



PROTOCOLO PARA LA **PARA LA PREVENCIÓN DE** **CONTAGIOS POR COVID-19 EN** **ENTRENAMIENTOS Y** **COMPETICIONES**

(ACTUALIZADO A LA ORDEN 997/2020, DE 7 DE AGOSTO, DE LA CONSEJERÍA DE SANIDAD, POR LA QUE SE MODIFICA LA ORDEN 668/2020, DE 19 DE JUNIO, POR LA QUE SE ESTABLECEN MEDIDAS PREVENTIVAS PARA HACER FRENTE A LA CRISIS SANITARIA OCASIONADA POR EL COVID-19 UNA VEZ FINALIZADA LA PRÓRROGA DEL ESTADO DE ALARMA ESTABLECIDA POR EL REAL DECRETO 555/2020, DE 5 DE JUNIO. ASI COMO A LA ORDEN 1047/2020, DE 5 DE SEPTIEMBRE, DE LA CONSEJERÍA DE SANIDAD, POR LA QUE SE MODIFICA LA ORDEN 668/2020, DE 19 DE JUNIO, POR LA QUE SE ESTABLECEN MEDIDAS PREVENTIVAS PARA HACER FRENTE A LA CRISIS SANITARIA OCASIONADA POR EL COVID-19 UNA VEZ FINALIZADA LA PRÓRROGA DEL ESTADO DE ALARMA ESTABLECIDA POR EL REAL DECRETO 555/2020, DE 5 DE JUNIO, COMO CONSECUENCIA DE LA EVOLUCIÓN EPIDEMIOLÓGICA)

(SE INCLUYE ANEXO ADAPTADO A LAS ORDEN 1177/2020, DE 18 DE SEPTIEMBRE, DE LA CONSEJERÍA DE SANIDAD, POR LA QUE SE MODIFICA LA ORDEN 668/2020, DE 19 DE JUNIO, POR LA QUE SE ESTABLECEN MEDIDAS PREVENTIVAS PARA HACER FRENTE A LA CRISIS SANITARIA OCASIONADA POR EL COVID-19 UNA VEZ FINALIZADA LA PRÓRROGA DEL ESTADO DE ALARMA ESTABLECIDA POR EL REAL DECRETO 555/2020, DE 5 DE JUNIO, COMO CONSECUENCIA DE LA EVOLUCIÓN EPIDEMIOLÓGICA Y ORDEN 1178/2020, DE 18 DE SEPTIEMBRE, DE LA CONSEJERÍA DE SANIDAD, POR LA QUE SE ADOPTAN MEDIDAS ESPECÍFICAS TEMPORALES Y EXCEPCIONALES POR RAZÓN DE SALUD PÚBLICA PARA LA CONTENCIÓN DEL COVID-19 EN NÚCLEOS DE POBLACIÓN CORRESPONDIENTES A DETERMINADAS ZONAS BÁSICAS DE SALUD, COMO CONSECUENCIA DE LA EVOLUCIÓN EPIDEMIOLÓGICA)

ÍNDICE:

MEDIDAS A REALIZAR ANTES DE LA REAPERTURA Y ACTIVIDAD EN ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIONES

I. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS.

II. MEDIDAS A ADOPTAR PARA LA CELEBRACIÓN DE ENTRENAMIENTOS Y 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).

7. CONTROL DE INCIDENCIAS Y RESPONSABLE DE SEGURIDAD E HIGIENE EN LA FEDERACION

8. PROTOCOLO PARA EL CASO DE DETECCION DE UN POSITIVO POR COVID-19

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

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

ANEXO II. – BUENAS PRÁCTICAS EN LOS CENTROS DE TRABAJO.

ANEXO III. – ADAPTACIONES ORDEN 1177/2020, DE 18 DE SEPTIEMBRE, DE LA CONSEJERÍA DE SANIDAD Y ORDEN 1178/2020, DE 18 DE SEPTIEMBRE, DE LA CONSEJERÍA DE SANIDAD

ANEXO IV.- COMUNICADO SOBRE EL USO DE MASCARILLAS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN RELACIÓN CON LA INFECCIÓN POR VIRUS SARS-CoV2 CONOCIDO COMO COVID-19 DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DEPORTIVA

ANEXO V.- REAL DECRETO 900/2020, DE 9 DE OCTUBRE, POR EL QUE SE DECLARA EL ESTADO DE ALARMA PARA RESPONDER ANTE SITUACIONES DE ESPECIAL RIESGO POR TRANSMISIÓN NO CONTROLADA DE INFECCIONES CAUSADAS POR EL SARS-COV-2.

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 especial a la ORDEN 997/2020, de 7 de agosto, de la Consejería de Sanidad, por la que se modifica la Orden 668/2020, de 19 de junio, por la que se establecen medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 una vez finalizada la prórroga del estado de alarma establecida por el Real Decreto 555/2020, de 5 de junio 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, 25/50, 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. CERTIFICACION DE LA EMPRESA RENTOKIL

RENTOKIL INITIAL ESPAÑA,
S.A.
C.I.F.: A-28767871
C/ Mar Mediterráneo, 1
28830 San Fernando de
Henares (Madrid)
TEF 900814140

Nº ROESP / ROESP: 15-CM-ESR

Rentokil
The Experts in Pest Control

(*) TP2 - Desinfectante, TP8 - Protector madera, TP14 - Rodenticida, TP18 - Insecticida - acaricida, TP19 - Repelente - atrayente / (**) Dosis aplicada del producto registrado

RECOMENDACIONES Y ACCIONES A EMPRENDER POR EL CLIENTE - EVALUACIÓN DEL PLAN DE CONTROL

Tipo (+) Zona o Nº Ref. Recomendación/acción

EVALUACIÓN (+)

VISITA INICIAL TRATAMIENTO DE DESINFESTACIÓN MEDIANTE NEBULIZACIÓN EN FRÍO Y PULVERIZACIÓN EN ZONAS CONTROLADAS SEGÚN ITC

(+) 1: Sobre elementos estructurales y constructivos - 2: condiciones higiénico-sanitarias y ambientales - 3: comportamientos y hábitos saludables
(++) Anotar comentarios que aporten información sobre la situación de control actual y que sirvan para evaluar el programa de actuación establecido.

