



PROTOCOLO PARA LA **REANUDACIÓN DE LA ACTIVIDAD**

ÍNDICE:

MEDIDAS A REALIZAR ANTES DE LA REAPERTURA DE ACTIVIDAD

I. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS.

II. MEDIDAS A ADOPTAR PARA LA CELEBRACIÓN DE COMPETICIONES OFICIALES.

1. SEDE DE LA COMPETICIÓN.
2. INSCRIPCIÓN EN LA COMPETICIÓN.
3. MEDIDAS SANITARIAS PARA EL CORRECTO USO DE LAS INSTALACIONES.
4. DESARROLLO TÉCNICO-DEPORTIVO DE LA COMPETICIÓN.

4.1. COMPETICIONES DE PRECISIÓN, F-CLASS, ARMAS HISTÓRICAS:

- 4.1.1. DISTANCIA DE SEPARACIÓN ENTRE DEPORTISTAS.
- 4.1.2. UTILIZACIÓN DE EPIs POR PARTE DE LOS DEPORTISTAS DURANTE LA COMPETICIÓN.
- 4.1.3. UTILIZACIÓN DE EPIs Y MEDIDAS DE SEGURIDAD DE LOS ENTRENADORES.
- 4.1.4. UTILIZACIÓN DE EPIs Y MEDIDAS DE SEGURIDAD DE LOS ÁRBITROS Y JURADOS.
- 4.1.5. UTILIZACIÓN DE EPIs Y MEDIDAS DE SEGURIDAD DE LOS AUXILIARES.
- 4.1.6. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DURANTE LA COMPETICIÓN.
- 4.1.7. COMPETICIONES EN GALERÍA DE 10M.

4.2.- COMPETICIONES DE RECORRIDOS DE TIRO:

- 4.2.1. DISTANCIA DE SEPARACIÓN ENTRE DEPORTISTAS.
- 4.2.2. UTILIZACIÓN DE EPIS Y MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA DEPORTISTAS.
- 4.2.3. UTILIZACIÓN DE EPIS Y MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA RANGE OFFICERS Y RANGE MASTER.
- 4.2.4. UTILIZACIÓN DE EPIS Y MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA AUXILIARES.
- 4.2.5. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DURANTE LA COMPETICIÓN.

4.3. COMPETICIONES DE PLATO:

- 4.3.1. DISTANCIA DE SEPARACIÓN ENTRE DEPORTISTAS.
- 4.3.2. UTILIZACIÓN DE EPIS Y MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA DEPORTISTAS.
- 4.3.3. UTILIZACIÓN DE EPIS Y MEDIDAS DE SEGURIDAD DE LOS TECNICOS-ENTRENADORES.
- 4.3.4. UTILIZACIÓN DE EPIS Y MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA ÁRBITROS, JURADOS Y OPERADOR DE MÁQUINAS.
- 4.3.5. OFICINA DE COMPETICION.
- 4.3.6. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DURANTE LA COMPETICIÓN.
- 4.3.7. ENTREGA DE TROFEOS

5. RESULTADOS Y ENTREGAS DE PREMIO.

- 6. ACTIVIDADES DEL CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACION DEPORTIVA (CETD TIRO OLIMPICO CANTOBLANCO).

III. MEDIDAS PARA EL DESARROLLO DEL TRABAJO EN LOS CETD DE LA FEDERACIÓN DE TIRO OLIMPICO Y PROTECCIÓN Y SEGURIDAD DE LOS TRABAJADORES.

ANEXO – BUENAS PRÁCTICAS EN LOS CENTROS DE TRABAJO.

PROTOCOLO PARA LA REANUDACIÓN DE LA ACTIVIDAD DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE TIRO OLÍMPICO

Al objeto de apertura de la Instalación y en especial para el cumplimiento de lo establecido en la Normativa de las Autoridades Competentes en las distintas Fases indicadas en dicha normativa, para recabar Dirección General de Infraestructuras y Programas de Actividad Física y Deporte, como unidad administrativa correspondiente de la Comunidad de Madrid, por parte del titular de la actividad, una declaración responsable del cumplimiento de los siguientes aspectos, teniendo en cuenta que la Federación Madrileña de Tiro Olímpico, gestiona las Instalaciones del Campo de Tiro de Cantoblanco, donde se ubica el Centro Especializado de Alto Rendimiento Tiro Olímpico Cantoblanco, donde dichas Instalaciones de la modalidad de Precisión son las Galerías de 25, 25/, Electrónica de 50 metros y Galería de 100 metros, son al AIRE LIBRE, y el Pabellón de Aire Comprimido y Sala de Pistola Aire, así como Salas multiusos y Salón de Actos son INSTALACIONES CERRADAS, ubicándose en dichas Instalaciones la sede de la Federación. A su vez este Protocolo es valido para otras Instalaciones en la Comunidad de Madrid, y para las actividades de la otra modalidad de Tiro al Plato en las actividades en los Campos de Tiro al Plato en la Comunidad de Madrid.

A su vez estas medidas se reitera se contemplaran y cumplirán en todas las Fases de la Normativa de las Autoridades Competentes, y podrán ser modificadas o ampliadas en función de las indicaciones de Autoridades Competentes.

MEDIDAS A REALIZAR ANTES DE LA REAPERTURA DE ACTIVIDAD

- Limpieza y desinfección profunda de las instalaciones previa a la reapertura mediante empresa o personal especializado en limpieza usando para ello productos homologados, prestando especial atención a los elementos y zonas de uso común, y accesos a las Galerías de Tiro y sede Federación.
- Dotar de los EPIs que las autoridades sanitarias recomienden a los trabajadores de la instalación en función de sus tareas y competencias.
- Realizar las funciones de señalización y balizamiento que aseguren en todo momento las circulaciones y las relaciones de forma segura.
- Marcajes de seguridad en suelo de recepción de la instalación y/o en cualquier puesto de atención al público, garantizando una distancia de 2 metros entre usuarios.
- En los puestos de trabajo (como recepción o puestos de atención al público) donde no se pueda garantizar una distancia mínima de seguridad de 2 metros, instalar mamparas protectoras transparentes de metacrilato o similar.
- Colocara cartelería en lugar visible en la instalación para informar y recordar a los usuarios y trabajadores la obligación de cumplir las medidas de higiene y protección establecidas por la autoridad sanitaria contra el Covid-19, con especial énfasis en la recomendación de lavado frecuente de manos a usuarios y trabajadores durante la estancia en las instalaciones.
- Puesta en marcha de todos los equipos de ventilación, climatización y calentamiento de agua.
- Se establecen puntos de elementos de seguridad en los lugares necesarios de la instalación y de acceso libre a los usuarios (rollos de papel, papeleras con apertura con pedal, pulverizadores con desinfectante y dosificadores de manos con hidrogel).
- Formación al personal en los nuevos protocolos de reapertura para garantizar su seguridad y la de los usuarios, con especial atención a el distanciamiento social, la limpieza, etc.

- Actualización de la prevención de los riesgos laborales y todos los profesionales deberán realizar una formación específica en detección de síntomas de prevención del Covid-19, así como seguir las medidas preventivas establecidas.
- Siempre que sea posible, comunicar previamente a la apertura de las instalaciones las medidas adoptadas a los federados y de forma obligatoria exponer de manera visible al público un documento que acredite el trabajo realizado antes de apertura.

Las presentes tareas, se mantendrán y realizaran de forma sistemática, incluso durante el resto de Fases establecidas en la Normativa de las Autoridades Competentes y hasta que dichas autoridades sanitarias no manifiesten lo contrario.

I. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS.

El presente documento de trabajo tiene como objetivo garantizar la salud del colectivo del deporte del Tiro una vez que por parte del Gobierno se vayan levantando las medidas del Estado de Alarma decretado mediante *Real Decreto 492/2020, de 24 de abril, por el que se prorroga el estado de alarma declarado por el 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.* , que declaró el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, que incluía, entre otras cuestiones, limitaciones a la libertad de circulación, con los efectos que ello supone para trabajadores, empresas y ciudadanos.

