposición de todos los participantes.
- Taller de creación de hábitos de higiene deportivos y de manos.
- Líneas de seguimiento en zonas de paso.
- Limpieza y desinfección diaria, del material deportivo usado en los entrenamientos balones, conos, picas, tatami, porterías, aros, pelotas, etc...
- Priorizar el entrenamiento individualizado, reduciendo el uso del material común entre participantes y minimizar los juegos y ejercicio con contacto físico.
- En las actividades con mayor contacto con material deportivo común, se harán paradas para la desinfección de las manos de los participantes.
- Salida escalonada de los participante de la actividad preferiblemente por puertas anchas para respetar la distancia de seguridad.
- Obligatorio el uso de mascarilla durante toda la actividad, excepto participantes con certificado médico sellado y firmado.
- Excepcionalmente a criterio de nuestro responsable de seguridad e higiene podrá haber una parada en el entrenamiento, siempre cumpliendo las distancias de seguridad mínima por participante de 5 metros y siempre al aire libre para retirarse la mascarilla si así lo considera el entrenador.
- Los entrenamientos tendrán especial consideración con el uso de mascarilla, llevando a cabo aquellos juegos y ejercicios que sean de menor intensidad para la comodidad de nuestros participantes.
- Minimizar al máximo el uso de vestuarios, siendo recomendable por nuestra parte no usarlo durante la actividad, sobre todo en edades avanzadas a partir de los 10 años.
- Prohibición de expulsión de secreciones y/o escupitajos.
- Obligatorio que cada participante traiga su botella identificada para la actividad.
- Obligatorio la Firma de la declaración responsable de cada participante, padre, madre o tutor legal.
- Protocolo de actuación en caso de síntomas en algún participante, en el siguiente anexo.
- Cartelería con las medidas a destacar en seguridad e higiene.