Por el Cliente: (Firma y sello) Responsable Técnico (Firma) Servicio/Tratamiento realizado por: (Firma)

08-05-2020 10:43:30

Nombre y apellidos:
Jorge Ruiz - Director de instalaciones

Nombre y apellidos:
Luis Calderón Vielba

08-05-2020 10:44:03

Nombre y apellidos:
MARIA CAROLINA HERNANDEZ REYES

INFORME DE SERVICIO CONFORME A PROCEDIMIENTOS SUPERVISADOS POR EL RESPONSABLE TÉCNICO
TELÉFONO INSTITUTO NACIONAL DE TOXICOLOGÍA 91 562 04 20

Este mensaje ha sido generado automáticamente. Por favor, no responda a este correo. La dirección del remitente no corresponde a una dirección real. Si tiene alguna pregunta o duda sobre este email o necesita ayuda, por favor contáctenos en: clientes@rentokil-initial.com o en el teléfono de nuestro centro de asistencia al cliente: 900 81 41 40.

Saludos
Equipo ServiceTrak
Rentokil Initial
C/ Mar Mediterráneo,
San Fernando De Henares,
Madrid, 28830

Una Compañía Rentokil Initial
Aviso de confidencialidad: la información de este documento y de sus ficheros adjuntos es confidencial y puede estar legalmente protegida. Está dirigida solamente al destinatario original del mensaje. Las comunicaciones en internet pueden ser no seguras y por lo tanto Rentokil Initial España S.A. no acepta responsabilidad legal alguna sobre el contenido de este mensaje. Si usted no es el destinatario original de este correo, por favor notifique inmediatamente y borre después este documento. No divulga el contenido de este documento a ninguna otra persona, ni haga copias del mismo. Puede incurrir en responsabilidades legales si hace caso omiso de este aviso.

CERTIFICACIÓN DE SERVICIO			
CLIENTE		CIF/NIF:	
Nº Contrato:	001480311	CIF/NIF:	G79096921
Nombre/Razón Social:	FEDERACION MADRILEÑA DE TIRO	Actividad del establecimiento:	93 Actividades deportivas: recreativas y de entretenimiento
Dirección y Localidad:	C/ KELSEN, SIN SALIDA 15 CTRA. COLUMENAR M-607 MADRID MADRID 28049	Fecha:	08-05-2020
		Hora inicio:	07:49
		Hora fin:	10:44
		Zona:	11P0
TIPO DE SERVICIO (Marcar lo que proceda)			
☐ Vigilancia/monitorización/uso de trampas ☒ Tratamiento biocida ☐ Desinsectación ☐ Desratización ☐ Desinfestación ☐ Tratamiento fitosanitario ☐ Tratamiento antioligofagos ☐ Inyección ☐ Pulverización ☐ Presurización gel ☐ Cebos ☐ Otros servicios ☐ Aves ☐ Diógenes ☐ CAI ☐ Limpieza de conductos ☐ Mantenimiento insectocaptor ☐ Limpieza/visión ☐ Cambio tubos UVA ☐ Cambio plancha/rollo adhesivo ☐ Conteo ☐ Legionella ☐ Otros			
ESPECIES DETECTADAS / UBICACION Y PRODUCTOS/MATERIALES UTILIZADOS			
Nombre Comercial	Nº Registro	Materia Activa y% Dosis (**)	UOM Método Aplicación
Rely-On Virkon HA	13-20/40/90-01562- HA	Bis (peroximonosulfato) Bis(sulfato) De Pentaprotio: 49.7%, Surfactante	0% 50 190 Gr Pulverización
Especies:		Otras Plagas, Gernemes	
Nº Lote:		2003BA0538	
Elementos/Área Tratada:		DEFAULT	
Tipo Biocida (*):		TP2	
Plazo Seguridad:		3.0 Horas Desde: 10:42	

- 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 1,5 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 1,5 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.

- 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 realizarán 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 555/2020, de 5 de Junio, 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. Y el cumplimiento del REAL DECRETO-LEY 21/2020, DE 9 DE JUNIO, DE MEDIDAS URGENTES DE PREVENCIÓN, CONTENCIÓN Y COORDINACIÓN PARA HACER FRENTE A LA CRISIS SANITARIA OCASIONADA POR EL COVID-19 y por la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid ORDEN 997/2020, de 7 de agosto, de la Consejería de Sanidad, por la que se modifica la Orden 668/2020, de 19 de junio, por la que se establecen medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 una vez finalizada la prórroga del estado de alarma establecida por el Real Decreto 555/2020, de 5 de junio.

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 “aislan” 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:

- 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 TANTO EN ENTRENAMIENTOS COMO EN COMPETICIONES, POR LOS TIRADORES EN SU ACCESO :

-TODOS LOS TIRADORES ACCEDERÁN Y SALDRÁN POR LA ZONA HABILITADA PARA MANTENER DISTANCIA DE 1,5 METROS, PARA LO DEBERÁN CUMPLIR SEÑALÍTICA DE LA CIRCULACIÓN

DENTRO DE LA INSTALACIÓN, ENTRADA Y SALIDA DE LAS INSTALACIONES DE DEPORTISTAS TECNICOS-ENTRENADORES Y JUECES-ARBITROS. NO SE PERMITE ACCESO DE PUBLICO O ACOMPAÑANTES.