Es preciso poner de manifiesto que **nuestro deporte se encuentra preparado para poder realizar su actividad con todas las medidas de seguridad necesarias una vez se levante el estado de alarma.**

Se trata de un **deporte individual en el que nunca ha existido contacto físico y en la competición se ha mantenido siempre una distancia de seguridad por su propia naturaleza**, puesto que entre los puestos de tiro existen mamparas de seguridad que “aíslan” al deportista y como se analiza en el documento preparado se adoptan una serie de medidas que refuerzan la salud de los deportistas, y donde no existen esas separaciones se adoptan medidas de espacio de seguridad.

Los objetivos fundamentales marcados en dicho análisis son, Y EN ESPECIAL EN LA FASE DE SOLO ENTRENAMIENTOS:

- 1. Garantizar la realización de la actividad de la FMTO de acuerdo a los parámetros de protección de la salud y de garantías de sanidad y cumplimiento de las medidas del Gobierno de España y de la Comunidad de Madrid.**
- 2. Reactivar, cuando sea posible conforme a dichas medidas, la actividad de la FMTO, de sus clubes deportivos, deportistas, técnicos-entrenadores y jueces-árbitros, con garantías de salud en su práctica deportiva.**
- 3. Hacer llegar este documento a las autoridades deportivas competentes para su estudio, análisis y toma en consideración.**

OBJETIVO ESENCIAL DE CUMPLIMIENTOS DE MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA EL COVID 19, PARA CADA DÍA DE APERTURA DE LA INSTALACIÓN, POR LOS TIRADORES EN SU ACCESO :

- TODOS LOS TIRADORES ACCEDERAN DURANTE LA FASE 1 POR SISTEMA DE CITA PREVIA
- TODOS LOS TIRADORES ACCEDERAN CON EQUIPOS EPIs (mascarilla), A LA INSTALACIÓN.

- SI SE VIENE CON GUANTES ESTOS DEBERAN SER LAVADOS A LA ENTRADA CON GEL HIDROALCOHOLICO, SIN GUANTES DEBERA HACER LAVADO DE MANOS CON DICHO GEL.
- SE LES TOMARA LA TEMPERATURA EN EL ACCESO AL CAMPO.
- COMO GARANTIA DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL ACCESO MANTENDRAN LAS DISTANCIAS DE SEGURIDAD EN TODO MOMENTO, RESPETANDO LA SEÑALITICA DE DISTANCIA .
- SE LE ASIGNARA EL PUESTO DE TIRO QUE DEBERAN SOLICITAR AL PERSONAL RESPONSABLE DE GALERIA
- EN EL PUESTO PODRA QUITARSE LOS GUANTES Y ENTONCES DEBERA SOLICITAR EL LAVADO CON EL GEL INDICADO AL EMPLEADO, EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE MANTENDRA LA MASCARILLA.
- CUANDO VAYA ABANDONAR EL PUESTO DEBERA INDICARLO AL PERSONAL RESPONSABLE, Y DEBERA PONERSE NUEVAMENTE MASCARILLA, SI SE LA HUBIERA QUITADO, Y SI SE PONE GUANTES O NO LAVADO CON GEL .

VIDEOS ILUSTRATIVOS PARA MEJOR INFORMACION:

- COMO COLOCARSE LOS GUANTES: <https://youtu.be/B8VoKyD0P8M>
- COMO COLOCARSE LA MASCARILLA: <https://youtu.be/YXSxlwhVDII>
- COMO LAVARSE LA MANOS: <https://youtu.be/-0dZsqIhRFk>
- INFORMACION SOBRE CORONAVIRUS: <https://youtu.be/x49i78IzTxE>

PARA LOS ENTRENAMIENTOS CONTROLADOS SE ESTABLECEN PARA LA FASE 1 NUMERO LIMITADO DE AFORO:

- GALERIA 25/50 METROS: 30 PUESTOS
- GALERIA 25 METROS: 15 PUESTOS
- GALERIA ELECTRONICA 50 METROS: 10 PUESTOS

PABELLON Y GALERIA PISTOLA ESTÁNDAR Y VELOCIDAD AIRE:

- EN CADA PLANTA BAJA DEL PABELLON: 15 PUESTOS (TODOS LOS DIAS)
- EN CADA PLANTA ALTA DEL PABELLON: 15 PUESTOS (SABADOS Y DOMINGOS POR LA MAÑANA)
- SALA DE FINALES DE AIRE COMPRIMIDO: 4 PUESTOS (SABADOS Y DOMINGOS POR LA MAÑANA)
- GALERIA PISTOLA ESTÁNDAR Y VELOCIDAD AIRE:2 PUESTOS

II. MEDIDAS A ADOPTAR PARA LA CELEBRACIÓN DE COMPETICIONES OFICIALES.

Se analizan las distintas fases que componen una competición oficial de la FMTO con detalle.

1. SEDE DE LA COMPETICIÓN.

En relación con la sede de la competición se primarán los siguientes aspectos:

Las instalaciones donde se vayan a realizar las competiciones y el personal encargado de las mismas deben cumplir con todas las normativas sanitarias de higiene libre de COVID 19 dictadas por el Gobierno de España y por la Comunidad de Madrid donde se celebre la competición.

Se analizará por el Jurado de Competición que la Galería de la instalación garantiza que en los metros cuadrados necesarios para albergar la competición y se pueden respetar las medidas de distanciamiento social entre competidores y jueces-árbitros.

La actividad deportiva se desarrollará a PUERTA CERRADA, sin presencia de terceras personas ajenas.

2. INSCRIPCIÓN EN LA COMPETICIÓN .

En cuanto a la inscripción en la competición es preciso tener en cuenta que:

Las inscripciones a las competiciones conforme a la normativa vigente pero con las siguientes consideraciones, así como el correspondiente pago de las mismas, se realizarán:

- 1.- Por vía telemática, mediante email aportando justificación de transferencia/ingreso.
- 2.- Si es presencial PREFERENTE mediante pago con tarjeta de debito o crédito evitando así en todo momento movimientos en efectivo en la instalación, para pago con dinero se establecerá un sistema de entrega y devolución de cambio con garantías sanitarias.

No podrán realizarse inscripciones directamente en las instalaciones el día de la competición.

Se analizará en cada competición y dependiendo del previsto volumen de asistencia se adecuarán los plazos para la inscripción, valorando si es necesario adelantar dichos plazos para una mejor organización de la competición.

La FMTO garantizará en todo caso que el número de participantes sea el adecuado de acuerdo con el cumplimiento de las medidas sanitarias, pudiendo establecer un máximo en el número de participantes.

3. MEDIDAS SANITARIAS PARA EL CORRECTO USO DE LAS INSTALACIONES.

- 1.- Se colocarán carteles indicativos en la entrada, así como en los espacios deportivos y comunes sobre medidas higiénicas, distancia interpersonal mínima de 1,5 metros, y cualquier otra instrucción de las autoridades sanitarias.
- 2.- Queda prohibida la asistencia de público y/o acompañantes.
- 3.- Se dispondrá de soluciones hidro-alcohólicas en los accesos a las instalaciones, que serán de uso obligatorio para todos los usuarios. Soluciones desinfectantes para bolsas, equipación y distinto material a emplear.
- 4.- En aquellas instalaciones que cuenten con estos servicios, durante la Fase 1 permanecerán cerrados el bar o cafetería, aunque podrá haber un despacho individual de bebida y comida para consumir en espacios fuera del bar-restaurant y siempre con las debidas medidas de seguridad. Permaneciendo igualmente cerrado, cualquier otro espacio social o de reunión, excepto aquellos estrictamente necesarios para la gestión federativa o la actividad de la instalación, excepcionalmente se habilitara para Cursos el Salón de Actos del CETD con las distancias de seguridad. En la Fase 2 se abrirán los locales cerrados para estos servicios al 50%.
- 5.- Como medida adicional de seguridad, en las galerías de aire comprimido y electrónica de 50 metros, solo utilizaran los números de puestos impares. En la galería de 25 metros para algunas disciplinas se intentara mantener la distancia de 1,5 m. utilizando los puestos impares.
- 6.- Para acceder a las instalaciones, se procurará la toma de la temperatura por parte del personal de la Federación con un termómetro de infrarrojos, prohibiendo la entrada a la persona que presente una temperatura superior a aquella considerada como segura por las autoridades sanitarias.

7.- Se establecerá un aforo máximo de entrada a las instalaciones, el cual será, con carácter general para las modalidades de precisión, el número de puestos disponibles, y para las Galerías electrónica de 50 metros y de 10 metros el número de puestos de tiro dividido entre dos, así como para algunas disciplinas de 25 metros y en cualquier caso, aquel que permita el cumplimiento de la distancia mínima de seguridad en cada una de las galerías y espacios comunes. Una vez cubierto el aforo, el resto de usuarios deberá esperar en el exterior de la instalación hasta que quede un puesto libre.

8.- En aquellas Galerías en las que, debido a su tamaño, disponibilidad de personal o cualquier otra circunstancia, se considere conveniente para garantizar las medidas mínimas sanitarias, podrá procederse a una apertura parcial o progresiva de las mismas.

9.- Las cesiones de material deportivo como Carabinas y Pistolas de Aire Comprimido de la Federación, quedarán limitados a los casos estrictamente necesarios, y habrá de procederse a la desinfección de éste, tanto en el momento de la cesión como en el de su recogida.

10.- La munición, blancos u otro material adquirido, se podrá retirar en el lugar habitual solo se hará el pago PREFERENTEMENTE mediante tarjeta, y para pago con dinero se establecerá un sistema que cumpla las garantías sanitarias.

No se permitirán las devoluciones de munición, blancos u otro material adquirido en las instalaciones para la práctica deportiva.

11.- El personal de instalación será en cada momento el mínimo indispensable para garantizar el correcto funcionamiento de la misma y el cumplimiento de las medidas sanitarias aquí descritas, el cual estará dotado del necesario equipo de protección individual, de uso obligatorio en todo momento.

12.- Se reforzarán las medidas de limpieza, higiene y desinfección de las oficinas y lugares de reunión, especialmente tras cada uso de las mismas.

13.- Se recomendará o exigirá, en función de las instrucciones de las autoridades sanitarias, el uso de equipos de protección individual (mascarilla y guantes) por parte de todos los usuarios de la instalación, aun manteniéndose la distancia mínima interpersonal. El deportista tan sólo podrá retirarse el material de protección individual mientras se encuentre en el puesto de tiro realizando la práctica deportiva.

14.- Una vez finalizado el entrenamiento, el deportista deberá abandonar el puesto de tiro inmediatamente, recoger su material y abandonar la instalación, permaneciendo en ella el tiempo mínimo indispensable.

15.- En caso de tener que realizar 2 o más tandas, se comunicará a los deportistas en qué tanda y hora participan, siempre respetando un tiempo de 20 minutos entre tanda y tanda para el desalojo de los primeros competidores y limpieza de los puestos de tiro. En este caso, y siempre y cuando exista espacio suficiente en la galería, se podrá autorizar el acceso al resto de los competidores a las mismas, siempre guardando el espacio mínimo interpersonal y no pudiendo moverse por otras zonas de la instalación.

16.- Durante las competiciones, el desalojo de la galería o cancha se realizará de manera ordenada, siendo el primer tirador en salir el que ocupe el puesto de tiro más cercano a la puerta de salida.

17.- Para los entrenamientos y competiciones de precisión en galería de 10m y Galería Electrónica de 50 metros, como en algunas disciplinas de 25 metros, se habilitarán puestos impares, de forma que siempre un puesto libre entre deportistas, garantizándose de esta forma la distancia mínima

entre personas. Para los entrenamientos y competencias de precisión en el resto de galerías (25m, 50m y 100m) no sería obligatorio (aunque sí muy recomendable) dejar un puesto libre entre tiradores, ya que en estas galerías sí existen mamparas de separación entre cada puesto de tiro.

18.- Cada vez que un deportista abandone un puesto de tiro se procederá a la desinfección del mismo.

19.- Se realizarán los refuerzos necesarios de los servicios de limpieza con objeto de garantizar el cumplimiento de las medidas de desinfección detalladas.

20.- En el caso de entrenamientos y competencias de Tiro al Plato, las cuales se desarrollan en espacios abiertos, y no en galerías de tiro, el propio esquema de competición/entrenamiento garantiza que los deportistas guardarán la pertinente distancia de seguridad. No obstante, los tiradores de la escuadra entrante que esperan su turno deberán guardarla igualmente en la zona de espera. En ningún caso se permitirá la asistencia de público u otros competidores en la cancha. Después de cada serie se limpiarán todas las baldas, sillas y medios materiales de la cancha para el debido y correcto uso por los tiradores que actúen como árbitros, así como para los propios tiradores

21.- Quedan suspendidos los actos de entregas de premios y/o trofeos, solo entregaran a los premiados guardando la distancia de seguridad de 2 metros.

22.- Los Servicios WC serán debidamente limpiados y desinfectados, en los cuales solo se admitirán una persona tanto en el de caballeros y señoras que esta junto al Bar-Restaurante. En los Servicios situados junto a la galería de 25/50 solo se admitirán respectivamente en el Servicio WC de Hombre y Señoras.

Todas estas medidas serán revisables y flexibles en función de la desescalada que se marque por parte del Gobierno y las instrucciones que nos trasladen las autoridades competentes.

4. DESARROLLO TÉCNICO-DEPORTIVO DE LA COMPETICIÓN.

4.1.- COMPETICIONES DE PRECISIÓN, F-CLASS, ARMAS HISTÓRICAS:

4.1.1.- DISTANCIA DE SEPARACION ENTRE DEPORTISTAS:

Las galerías de 25m, 25/50m y 100 m, son semiabiertas por Reglamento (Art. 6.4.3.3 RTG ISSF) y en todas se cumplen todas las distancias mínimas de seguridad entre deportistas al tener los puestos de tiro anchuras superiores a 1m:

- Anchura de puesto de tiro de 25m: al usarse la misma galería para Pistola 25m mujeres y Pistola Tiro Rápido 25m es de 1,50m (Art. 6.4.11.7 RTG ISSF). Para Pistola 25m mujeres se dejará libre el puesto central de cada grupo de 5 blancos (blanco central).
- Anchura de puesto de tiro de 50m: mínimo 1,25m (Art. 6.4.9 ISSF)
- Anchura de puesto de tiro de 100m: mínimo 1,60m (Art. 6.4.8 ISSF)

Así mismo, y atendiendo a lo que obliga nuestro Reglamento, en todas ellas es obligatorio la presencia de pantallas divisorias entre cada puesto de tiro, lo que hace que los deportistas estén compitiendo a la distancia de seguridad y separados por pantallas para mayor seguridad. En las modalidades de 25 metros que no puedan cumplir la distancia de 1,50 m. se utilizaran los puestos impares solo.

En las Galerías de 10 metros, se utilizarán para mantener la distancia de seguridad se utilizarán únicamente los puestos impares. En la parte de Finales entre puesto y puesto se cumple la medida de seguridad.

En las Galerías Electrónicas de 50 metros se utilizarán los puestos impares.

4.1.2.- UTILIZACIÓN DE EPIs POR PARTE DE LOS DEPORTISTAS DURANTE LA COMPETICIÓN:

Todos y cada uno de los deportistas participantes deberán llevar mascarilla y guantes, o no y con lavado en ambos casos con gel hidro-alcoholico en todo momento tanto para entrar en galería, y para acceder al puesto de tiro:

- Modalidades 10 m: deberán llevarlos dentro del puesto de tiro, y únicamente cuando el jefe de galería lo indique podrán retirárselos (que será justo antes del CARGUEN de la serie de ensayo). Una vez finalice la serie y descarguen deberán volver a colocarse la mascarilla, si se la hubieran quitado inmediatamente hasta que vaya a comenzar la serie siguiente, pero SOLAMENTE una vez que el Jefe de Galería dé la orden de que pueden quitárselos. Una vez finalizada la última serie, volverá a ser obligatorio el uso de mascarilla y guantes para abandonar el puesto.

- Modalidades de 25m: deberán llevarlos dentro del puesto de tiro, y únicamente cuando el jefe de galería lo indique podrán retirárselos (que será justo antes del CARGUEN de la serie de ensayo). Una vez finalice la serie y descarguen deberán volver a colocarse la mascarilla inmediatamente hasta que vaya a comenzar la serie siguiente, pero SOLAMENTE una vez que el Jefe de Galería dé la orden de que pueden quitárselos. Una vez finalizada la última serie, volverá a ser obligatorio el uso de mascarilla y guantes si lo desea, para abandonar el puesto.