- TODOS LOS TIRADORES ACCEDERAN CON EQUIPOS EPIs (mascarilla), A LA INSTALACION. EN LAS GALERIAS AL AIRE LIBRE PODRAN QUITARSE SIEMPRE QUE MANTENGAN LA DISTANCIA DE 1,5 METROS TANTO EN ENTRENAMIENTO COMO EN COMPETICION, EN TODO CASO EN LAS GALERIAS CERRADAS EN TODO MOMENTO SE DEBERA LLEVAR LA MASCARILLA TANTO PARA ENTRENAMIENTOS COMO PARA COMPETICIONES.

- 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 1,5 METROS

- 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 .

-NO SE COMPARTIRA NADA DE CADA TIRADOR CON TERCEROS, Y EN CONSECUENCIA NO SE DEBERA DEPOSITAR O DEJAR A TERCEROS MATERIAL O ENSERES PROPIO DE CADA TIRADOR, TECNICO-ENTRENADOR O JUEZ-ARBITRO

-EN LAS ENTRADAS A LA INSTALACION Y CADA UNA DE LAS GALERIAS, ASI COMO LOS WC, COMO A LA FEDERACION HAY DISPENSADORES DE GEL , Y EL PERSONAL RESPONSABLE DE LA INSTALACION TIENE DISPENSADORES INDIVIDUALES PARA OFRECER A LOS TIRADORES.

- LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN DEBERAN CUMPLIR LAS MISMAS MEDIDAS QUE LOS FEDERADOS ESTABLECIDAS EN EL PRESENTE PROTOCOLO.

- LOS VESTUARIOS Y DUCHAS QUEDAN CLAUSURADOS.

-LAS GALERIAS CERRADAS SERAN VENTILADAS PERIODICAMENTE Y MAS FRECUENTEMENTE CUANDO ESTEN MAS PARTICIPANTES YA SEA EN ENTRENAMIENTOS O COMPETICIONES.

- LAS EQUIPACIONES PERSONALES QUE USEN LOS DEPORTSIATS , TECNICOS-ENTRENADORES Y JUECES-ARBITROS , ASI COMO EL PERSONAL DEBERAN SER LAVADAS EN CICLOS DE LAVADOS DE 80 A 90 GRADOS.

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 NUMERO LIMITADO DE AFORO:

-GALERIA 25/50 METROS: 50 PUESTOS

-GALERIA 25 METROS: 20 PUESTOS

-GALERIA ELECTRONICA 50 METROS: 10 PUESTOS

PABELLON Y GALERIA PISTOLA ESTÁNDAR - VELOCIDAD AIRE :

-EN CADA PLANTA BAJA DEL PABELLON: 25 PUESTOS (TODOS LOS DIAS)

-EN CADA PLANTA ALTA DEL PABELLON: 25 PUESTOS (SABADOS Y DOMINGOS POR LA MAÑANA)

- SALA DE FINALES DE AIRE COMPRIMIDO: 5 PUESTOS (SABADOS Y DOMINGOS POR LA MAÑANA)

-GALERIA PISTOLA ESTÁNDAR Y VELOCIDAD AIRE:2 PUESTOS

NO SE PODRA FUMAR EN TODO EL CAMPO DE TIRO INCLUSO EN ZONAS COMUNES AL AIRE LIBRE

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

-INFORMACION A TRAVES DE LA PAGINA WEB (WWW.FMTO.NET)DE TODOS LOS PROTOCOLOS Y PLANES DE ACTUACIÓN QUE SE DESARROLLARAN DURANTE LAS COMPETICIONES

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 y ningún tipo de público, así como tampoco medios de comunicación, ya que la difusión a medios de comunicación se hace por el propio personal de Federación.

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 para Precisión para Palto según la normativa vigente.

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 2 metros, que será de 1,5 metros cuando entre en vigor el Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el covid-19 y de la Comunidad de Madrid ORDEN 668/2020, de 19 de junio, de la Consejería de Sanidad, por la que se establecen medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 una vez finalizada la prórroga del estado de alarma establecida por el Real Decreto 555/2020, de 5 de junio, así como ORDEN 997/2020, de 7 de agosto, de la Consejería de Sanidad, por la que se modifica la Orden 668/2020, de 19 de junio.

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 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, en todo caso los servicio de hostelería y restauración, la prestación de este se ajustará a lo previsto en las condiciones para la prestación del servicio en los establecimientos de hostelería y restauración conforme a la ORDEN 997/2020, de 7 de agosto, de la Consejería de Sanidad, por la que se modifica la Orden 668/2020, de 19 de junio.

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. Se abrirán los locales cerrados para estos servicios conforme a la ORDEN 668/2020, de 19 de junio, de la Consejería de Sanidad, por la que se establecen medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 una vez finalizada la prórroga del estado de alarma establecida por el Real Decreto 555/2020, de 5 de junio y ORDEN 997/2020, de 7 de agosto, de la Consejería de Sanidad, por la que se modifica la Orden 668/2020, de 19 de junio

.

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 mantendra la distancia de 1,5 metros, cuando la normativa al efecto lo permita 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, y se preguntara si tiene alguna sintomatología característica de Covid-19.

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 numero 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, para las Galerías al aire libre y siempre que se mantenga la distancia de 1,5 metros entre personas , en las Galerías cerradas tanto en entrenamientos como en competiciones siempre deberá ir provisto de la mascarilla.

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, al objeto que nunca existan aglomeraciones.

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 competiciones 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, para lo cual comunicará al personal de galería dicho abandono del puesto

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 competiciones 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 1,5 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.