- Modalidades de 50m, 100m, Armas Históricas y F-Class: los deportistas deberán llevar mascarillas en todo momento, y si lo desean guantes , pudiendo retirárselos solamente una vez colocados en posición de tiro dentro de la zona de las pantallas protectoras del puesto y porque vayan a disparar. Una vez finalicen de disparar o bien hagan un descanso y suelten el arma o salgan de la zona deberán ponérselos inmediatamente.

En las modalidades de Carabina 3 posiciones 50 m y Fusil 3 posiciones, los deportistas, además de lo anteriormente indicado, deberán ponerse los EPIs obligatoriamente durante los cambios de posición de la Competición.

- Finales: al realizarse en Blancos electrónicos, y dadas las normas técnicas para su realización los tiempos de descanso prácticamente no existen.

Por todo esto, durante las finales, los deportistas deberán llevar mascarillas y o si lo desean durante todo el tiempo, y podrán retirárselos una vez dé la ORDEN el Jefe de Final, que será cuando vaya a comenzar el ensayo de la misma. El deportista permanece toda la final en el puesto sin salir del mismo, y, una vez sea eliminado, descargará el arma y se pondrá inmediatamente los guantes y mascarilla antes de salir del puesto.

4.1.3.-UTILIZACIÓN DE EPIs Y MEDIDAS DE SEGURIDAD DE LOS ENTRENADORES:

Los entrenadores deberán llevar en todo momento mascarillas y guantes si lo desean, no pudiendo retirárselos en ningún momento.

En caso de tener zona habilitada para técnicos en la galería, ésta deberá estar preparada para que cada entrenador esté separado a una distancia mayor de 1,5m de otro. En el caso de la galería de finales, deberán separarse al menos los asientos de técnicos y deportistas eliminados para mantener la distancia de seguridad.

Para hablar con el deportista, una vez que éste salga del puesto, el juez-árbitro deberá controlar que mantienen entre ambos la distancia de seguridad.

4.1.4.- UTILIZACIÓN DE EPIs Y MEDIDAS DE SEGURIDAD DE JUECES-ÁRBITROS Y JURADOS:

- **JUEZ-ÁRBITROS PARA CONTROL:** deberán llevar SIEMPRE mascarillas y guantes. El control de armas se colocará de forma que haya un distanciamiento de 1,5m entre cada árbitro. Se marcará en el suelo así mismo la distancia de seguridad entre árbitro y deportista, y se habilitará una bandeja o zona (ropa de carabina) donde el deportista depositará los elementos de control para evitar el contacto directo.

Se marcará el acceso a zona de control con separaciones para cubrir distanciamiento de seguridad entre deportistas.

****Controles de botones de chaqueta de carabina pre y post-competición:** quedan suspendidos mientras duren las medidas de seguridad por COVID.

**** Controles de disparador post- competición:** se habilitará una mesa en la galería y se marcará la distancia de seguridad de la misma forma que en la sala de Control de Armas.

- **JUEZ -ARBITRO JEFE DE GALERÍA:** deberá llevar SIEMPRE mascarillas y guantes. En caso de que haya dificultad para oír las voces por parte de los deportistas deberán facilitarle un micrófono, pero en ningún caso se retirará la mascarilla.

- **JUECES-ÁRBITROS DE GALERÍA:** deberán llevar SIEMPRE mascarillas y guantes.

Al haber 1 árbitro por cada sección de deportistas, se cumplen con amplitud las medidas de distanciamiento.

**** Interrupciones:** en caso de tener que atender una interrupción el árbitro deberá entrar al puesto de tiro SIEMPRE por la espalda del deportista y procurando estar el mínimo tiempo posible. Una vez comprobada si la interrupción es o no admisible (segundos) se retirará y controlará a distancia la descarga del arma como si fuese una serie normal.

- **JUECES-ÁRBITROS DE FOSO:** deberán llevar SIEMPRE guantes y mascarillas.

Al estar un árbitro por sección se cumplen las medidas de distanciamiento entre árbitros. Sí deberá controlar que el auxiliar que está con él en la sección mantenga la distancia de seguridad. En los pasillos donde se encuentran árbitros y auxiliares de fosos deberán estar marcadas las zonas de distanciamiento entre ellos.

Cada árbitro de foso será responsable de su paleta de puntuación y virulés o sondas, y deberá desinfectarlos antes y después de haberlos usados. Serán intransferibles durante la competición.

- **JUECES-ÁRBITROS DE CLASIFICACIÓN:** deberá llevar SIEMPRE guantes y mascarillas. Las zonas de clasificación se ubicarán manteniendo las medidas de seguridad . Se acotarán esas zonas y se colocarán las mesas de clasificación y mesa de ordenador separadas al menos 2 metros para que se cumplan las medidas de distanciamiento entre los jueces-árbitros.

Las Tablets se entregarán limpias y desinfectadas, evitando en la medida de lo posible su uso por otra persona, y si es así deberá limpiarse y desinfectarse.

**** En el caso de las visualizaciones de blancos de AAHH y F-Class,** se colocará la mesa de visualización y se marcará la distancia a la que debe estar el deportista de la misma.

- **JURADO DE COMPETICION:** deberán llevar SIEMPRE guantes y mascarillas. Si deben hablar con algún deportista o juez-árbitro deberán mantener siempre el distanciamiento de seguridad.

Además de las funciones establecidas en el Reglamento ISSF, los jurados serán los responsables de que se cumplan todas las medidas de seguridad e higiene establecidas para el COVID 19. En caso de que en una competición, será el Jefe de Galería el responsable de que se cumplan dichas medidas. En las competiciones de F-class y AAHH el responsable del cumplimiento de las medidas será el Jefe de Galería.

4.1.5.- UTILIZACIÓN DE LOS EPIs Y MEDIDAS DE SEGURIDAD DE LOS AUXILIARES:

Deberán llevar SIEMPRE mascarillas y guantes. En el caso de los Auxiliares de foso deberán ir siempre detrás del árbitro con una distancia mínima de 1,5m, para las competiciones correspondiente y esta distancia se guardara también entre los propios auxiliares.

Cada auxiliar tendrá su grapadora, parches.... y será responsable de desinfectarlos antes y después de haberlos usado. Éstos serán intransferibles durante la competición.

4.1.6.- LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DURANTE LA COMPETICIÓN:

Deberán limpiarse y desinfectarse antes de iniciar cada ENTRADA o TANDA de la competición, y una vez finalizada la misma:

- PUESTOS DE TIRO Y SILLA
- MESA DE CADA ÁRBITRO DE GALERÍA
- ZONA DE MÁQUINAS DE BLANCOS ELECTRÓNICOS
- MAQUINA DE BLANCOS Y PORTABLANCOS

Los ELEMENTOS DE CONTROL DE ARMAS: deberán desinfectarse los útiles y máquinas de control de armas después de pasar cada deportista.

En todo caso las Mesas y Útiles de los Jueces-Árbitros se desinfectaran con cada cambio de Jueces-Arbitros.

4.1.7.- COMPETICIONES EN GALERÍAS DE 10M:

Estas modalidades se realizan en galerías que son CERRADAS según reglamento (Art. 6.4.3.3.c RTG ISSF).

Los puestos de tiro están a 1m uno de otro pero no disponen de pantallas protectoras.

Debido a estos dos motivos, si las medidas restrictivas iniciales obligan a que sean sólo deportes al aire libre los que puedan comenzar, estas modalidades que son las de AIRE COMPRIMIDO no podrían iniciar su actividad.

Una vez que pudiese comenzar la actividad de instalaciones cerradas, para poder realizar competiciones de 10m y cumplir las medidas de distanciamiento, se colocaría un deportista SOLO puestos IMPARES, y deberían llevar mascarillas, y si lo desea guantes debidamente lavados con gel al acceder, en todo momento a excepción de que estén en la posición de tiro y vayan a disparar, las mascarillas deberán dejárselas puestas en la medida de lo posible incluso en los ejercicios de tiro.

4.2.- COMPETICIONES DE RECORRIDOS DE TIRO:

4.2.1.- DISTANCIA DE SEPARACIÓN ENTRE DEPORTISTAS:

Al realizarse en instalaciones al aire libre, y disparando los deportistas en stages separados y de uno en uno, sería de las primeras disciplinas en poder reanudar su actividad deportiva.