23.- Protocolo en el caso de competición con participación con menores de edad o personas con Discapacidad, deberán cumplir todo los puntos anteriores, y en el caso de Menores serán responsables sus Padres o Tutores, en el caso de los discapacitados podrán ser acompañados para ser asistidos para el debido cumplimiento de las medidas

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, y concretamente se hará conforme a ORDEN 668/2020, de 19 de junio, de la Consejería de Sanidad, por la que se establecen medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 una vez finalizada la prórroga del estado de alarma establecida por el Real Decreto 555/2020, de 5 de junio, y ORDEN 997/2020, de 7 de agosto, de la Consejería de Sanidad, por la que se modifica la Orden 668/2020, de 19 de junio.

.

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 de 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 con lavado con gel hidro-alcoholico en todo momento tanto para entrar en galería, y para acceder al puesto de tiro:

- Modalidades 10 m: deberán llevar mascarilla en todo momento circunstancia que deberá verificar el Jefe de Galería .

- 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 1,5 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, por lo que se elimina un puesto para mantener la distancia de 1,5 metros entre participantes en los entrenamientos y competición.

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 incluso tanto para entrenamientos como para competición.

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 competiciones 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) Y CURSOS DE NUEVOS FEDERADOS Y DEMAS QUE SE ORGANICEN.

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, o los participantes en el Curso, 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.

4º) El uso de las Pistolas de las Federación durante el Curso llevara un proceso de desinfección después de cada uso del arma, y por el participante en el curso un cuidados lavado con hidrogel antes del uso del arma y después del uso de esta.

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

Será responsable en materia de la Prevención, Higiene y Seguridad el Director del CETD en Subdirector del mismo.

7. CONTROL DE INCIDENCIA

Para la mejor gestión y seguimiento del cumplimiento y eficacia del Protocolo, dentro del parte de incidencias de la Instalación y del CETD, se añadirá un apartado donde se dé cuenta de cualquier circunstancia que acontezca sobre el seguimiento del presente Protocolo.

Siendo el responsable de seguridad e higiene el Secretario General de la Federación D. MIGUEL ANGEL VAQUERO INFANTES.

9. PROTOCOLO EN CASO DE DETECCION DE UN POSITIVO POR COVID 19 DENTRO DE LA PLANTILLA, CUERPO TECNICO O TRABAJADORES

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN EN CASO DE RIESGO DE CONTAGIO O DE CONTAGIO POSITIVO PREVENCIÓN

Con el fin de garantizar la seguridad de todos los participantes de la actividad o competición, se comprobará con frecuencia el estado de los mismos, así como de los jueces - árbitros y personal de organización.

ACTUACIÓN EN CASO DE RIESGO DE CONTAGIO

En caso de menores de edad, si un participante presenta síntomas compatibles con COVID-19, se determinará un lugar en cada instalación (lugar de aislamiento) y un responsable de seguridad e higiene con EPI se encargará de aislarlo y acompañarlo hasta que sus padres o tutores se hagan cargo de él.

Se informará a su familia o tutores en caso de menores de edad, y se le llevará a un espacio separado y se le colocará una mascarilla quirúrgica.

En todos los casos se comunica al centro sanitario más próximo para que la valoración clínica y la solicitud de pruebas diagnósticas.

En caso de que los participantes, familiares o tutores prefieran acudir a su propio centro médico, el traslado se realizará con las medidas de precaución adecuadas, y con mascarilla quirúrgica. El profesional que atienda al caso deberá notificarlo a Salud Pública, y si se trata de un caso confirmado desde los servicios de salud pública se iniciará el estudio de contactos.

Si el caso es una persona trabajadora deberá comunicarlo a la dirección de la organización, contactar con su médico y/o su Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y se seguirán sus instrucciones. Corresponde a Salud Pública y a los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales cuando sean trabajadores/as, organizar el estudio de contacto de los casos positivos identificados.

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 y teniendo especial cuidado en mantener las medidas de seguridad.

En caso de actividades continuas con menores de edad, se les deberá aislar del resto de grupos en espacios comunes (almuerzo y comida) y se avisará a los padres de este aspecto.

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

ACTUACIÓN EN CASO DE CONTAGIO POSITIVO DE CASO COVID´19

Se pondrá en marcha el protocolo de la organización y se seguirá en todo momento las recomendaciones de las autoridades sanitarias.

En su caso, se coordinará el regreso de los participantes a sus domicilios y se implementarán 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 y teniendo especial cuidado en mantener las medidas de seguridad hasta pasada la cuarentena.

III. MEDIDAS PARA EL DESARROLLO DEL TRABAJO EN EL CENTRO 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.

En las Instalaciones de la Federación Madrileña de Tiro Olímpico será responsable de la Prevención, Higiene y Seguridad el Director de la Instalación. En las demás Instalaciones que se desarrollan las competiciones lo será quien designe el responsable de la Instalación.

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 1,5 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), realizándose 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 1,5 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 papelera 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 1,5 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 publico 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 	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/>.

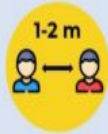
Uso correcto de mascarillas



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

13 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.micbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

¡ESTE
VERANO
LO
PARAMOS
UNIDOS



Actualizado en Madrid a 29 de Agosto de 2020

ANEXO I

MODELO DE DOCUMENTO DE ACEPTACIÓN DE CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN, OBLIGACIÓN DE INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

Los participantes, o en caso de menores de edad padres o tutores de los participantes en cualquier actividad/competición deportiva organizada por la federación, deberán mostrar su aceptación, por escrito y de forma previa, de los siguientes requisitos de participación:

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

El participante 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 participante 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 participante 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 cardiovasculares, 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 participantes o tutores legales de los participantes deberán comprobar diariamente su estado de salud antes de incorporarse a la actividad.

Los participantes 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.

4. Firma del consentimiento informado.

MODELO DE ACEPTACIÓN DE CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN, OBLIGACIÓN DE INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO INFORMADO, PARA PARTICIPAR EN LOS CAMPUS DEPORTIVOS

D/Dª con nº de DNI/NIE
☐ actuando en nombre propio ☐ como padre/madre/tutor-a del interesado/a (menor de edad) D/Dª con nº de DNI/NIE

Pertenencia a grupos vulnerables o con necesidades especiales de adaptación:

☐ Si / ☐ No.

Si es que sí, especifique:

Entidad que desarrolla la actividad:

Actividades propuestas:

Fecha:

Declaro bajo mi responsabilidad que solicito que la persona cuyos datos figuran en el encabezamiento (el interesado) participe en las actividades de la organización expuesta, para lo cual he leído con detalle la información proporcionada por la propia organización y acepto las condiciones de participación, expreso mi compromiso con las medidas personales de higiene y prevención obligatorias y asumo toda la responsabilidad frente a la posibilidad de contagio por COVID-19. (Márquese en lo que proceda).

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

☐ Declaro que el interesado cumple los requisitos de admisión establecidos en el documento de aceptación de condiciones de participación, obligación de información y consentimiento informado, no siendo grupo de riesgo.

☐ Declaro que el interesado no convive con nadie que sea grupo de riesgo, o que, en el caso de que así sea, participa en la actividad bajo su propia responsabilidad.

☐ Me comprometo a comprobar diariamente el estado de salud del interesado y en su caso, a comunicar la causa de ausencia del interesado a la mayor brevedad posible al organizador de la actividad (a través de móvil u otro medio).

Aceptación del documento de medidas personales de higiene y prevención obligatorias frente al COVID-19.

☐ He leído y acepto los compromisos contenidos en el documento de información para familias sobre medidas personales de higiene y prevención obligatorias.

Declaración de haber leído y aceptado los documentos proporcionados por la organización sobre la adaptación de la actividad al COVID-19.

☐ Declaro que he recibido y leído el Plan de adecuación de la actividad al COVID-19 de la entidad responsable de la actividad y que por tanto tengo conocimiento pleno y estoy de acuerdo con las medidas y procedimientos que propone.

☐ Declaro que he recibido y leído el protocolo de actuación en casos de emergencia o riesgo de contagio de la entidad responsable de la actividad.

Consentimiento informado sobre COVID-19.

☐ Declaro que, tras haber recibido y leído atentamente la información contenida en los documentos anteriores, soy consciente de los riesgos que implica, para él mismo y para las personas que conviven con él, la participación del interesado en la actividad en el contexto de la crisis sanitaria provocada por el COVID-19, que asumo bajo mi propia responsabilidad.

En, a..... de....de.....

Firma.

ANEXO II: Buenas prácticas en los centros de trabajo

**ACTUALIZACIÓN
11 DE ABRIL**

**Medidas para la prevención
de contagios del COVID-19**



**GOBIERNO
DE ESPAÑA**

**MINISTERIO
DE SANIDAD**

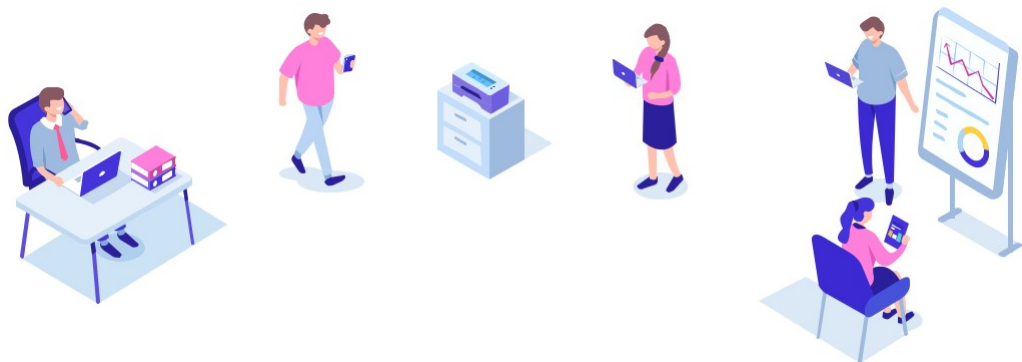
Antes de ir al trabajo

- 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.

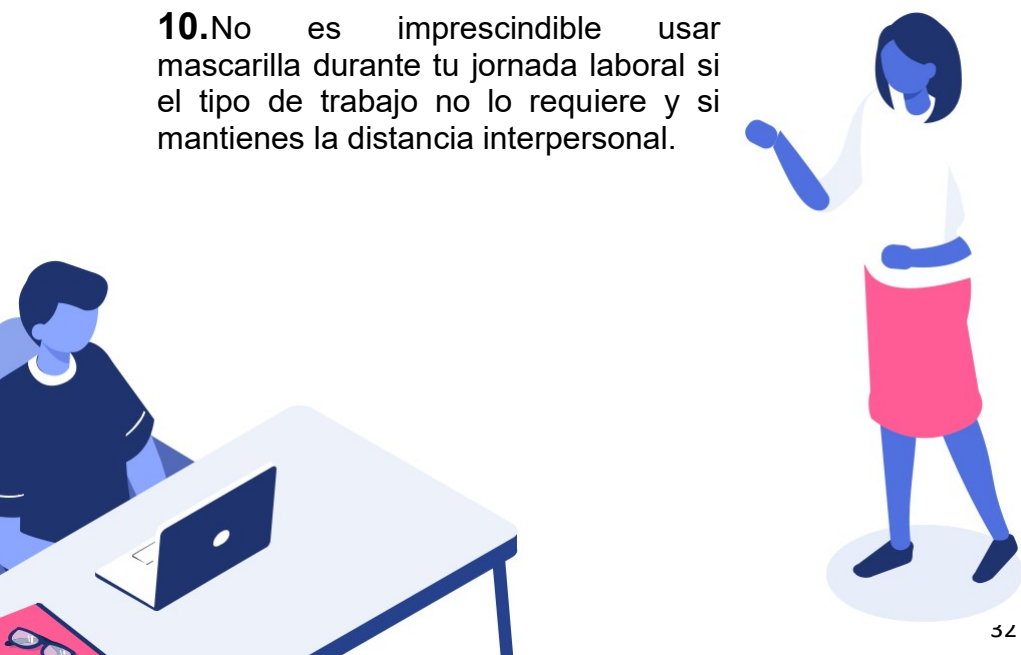
- Todo el público, incluido el que espera, debe guardar la distancia interpersonal.
- La empresa deberá facilitar equipos de protección individual cuando los riesgos no puedan evitarse o no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas o procedimientos 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