4.2.2.- UTILIZACIÓN DE EPIs Y MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA DEPORTISTAS:

Al disparar los STAGES de 1 en 1 no hay problema en la distancia de seguridad dado que sólo compite 1 deportista cada vez.

Los deportistas llevarán EN TODO MOMENTO EPIs mascarillas, incluso durante la realización del ejercicio, y lavado de manos con gel.

4.2.3.- UTILIZACIÓN DE EPIs Y MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA RANGE OFFICERS Y RANGE MASTER:

Deberán llevar SIEMPRE guantes o en su caso lavado con gel de manos, y mascarillas.

A la hora del BRIEFING previo en los stages, el Range Officer deberá dividirla la escuadra de tiradores en pequeños grupos para que puedan mantener la distancia de seguridad entre ellos durante la explicación.

Cuando vaya a dar comienzo el stage de cada tirador, el Range Officer deberá colocarse detrás pero distanciándose para poder mantener las medidas de seguridad, y procurando que el timer esté a distancia suficiente para que lo oiga el tirador.

El material que utilice (timer, u otros medios) deberá limpiarlo y desinfectarlo antes y después de su uso. En concreto para el correcto uso deberá utilizar con carácter exclusivo Timer y Tablet. Además de las funciones establecidas en el Reglamento IPSC, el Range Master será el responsable de que se cumplan todas las medidas de seguridad e higiene establecidas para el COVID 19.

4.2.4.- UTILIZACIÓN DE EPIs Y MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA AUXILIARES.

Deberán llevar SIEMPRE guantes y mascarillas. En todo momento deberán mantenerse al menos a 1,5m del tirador y el Range Officer.

El material que utilice deberá limpiarlo y desinfectarlo antes y después de haberlo usado.

4.2.5.- LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DURANTE LA COMPETICIÓN:

En caso de que en los stages haya mesas o zonas donde se apoye el tirador, su arma o cargadores, éstas deberán ser limpiadas y desinfectadas entre deportista y deportista. Asimismo deberá limpiarse y desinfectarse antes y después de su uso las mesas y sillas de Range Officers y auxiliares.

La sala de clasificación deberá estar en zona abierta y también se limpiará antes y después de su uso.

Las Áreas de Seguridad habilitadas deberán limpiarse y desinfectarse comunes para todos los tiradores.

4.3.- COMPETICIONES DE PLATO:

4.3.1.- DISTANCIA DE SEPARACIÓN ENTRE DEPORTISTAS:

Al realizarse en instalaciones al aire libre, y estando los puestos en todas las modalidades a más de 1,5m de distancia (Art. 6.4.18.4, 6.4.18.5, 6.4.19.4 RTG ISSF) sería de las primeras disciplinas en poder reanudar su actividad deportiva.

4.3.2.- UTILIZACIÓN DE EPIs Y MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA DEPORTISTAS:

Los deportistas deberán llevar mascarillas en todo momento, y lavado de manos con gel hidro-alcóhólico o en los guantes si los llevara. Solamente podrán retirárselas cuando se coloquen en el puesto de tiro para iniciar la serie. Una vez finalizada la serie, antes de abandonar el puesto de tiro deberán volverse a colocar los EPIs.

4.3.3.-UTILIZACIÓN DE EPIs Y MEDIDAS DE SEGURIDAD DE LOS TECNICOS-ENTRENADORES:

Los técnicos-entrenadores deberán llevar en todo momento mascarillas y guantes, no pudiendo retirárselos en ningún momento.

En caso de tener zona habilitada para técnicos-entrenadores en la cancha, ésta deberá estar preparada para que cada técnico-entrenador esté separado a una distancia mayor de 1,5m de otro. En el caso de las finales, deberán separarse al menos los asientos de técnicos y deportistas eliminados para mantener la distancia de seguridad.

Para hablar con el deportista, una vez que éste salga de la zona de tiro, el juez-árbitro deberá controlar que mantienen entre ambos la distancia de seguridad.

4.3.4.- UTILIZACIÓN DE EPIs Y MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA ÁRBITROS, JURADOS Y OPERADOR DE MÁQUINAS:

Tanto los jueces-árbitros como los operadores de máquinas deben llevar SIEMPRE guantes y mascarillas, y en su caso gafas de protección si así lo estiman

Los árbitros se mantendrán en sus puestos que estarán colocados a un mínimo de 1,5m de los deportistas para mantener el distanciamiento de seguridad.

- JURADOS: deberán llevar SIEMPRE guantes y mascarillas.

Si deben hablar con algún deportista o árbitro deberán mantener siempre el distanciamiento de seguridad.

Además de las funciones establecidas en el Reglamento ISSF, los jurados serán los responsables de que se cumplan todas las medidas de seguridad e higiene establecidas para el COVID 19. En caso de que en una competición no exista jurado por ser de ámbito local, será el árbitro principal de cancha el responsable de que se cumplan dichas medidas.

4.3.5.- OFICINA DE COMPETICION:

El personal se colocará de forma que haya un distanciamiento de 1,5m entre cada asistente. Se marcará el acceso a zona de oficina con separaciones para cubrir distanciamiento de seguridad entre deportistas.

Para los tramites será necesario arbitrar un sistema que cumpla, las medidas de seguridad

4.3.6.- LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DURANTE LA COMPETICIÓN:

Los puestos de tiro deberán limpiarse y desinfectarse cada vez que finalice la tanda.

Las mesas disponibles para que los deportistas coloquen su equipamiento deberán limpiarse entre cada deportista.

Los puestos de los árbitros y auxiliar deberán limpiarse y desinfectarse antes y después de su uso.

5.- RESULTADOS Y ENTREGAS DE PREMIO

Para las competencias de Precisión se publicarán en el tablón de anuncios, y siendo el acceso imposible sin acumulación y siendo el plazo de 20 minutos limitado para reclamaciones, se publicaran en la web de la Federación foto de las Actas, pudiéndose presentar reclamación en una dirección de correo que se habilitara, desde la hora de publicación que se indicara en la web, en el plazo de 20 minutos.

Para Tiro al Plato el acceso al Tablón de anuncio será individual de los tiradores provistos de EPIs , y si tienen que presentar reclamación sobre resultado lo deberán hacer en la misma forma y de forma individual.

Las Entregas de Trofeos se limitaran a los premiados, no pudiendo asistir publico o acompañantes, todos ellos con las debidas separaciones y provistos de EPIs.

6.- ACTIVIDADES DEL CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACION DEPORTIVA (CETD TIRO OLIMPICO CANTOBLANCO.

1º) En los Programas de Tecnificación solo los Tiradores con el Técnico-Entrenador correspondiente, no pudiendo haber más personas que no sean técnico-entrenador y tecnificado, en definitiva la actividad será a puerta cerrada, con las Medidas establecidas anteriormente sobre uso de EPIs por la Federación y atendiendo a las indicaciones de las Autoridades Sanitarias.

2º) Todas las Actividades de Clubes autorizadas deberán cumplir las mismas normas del presente Comunicado sobre uso de los EPIs por la Federación atendiendo a las indicaciones de las Autoridades Sanitarias, y por supuesto solo los participantes y a puerta cerrada.

3º) Los participantes en los Curso Programados, podrán participar siempre que sean un número reducido, manteniendo las distancias e indicaciones tanto en Salón de Actos como en Galería, y las mismas normas del presente Comunicado sobre uso de los EPIs por la Federación atendiendo a las indicaciones de las Autoridades Sanitarias, y por supuesto solo los participantes y a puerta cerrada

Rogamos a todos los participantes el estricto cumplimiento de lo indicado, en evitación de evitar de tomar medidas más drásticas que pueden conllevar el cese de actividades.

III. MEDIDAS PARA EL DESARROLLO DEL TRABAJO EN LOS CENTROS DE TRABAJO DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE TIRO OLÍMPICO Y PROTECCIÓN Y SEGURIDAD DE LOS TRABAJADORES.

En este apartado como anteriormente, la Federación Madrileña de Tiro Olímpico, seguirá estrictamente las recomendaciones y los protocolos que se establezcan por la autoridad competente, y en cuanto a las medidas de prevención de riesgos laborales y de seguridad que se establezcan.

Se reforzarán dichas medidas y se adaptarán a las diferentes condiciones del Campo de Tiro como centro de trabajo de la Federación, atendiendo a la idiosincrasia de cada una de ellas por su situación, horario de apertura, número de trabajadores, etc.