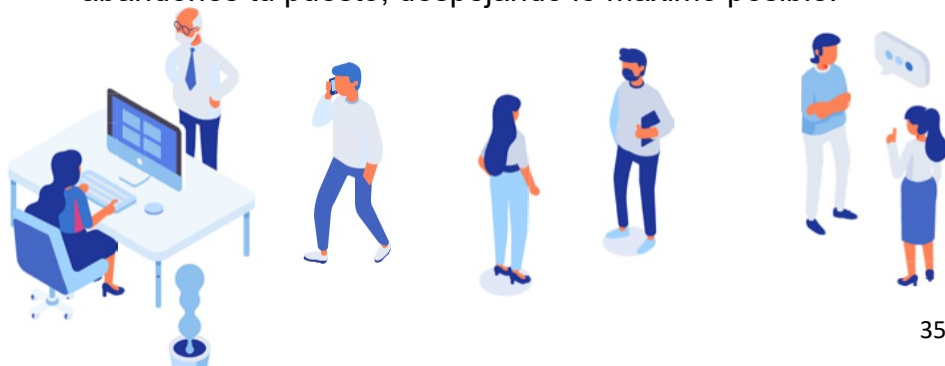
1. De acuerdo con la normativa de riesgos laborales, será necesario informar al personal de forma fehaciente, actualizada y habitual de las recomendaciones sanitarias que deben seguir de forma individual.
2. Es preciso proveer al personal de los productos de higiene necesarios para poder seguir las recomendaciones 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 .



ANEXO III – ADAPTACIONES ORDEN 1177/2020, DE 18 DE SEPTIEMBRE, DE LA CONSEJERÍA DE SANIDAD Y ORDEN 1178/2020, DE 18 DE SEPTIEMBRE, DE LA CONSEJERÍA DE SANIDAD

ORDEN 1177/2020

COMPETICIONES NACIONALES E INTERNACIONALES NO PROFESIONALES

En las competiciones oficiales de ámbito estatal y carácter no profesional y en las competiciones internacionales que estén bajo la tutela organizativa de las Federaciones deportivas españolas que se desarrollen en territorio de la Comunidad de Madrid, será de aplicación el Protocolo de actuación para la vuelta de competiciones oficiales de ámbito estatal y carácter no profesional elaborado por el Consejo Superior de Deportes.

RESTO DE ACTIVIDADES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

No existen variaciones con relación a la Orden 1047/2020 que modificaba la 668/2020.

RECORDATORIO SOBRE EL USO DE MASCARILLA

Todas las actividades deportivas se tienen que realizar **con mascarilla** a excepción de las siguientes actividades en las que no es obligatorio el uso de mascarilla pero sí es recomendable:

- La actividad deportiva al aire libre siempre que se pueda mantener la distancia de 1,5 metros.
 - La actividad física y deporte individual de alta intensidad en interior siempre y cuando se esté realizando el ejercicio **SEPARADO POR MAMPARAS INDIVIDUALES FRONTALES Y LATERALES.**
- El entrenamiento y competición de deportes federados de equipos que militen en ligas nacionales.

ORDEN 1178/2020

MEDIDAS ADICIONALES ESPECÍFICAS DE CONTENCIÓN Y PREVENCIÓN PARA LOS NÚCLEOS DE POBLACIÓN INDICADOS AL FINAL DE ESTE DOCUMENTO:

Podrá realizarse actividad física y deporte (incluido el deporte federado) en instalaciones deportivas, tanto al aire libre como de interior, **siempre que no se supere el 50% del aforo máximo permitido de la instalación** y con el uso de mascarilla obligatoria según se indica en el siguiente párrafo. La práctica deportiva en grupos se **limita a un máximo de 6 personas.**

Todas las actividades deportivas se tienen que realizar **con mascarilla** a excepción de las siguientes actividades en las que no es obligatorio el uso de mascarilla pero sí es recomendable:

- La actividad deportiva al aire libre siempre que se pueda mantener la distancia de 1,5 metros.
- La actividad física y deporte individual de alta intensidad en interior siempre y cuando se esté realizando el ejercicio

SEPARADO POR MAMPARAS INDIVIDUALES FRONTALES Y LATERALES.

☐ Entrenamientos federados de ligas nacionales en grupos máximos de 6 personas.

Se reducen al 50% el aforo de las instalaciones salvo que la orden 668/20220 tuvieran previsto uno porcentaje inferior y sin perjuicio de lo dispuesto en la presente Orden.

La hora de cierre de las instalaciones deportivas no podrá superar en ningún caso las 22:00 horas.

NUCLEOS DE POBLACIÓN DE CONTENCIÓN Y PREVENCIÓN

MUNICIPIO DE MADRID:

- Distrito de Carabanchel:
 - Zona básica de salud Puerta Bonita.
 - Zona básica de salud Vista Alegre.
 - Zona básica de salud Guayaba.
- Distrito de Usera:
 - Zona básica de salud Almendrales.
 - Zona básica de salud Las Calesas.
 - Zona básica de salud Zofío.
 - Zona básica de salud Orcasur.
 - Zona básica de salud San Fermín
- Distrito de Villaverde:
 - Zona básica de salud San Andrés.
 - Zona básica de salud San Cristóbal.
 - Zona básica de salud El Espinillo.
 - Zona básica de salud Los Rosales.
- Distrito de Villa de Vallecas:
 - Zona básica de salud Villa de Vallecas.
- Distrito de Puente de Vallecas:

- Zona básica de salud Entrevías.
- Zona básica de salud Martínez de la Riva.
- Zona básica de salud San Diego.
- Zona básica de salud Numancia.
- Zona básica de salud Peña Prieta.
- Zona básica de salud Pozo del Tío Raimundo.
- Zona básica de salud Ángela Uriarte.
- Zona básica de salud Alcalá de Guadaíra.
- Zona básica de salud Federica Montseny.
- **Distrito de Ciudad Lineal:**
- Zona básica de salud Doctor Cirajas.
- Zona básica de salud Gandhi.
- Zona básica de salud Daroca.
- Zona básica de salud La Elipa.

MUNICIPIO DE ALCOBENDAS:

- Zona básica de salud Alcobendas-Chopera.
- Zona básica de salud Miraflores.

MUNICIPIO DE SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES:

- Zona básica de salud Reyes Católicos.

MUNICIPIO DE GETAFE:

- Zona básica de salud Las Margaritas.
- Zona básica de salud Sánchez Morate.

MUNICIPIO DE FUENLABRADA:

- Zona básica de salud Alicante.
- Zona básica de salud Cuzco.
- Zona básica de salud Francia.

MUNICIPIO DE PARLA:

- Zona básica de salud San Blas.
- Zona básica de salud Isabel II.

MUNICIPIOS DE HUMANES Y MORALEJA DE ENMEDIO:

- Zona básica de salud Humanes de Madrid.

En referencia a la Orden 1178/2020, y en base a la necesidad de que la movilidad en las áreas de contención y prevención se reduzca lo más posible, y una vez realizadas diferentes consultas a la Consejería competente, os comunicamos lo siguiente:

- Los grupos de actividad física en las áreas de contención y prevención, en todos los casos, será de un máximo de 6 personas.
- Las competiciones autonómicas y nacionales en las áreas de contención y prevención se cancelan hasta nueva valoración de la situación sanitaria.
- Los deportistas de ámbito autonómico (federados o no) no podrán salir ni entrar de las áreas de contención y prevención para la práctica deportiva.
- Los deportistas, entrenadores, jueces y árbitros participantes en competiciones de ámbito nacional podrán salir y entrar de las áreas de contención y prevención para entrenamientos y competición, siempre que la Federación correspondiente le acredite para ello.
- Los deportistas de Alto Nivel y Alto Rendimiento podrán salir y entrar de las áreas de contención y prevención acreditando dicha calificación con la documentación correspondiente (BOE en caso de DAN y en caso de DAR mediante un certificado emitido por la Comunidad Autónoma).
- Los monitores con contrato de voluntario podrán, salir o entrar de las áreas de contención y prevención, acreditando dicha condición y con la autorización de la Federación correspondiente.

ANEXO IV - COMUNICADO SOBRE EL USO DE MASCARILLAS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN RELACIÓN CON LA INFECCIÓN POR VIRUS SARS-CoV2 CONOCIDO COMO COVID-19 DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DEPORTIVA



OMC



ORGANIZACIÓN
MÉDICA COLEGIAL
DE ESPAÑA

CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE MÉDICOS



COMUNICADO SOBRE EL USO DE MASCARILLAS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN RELACIÓN CON LA INFECCIÓN POR VIRUS SARS-CoV2 CONOCIDO COMO COVID-19

La pandemia de coronavirus SARS-CoV-2 está teniendo una evolución altamente desfavorable demostrando una virulencia, capacidad de transmisión y morbi-mortalidad que obliga a tomar medidas pertinentes para frenar su expansión que, en algunos casos, resultan incómodas y poco agradables.

El deporte es una actividad altamente demandada por la población y que si bien ofrece grandes beneficios para la salud, desde el punto de vista de esta enfermedad tiene dos enormes inconvenientes en la transmisión de la infección que son, el contacto y cercanía física entre los deportistas y el elevado incremento de la ventilación pulmonar.

Es conocido que muchos deportes, sobre todo los de lucha y los de equipo, tienen un estrecho contacto entre los deportistas, tanto en entrenamiento como en competición, que favorece la propagación de la infección entre deportistas portadores sintomáticos o asintomáticos.

Aunque es menos conocido, cada vez hay mayor conciencia de que el incremento de la ventilación pulmonar por el esfuerzo, es decir, el aire que es inhalado y exhalado en cada respiración es muy grande. Concretamente, de los 6-7 litros que ventilan los pulmones en reposo, se puede pasar a ventilar 100- 150 litros por minuto en esfuerzo intenso, hasta 200-250 litros por minuto que ventila un deportista de alto nivel en esfuerzo máximo. Esta situación supone que un recinto cerrado puede recibir cientos de litros de aire de varios deportistas que estén entrenando, que vuelve a ser utilizado por ellos mismos.

Si uno de esos deportistas es portador, con toda probabilidad, contagiará a algunos o todos de sus compañeros.

Dada la evolución de la pandemia, que es muy poco favorable en términos de propagación del virus, junto con la apertura de instalaciones y centros deportivos, resulta evidente que hay que tomar medidas tendentes a evitar la diseminación del virus y los nuevos contagios.