Las medidas de refuerzo a adoptar por parte de la FMTO para la protección de la salud de sus trabajadores se describen a continuación pero estarán en continua revisión y adaptación concreta en cada momento para ser más eficaces en su aplicación:

1º. En cuanto al material sanitario e higiénico indispensable a disposición de trabajadores, de acuerdo con las recomendaciones del Ministerio de Sanidad que se recogen en la *“Guía de Buenas Prácticas en los centros de trabajo”*, y quedando encuadrado todo el personal en “Baja Probabilidad de Exposición” (no es necesario el uso de EPI) es el siguiente:

Gel hidro-alcohólico para manos.

Pañuelos / Papel desechable.

Guantes desechables látex / nitrilo

Mascarillas de tela lavables y/o mascarillas desechables.

Desinfectante industrial para las instalaciones y/o oficinas / lejía.

Termómetro de infrarrojos para tomar temperatura a cualquier persona que acceda a las instalaciones deportivas.

Como consecuencia de la emergencia sanitaria, el Gobierno de España declaró el Estado de alarma de acuerdo al Real Decreto 436/2020 debido a la propagación de la pandemia generada por el coronavirus SARS-CoV-2. En este sentido, existe la recomendación de desinfectar las superficies para detener la transmisión del virus entre personas.

Limpieza y desinfección:

La **lejía doméstica** es muy efectiva para la desinfección de superficies donde pueda haber virus:

- Superficies que se tocan con frecuencia: mesas y sillas, mostradores y polletes en ventanilla, barandillas, muebles oficinas, mesas de trabajo y zonas de frecuencia.
- Pomos de las puertas.
- Superficies del lavabo y el inodoro.
- Grifos.

Para que la lejía sea eficaz hay que **limpiar previamente las superficies** con bayetas húmedas, para recoger el polvo.

Después limpiar esas mismas superficies con otra bayeta humedecida en una disolución de **lejía al 1:50**.

PREPARADO DE LIMPIEZA:

1. **20 ml de lejía casera**, no importa la marca.

2. Echarlo dentro de una **botella de 1 litro**.
3. Rellenar la botella con agua del grifo hasta completar (nunca caliente)
4. Cerrar y **darle la vuelta** varias veces para mezclar.

Preparado de la mezcla el mismo día de su uso

Mojar una bayeta limpia con esta disolución para desinfectar las superficies. Limpiar la bayeta con agua del grifo tras cada uso y vuelva a impregnarla con esta disolución de lejía. Usar guantes especiales al manipular la Lejía.

Por ello, a continuación uno de los productos virucidas autorizados y registrados en España que han demostrado eficacia frente a virus atendiendo a la norma UNE-EN 14476. Antiséptico y desinfectante químicos.

Nombre Comercial	Número de Registro	Sustancia Activa	Usuario	Forma de aplicación	Registro Nacional/Europeo
SANYTOL DESINFECTANTE HOGAR Y TEJIDOS	17- 20/40/90- 06255	Bifenil-2-ol: 0.4%, Etanol: 30.6%	-Público general	• Desinfección de contacto: superficies y tejidos, mediante pulverización del producto a unos 25 cm de distancia.	Nacional
			-Personal profesional	• Desinfección de contacto: superficies y tejidos, mediante pulverización del producto a unos 25 cm de distancia.	
			-Personal profesional especializado	• Desinfección aérea para uso por personal especializado: pulverización aérea del producto.	
DESCOL	16- 20/40/90- 08635	Etanol: 71%, Fenoxietanol: 2.1%, N- (3-aminopropil)- N- dodecilpropano- 1,3- diamina: 0.1%	-Personal profesional	• Desinfección de contacto: Superficies y equipos mediante pulverización e inmersión con el producto puro o diluido en agua.	Nacional

Desinfección de objetos uso personal y público

Los objetos personales se pueden desinfectar con **alcohol de 70º**:

- Gafas.
- Teléfonos fijos.
- **Móviles** (evitar compartirlos).
- Teclados de ordenador y ratón.
- Mandos a distancia.
- Llaves.
- Pupitres de galerías y de Blancos

Preparado alcohol de 70º.

1. Partir del alcohol para desinfectar las heridas que tenemos en casa, que es alcohol de 96º.
2. Coger **70 ml de alcohol de 96º**.
3. Rellenar con agua del grifo hasta 100 ml.
4. Cerrar y **darle la vuelta** varias veces para mezclar.

Se mojara un paño limpio con esta disolución para desinfectar los objetos personales.

2º. Se anexan al presente protocolo las recomendaciones del Ministerio de Sanidad como Buenas Prácticas en los centros de trabajo, y se refuerzan en los siguientes aspectos específicos a la actividad federativa de la Federación Madrileña de Tiro Olímpico:

En todo caso se seguirán las instrucciones del Gobierno de España y de la Comunidad de Madrid en cuanto apertura al público de los centros de trabajo. Igualmente, en aquellas oficinas que se encuentran dentro de una instalación deportiva, se seguirán las recomendaciones del Ayuntamiento competente.

Se proporcionará información al trabajador en todo momento de estas medidas sanitarias.

Se fomentará la realización de tareas en modo de teletrabajo, para la reducción de horas en la oficina por parte de los trabajadores y para evitar los desplazamientos al centro de trabajo, al menos durante el tiempo que duren las restricciones a la libertad de movimientos.

El acceso al puesto de trabajo se deberá realizar respetando siempre la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros, tanto en la entrada y salida al centro de trabajo, como durante la permanencia del mismo.

Diariamente tendrá que ventilarse la oficina por un periodo mínimo de 10-15 minutos, reforzándose a diario la higienización de teclados, ratones, impresoras, teléfonos, mesa de trabajo y aquellos elementos con los que se esté en contacto (pomos de las puertas, interruptores de la luz, tiradores de las ventanas, etc), realizandose esta actividad una vez terminada la jornada laboral. Asimismo se mantendrán limpios todos los filtros de Aires Acondicionados.

Se reducirá el horario de atención al público al mínimo indispensable y se reforzará la atención por vía telemática para evitar desplazamientos al federado a través de la página web, o mediante correo electrónico.

Al ser oficinas de reducido tamaño, se pondrá medidas de separación mostrador para atender al público, evitando el entrar en la oficina al personal no laboral, y el aforo se limita a la atención de 1 sola persona, debiendo guardar el resto de personas la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros.

En dicho mostrador deberá existir gel hidroalcohólico y papel desechable de manos para desinfectar bolígrafos, datáfono, etc. tras cada uso. Para atender a los federados, se recomienda el uso de la mascarilla y de los guantes.

Hay que seguir las pautas recomendadas para la colocación de la mascarilla y los guantes, poniéndose el gel hidroalcohólico antes de colocar la mascarilla y los guantes, el personal de oficina si para los trabajos no pueden utilizar guantes adoptaran las medidas de lavado de mano o con gel hidroalcohólico a la salida del puesto de trabajo. Una vez finalizado, se deberán desechar los guantes, el papel usado, etc. en una papelería con una bolsa de plástico y al finalizar el día llevarla al contenedor.

Se dispondrán de carteles informativos oficiales para las tareas de limpieza, colocación de mascarillas, etc.

Evitar en la medida de lo posible compartir equipos informáticos y material entre compañeros de trabajo. En caso de ser necesario se debe aumentar las medidas de precaución y desinfectar dichos equipos una vez se haya dejado de usar.

El uso de mascarilla en el puesto de trabajo no es obligatoria siempre y cuando se cumpla con la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros.

3º. Se realizarán las oportunas consultas y se seguirán las recomendaciones de la empresa de Prevención de Riesgos Laborales que monitoriza la actividad de la Federación Madrileña de Tiro Olímpico.

Estas medidas se aportan en cumplimiento de las medidas vigentes de lucha contra la Pandemia del COVID 19, y que son compatibles con las actividad del Deporte del Tiro Olímpico , como deporte principalmente y prioritariamente de práctica individual , y con exclusión de acompañantes, y público durante todas las fases establecidas , y en la normativa al efecto que puedan dictar las autoridades competentes.

Con Resolución de 4 de mayo de 2020, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se aprueba y publica el Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales, con el objetivo de proporcionar el marco mínimo de referencia para todos los deportistas federados, deportistas profesionales y de alto nivel, así como para las federaciones deportivas y entidades deportivas en las que aquéllos se incardinan, de cara al reinicio de los entrenamientos y la posterior reanudación de competiciones oficiales, se ha elaborado un Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales.

En dicha Resolución Algunos ejemplos de información sobre los equipos de protección individual

Componentes del equipo de protección individual recomendados para la protección frente al nuevo coronavirus SARS-COV-2

	Marcado de Conformidad ²	Marcado relacionado con la protección ofrecida	Normas UNE aplicables ³	Aspectos a considerar
Protección respiratoria				
Mascarilla autofiltrante Media máscara (mascarilla) + filtro contra partículas	CE como EPI + número identificativo del organismo de control	Marcado autofiltrantes: FFP2 o FFP3 Marcado filtros: P2 o P3 (código de color blanco)	UNE-EN 149 (Mascarilla autofiltrante) UNE-EN 143 (Filtros partículas) UNE-EN 140 (Mascarillas)	Bioaerosoles en concentraciones elevadas: Se recomienda FFP3 o media máscara + P3 Las mascarillas quirúrgicas (UNE-EN 14683) son PS y no un EPI. No obstante, hay mascarillas quirúrgicas que pueden proteger adicionalmente al personal sanitario frente a posibles salpicaduras de fluidos biológicos. Esta prestación adicional no implica protección frente a la inhalación de un aerosol líquido
Ropa y guantes de protección				
Guantes de protección	CE como EPI + número identificativo del organismo de control	EN ISO 374-5  VIRUS	UNE EN ISO 374-5 (Requisitos guantes microorganismos)	Se distingue entre guantes que sólo protegen frente a bacterias y hongos y los que, además, protegen frente a la penetración de virus. En el primer caso va marcado con el pictograma de riesgo biológico y en el segundo, el mismo pictograma con la palabra VIRUS bajo él. Esta diferencia viene otorgada por la realización de un ensayo específico de penetración a virus.

² CE como EPI implica cumplir con el Reglamento (UE) 2016/425 y CE como Producto Sanitario (PS) implica cumplir con el Real Decreto 1591/2009. ³ Las versiones en vigor de las distintas normas pueden consultarse en el siguiente enlace: <http://ec.europa.eu/enterprise/policies/european-standards/harmonised-standards/personal-protective-equipment/>.

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:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Mantener 1-2 metros de distancia entre personas



Lavar las manos meticulosamente



Evitar tocarse ojos, nariz y boca



Cubrir boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usar pañuelos desechables



Trabajar 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

Buenas prácticas en los centros de trabajo

ACTUALIZACIÓN
11 DE ABRIL

Medidas para la prevención de contagios del COVID-19



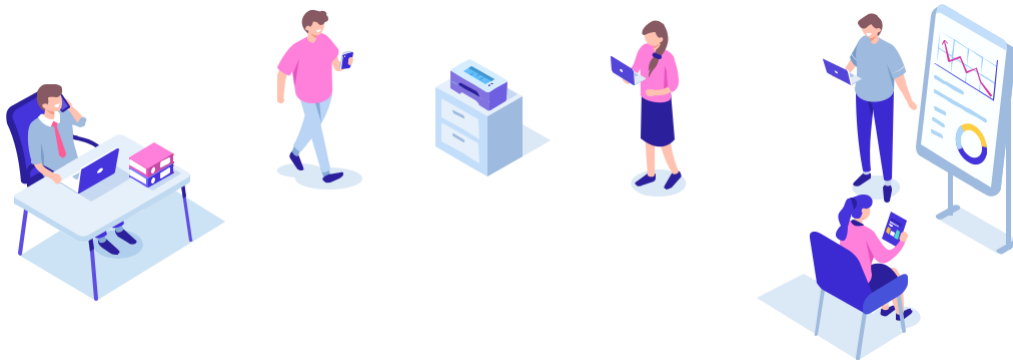
Antes de ir al trabajo

- 1.** Si presentas cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no debes acudir al trabajo y tienes que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma o con tu centro de atención primaria y seguir sus instrucciones. No debes acudir a tu puesto de trabajo hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás. Consulta el decálogo de cómo actuar en caso de síntomas [aquí](#).
- 2.** Si has 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 has compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, tampoco debes acudir a tu puesto de trabajo, incluso en ausencia de síntomas, por un espacio de al menos 14 días. Durante ese periodo debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad.
- 3.** Si eres vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores (como, por ejemplo, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión) no tendrás que acudir al centro de trabajo. En caso de que no puedas realizar tus tareas a distancia, deberás contactar con tu médico para que acredite, en su caso, que efectivamente debes permanecer en una situación de aislamiento a efectos laborales y, si así fuese, se considerará una situación asimilada a accidente de trabajo para la prestación económica de incapacidad temporal.



Desplazamientos al trabajo

- 1.** Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.
- 2.** Si vas al trabajo andando, en bicicleta o moto, no es necesario que lleves mascarilla. Guarda la distancia interpersonal cuando vayas caminando por la calle.
- 3.** Si te tienes que desplazar en un turismo, extrema las medidas de limpieza del vehículo y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
- 4.** Si coges un taxi o un VTC, solo debe viajar una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
- 5.** En los viajes en autobús, en transporte público o autobús de la empresa, metro o tren guarda la distancia interpersonal con tus compañeros de viaje. En el caso de los autobuses públicos, el conductor velará porque se respete la distancia interpersonal. Es recomendable usar una mascarilla higiénica, no médica, si vas en transporte público.



En el centro de trabajo

[Consulta aquí el Procedimiento para los servicios de prevención de riesgos laborales](#) frente a la exposición al SARS-CoV-2 (COVID19) del Ministerio de Sanidad.

- 1.** Las tareas y procesos laborales deben planificarse para que los trabajadores puedan mantener la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros, tanto en la entrada y salida al centro de trabajo como durante la permanencia en el mismo.
- 2.** Hay que asegurar que la distancia interpersonal está garantizada en las zonas comunes y, en cualquier caso, deben evitarse aglomeraciones de personal en estos puntos.
- 3.** La reanudación de la actividad debe guiarse por el principio de minimización del riesgo. Por tanto, la reincorporación a la normalidad de aquellas actividades que comporten riesgo de aglomeración debe producirse en último lugar. En todo caso, se debe evitar la realización de actividades que impliquen aglomeraciones de personas.
- 4.** Se debe organizar la entrada al trabajo de forma escalonada para evitar aglomeraciones en el transporte público y en la entrada a los centros de trabajo.
- 5.** En aquellas empresas o establecimientos abiertos al público, deberán implementarse medidas para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y los clientes o público.
- 6.** En los establecimientos abiertos al público se atenderá a las siguientes consideraciones:
 - El aforo máximo deberá permitir cumplir con el requisito de distancia interpersonal.
 - Cuando sea posible, se habilitarán mecanismos de control de acceso en las entradas.

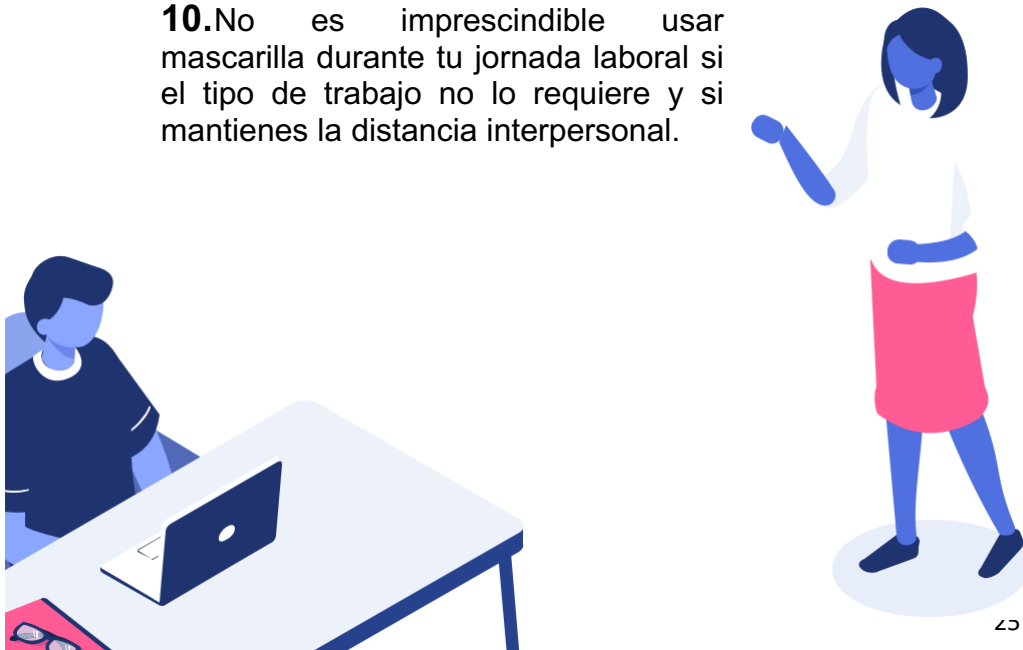
- Todo el público, incluido el que espera, debe guardar la distancia interpersonal.
- La empresa deberá facilitar equipos de protección individual cuando los riesgos no puedan evitarse o no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas o procedimientos de organización del trabajo.
- Los equipos de protección individual serán adecuados a las actividades y trabajos a desarrollar.