Junto con la recomendación de las medidas de protección conocidas para la vida normal (distancia social, limpieza y uso de mascarillas) se deben implementar medidas complementarias de protección en la práctica de deporte, de las que la más importante que se debe de añadir a las

ya conocidas, es el uso de mascarilla en la práctica deportiva, especialmente en recintos cerrados.

Se ha argumentado que el uso de mascarillas tiene dos supuestos efectos secundarios por los que se debería evitar su uso en la práctica de ejercicio físico y deporte, que serían que es perjudicial para la salud y que reduce el rendimiento deportivo.

Respecto a la primera argumentación, no existe ninguna evidencia de que el uso de la mascarilla quirúrgica tenga efectos perjudiciales para la salud.

Además, existe la evidencia del uso prolongado y repetido del personal sanitario que desde hace lustros las utiliza durante su jornada laboral, como en quirófanos y otros ámbitos sanitarios.

Es recomendable usar mascarilla nueva en cada sesión de entrenamiento o competición y cambiar la mascarilla en caso de que se humedezca o se ensucie.

Respecto a la disminución del rendimiento por el uso de mascarillas en la práctica deportiva, al igual que sucede en muchos aspectos de esta enfermedad, la información científica disponible es escasa por lo reciente de aparición de la enfermedad y la dificultad de realizar estudios en muchos ámbitos del conocimiento de la pandemia, pero se dispone de un reciente estudio (Fikenzer S. *et al*) que estudia los efectos del uso de mascarillas quirúrgicas y FFP2 en el esfuerzo máximo en adultos sanos comparados con los que se producen sin el uso de mascarillas.

Los sujetos estudiados realizaron cada uno tres pruebas de esfuerzo máximas (sin mascarilla, con mascarilla quirúrgica y con mascarilla FFP2). Se estudió la respuesta de

parámetros cardiorrespiratorios, metabólicos, de rendimiento y de confort y se encontró que, mientras que el uso de las mascarillas FFP2 disminuía notablemente prácticamente todos los parámetros estudiados, el uso de mascarillas quirúrgicas no afectaba más que a algunos parámetros de confort (calor, resistencia a la respiración, picor, presión, desazón).

Precisamente por esta falta de conocimiento del tema, la Sociedad Española de Medicina del Deporte junto con la Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM), han iniciado un estudio sobre las consecuencias del uso de mascarillas en esfuerzo en deportistas de diversos deportes.

Por todo lo expuesto y a la luz de los conocimientos actuales, la Sociedad Española de Medicina del Deporte y el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos quieren realizar las siguientes recomendaciones:

- El punto de partida del análisis de la pandemia por coronavirus SARSCoV- 2 es la conservación de la salud, principal objetivo del trabajo del médico, por ello las actuaciones y recomendaciones médicas están destinadas a prevenir el contagio y a evitar la propagación del virus.
- La práctica de actividad física y deporte es muy beneficiosa para la salud, pero el deporte, desde el punto de vista de esta enfermedad, tiene dos enormes inconvenientes que pueden favorecer su propagación y que son el contacto entre los deportistas y el elevado incremento de la ventilación pulmonar.
- Las medidas de prevención en la vida normal, consistentes en distancia social, limpieza y uso de

maskarillas son imprescindibles para el control de la enfermedad.

- A la espera de nuevos resultados, el uso de la maskarilla quirúrgica en prueba de esfuerzo máxima no disminuye los parámetros cardiorrespiratorios, metabólicos y de rendimiento del deportista, aunque sí que afecta a los parámetros de confort.

- El uso de la maskarilla FFP2 en prueba de esfuerzo máxima afecta significativamente todos los parámetros de confort, cardiorrespiratorios, metabólicos y de rendimiento del deportista.

- No se ha constatado ningún efecto secundario con el uso de la maskarilla, en reposo ni en ejercicio, siempre que se use adecuadamente.

- El uso de maskarilla quirúrgica es una medida muy importante en la práctica de actividad física y deportiva no profesional, especialmente en recintos cerrados y en actividades de contacto físico.

- En último término hay que hacer una llamada a la responsabilidad de todos los ciudadanos, incluidos los deportistas, para que se extremen las medidas de prevención y de propagación del virus.

- En caso de no poder asumir las medias de prevención propuestas, el deportista deberá abstenerse de entrenar o competir con otras personas.

- Lo ideal desde el punto de vista médico y sanitario, en este momento de la pandemia con la situación epidemiológica actual tan desfavorable, es evitar los deportes de contacto y de lucha, hasta que se normalice la

situación. Si esto no es posible en la práctica cotidiana, se deberían usar las mascarillas, como se indica en el documento, con la finalidad de minimizar los riesgos de contagio.

AUTORES

Dr. Carlos De Teresa Galván. Vicepresidente de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Jefe Servicio Medicina Funcional y del Deporte. Hospital Quirónsalud de Málaga.

Dr. Miguel del Valle Soto. Junta de Gobierno de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Catedrático de la Facultad de Medicina de la Universidad de Oviedo.

Dr. Luis Franco Bonafonte. Secretario General de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Unidad de Medicina del Deporte. Hospital Universitario Sant Joan de Reus. Facultad de Medicina. Universidad Rovira i Virgili.

Dr. Fernando Gutiérrez Ortega. Especialista en Medicina de la Educación Física y Deporte. Gabinete de Presidencia de la Sociedad Española de Medicina del Deporte.

Dr. Franchek Drobnic. Miembro de la Comisión Científica de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Especialista en Medicina de la Educación Física y Deporte. Responsable Servicios Médicos Shenhua Greenland FC. Shanghai (China).

Dr. José Fernando Jiménez Díaz. Junta de