7. La empresa debe escalonar los horarios lo máximo posible si el espacio de trabajo no permite mantener la distancia interpersonal en los turnos ordinarios, contemplando posibilidades de redistribución de tareas y/o teletrabajo.

8. Se recomienda facilitar el teletrabajo y las reuniones por teléfono o videoconferencia, especialmente si el centro de trabajo no cuenta con espacios donde los trabajadores puedan respetar la distancia interpersonal.

9. Se recomienda evitar desplazamientos de trabajo que no sean esenciales y que puedan solventarse mediante llamada o videoconferencia.

10. No es imprescindible usar mascarilla durante tu jornada laboral si el tipo de trabajo no lo requiere y si mantienes la distancia interpersonal.



Medidas organizativas

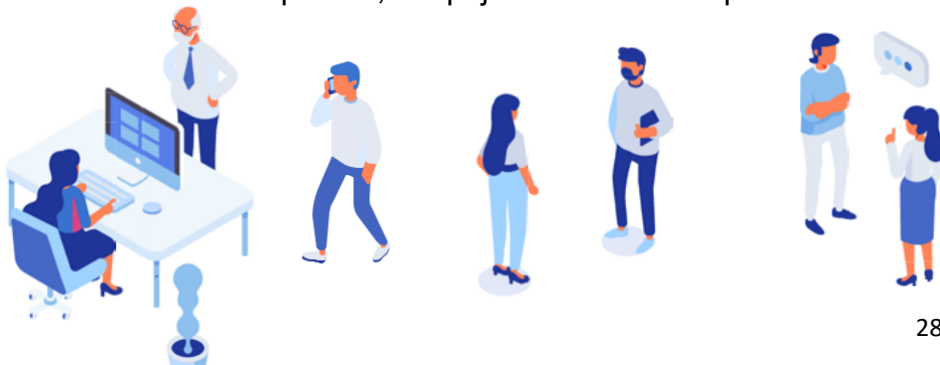
- 1.** De acuerdo con la normativa de riesgos laborales, será necesario informar al personal de forma fehaciente, actualizada y habitual de las recomendaciones sanitarias que deben seguir de forma individual.
- 2.** Es preciso proveer al personal de los productos de higiene necesarios para poder seguir las recomendaciones individuales, adaptándose a cada actividad concreta. Con carácter general, es necesario mantener un aprovisionamiento adecuado de jabón, solución hidroalcohólica y pañuelos desechables.
- 3.** Hay que mantener un aprovisionamiento suficiente del material de limpieza para poder acometer las tareas de higienización reforzada a diario. Entre ellos lejía y productos autorizados por el Ministerio de Sanidad para desinfectar ([consúltalos aquí](#)).
- 4.** Es necesario contar con aprovisionamiento suficiente de material de protección, especialmente guantes y mascarillas, para el personal cuando así lo indique el servicio de prevención de riesgos laborales y, muy concretamente, el más expuesto (médicos y enfermería de empresa, personal de limpieza, personal de cara al público).
- 5.** Se deberán adoptar medidas específicas para minimizar el riesgo de transmisión a las personas trabajadoras especialmente sensibles cuando hayan tenido que acudir al centro de trabajo.
- 6.** Es aconsejable realizar un plan de contingencia, identificando el riesgo de exposición al virus de las diferentes actividades que se desarrollan en el centro de trabajo, adoptando medidas de protección en cada caso de acuerdo con la normativa aplicable en cada momento. Para la elaboración de ese plan deben ser consultados los delegados de prevención o los representantes de los trabajadores.

7. Es preciso establecer protocolos en caso de que una persona trabajadora manifiesta síntomas en su puesto de trabajo, para protegerla y proteger al resto de la plantilla (seguir recomendaciones Procedimiento para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 (COVID19) del Ministerio de Sanidad).



Recomendaciones a los trabajadores

1. Cumple con todas las medidas de prevención que te indique tu empleador.
2. Mantén la distancia interpersonal (aproximadamente 2 metros).
3. Evita el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
4. Evita, en la medida de lo posible, utilizar equipos y dispositivos de otros trabajadores. En caso de que sea necesario, aumenta las medidas de precaución y, si puedes, desinféctalos antes de usarlo. Si no es posible, lávate las manos inmediatamente después de haberlos usado. En este [enlace](#) tienes recomendaciones de cómo hacerlo.
5. Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica. Es especialmente importante lavarse después de toser o estornudar o después de tocar superficies potencialmente contaminadas. Trata de que cada lavado dure al menos 40 segundos.
6. Cúbrete la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y deséchalo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no dispones de pañuelos emplea la parte interna del codo para no contaminar las manos.
7. Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.
8. Facilita el trabajo al personal de limpieza cuando abandones tu puesto, despejando lo máximo posible.



9. Tira cualquier desecho de higiene personal - especialmente, los pañuelos desechables- de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.

10. Si empiezas a notar síntomas, avisa a tus compañeros y superiores, extrema las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene mientras estés en el puesto de trabajo y contacta de inmediato con el servicio de prevención de riesgos laborales de tu empresa, tu médico de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19 de tu comunidad autónoma.

Medidas de higiene en el centro de trabajo

1. Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos.

2. Es recomendable reforzar la limpieza de los filtros de aire y aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización para renovar el aire de manera más habitual.

3. Es conveniente reforzar las tareas de limpieza en todas las estancias, con especial incidencia en superficies, especialmente aquellas que se tocan con más frecuencia como ventanas o pomos de puertas, así como todos los aparatos de uso habitual por los empleados, desde mandos de maquinaria a mesas y ordenadores.

4. Es necesario limpiar el área de trabajo usada por un empleado en cada cambio de turno.

5. Los detergentes habituales son suficientes, aunque también se pueden contemplar la incorporación de lejía u otros productos desinfectantes a las rutinas de limpieza, siempre en condiciones de seguridad.

6. En todo caso, se debe asegurar una correcta protección del personal encargado de la limpieza. Todas las tareas deben realizarse con mascarilla y guantes de un solo uso.

7. Una vez finalizada la limpieza, y tras despojarse de guantes y mascarilla, es necesario que el personal de limpieza realice una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos.

8. En caso de los uniformes de trabajo o similares, serán embolsados y cerrados, y se trasladarán hasta el punto donde se haga su lavado habitual, recomendándose un lavado con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados.



Gestión de los residuos en los centros de trabajo

1. La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.
2. Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la “etiqueta respiratoria” sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal.
3. Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).
4. En caso de que un trabajador presente síntomas mientras se encuentre en su puesto de trabajo, será preciso aislar el contenedor donde haya depositado pañuelos u otros productos usados. Esa bolsa de basura deberá ser extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre, para su depósito en la fracción resto.



Después de ir al trabajo

1. Los trabajadores deberán cuidar las distancias y las medidas de prevención de contagios e higiene en el hogar, máxime si conviven con personas de grupos de riesgo.

El Ministerio de Sanidad recomienda cumplir estrictamente lo establecido en esta guía, que contiene un recordatorio de las principales obligaciones previstas en la normativa vigente, junto a sugerencias que son igualmente importantes para prevenir los contagios y luchar así contra el COVID-19.



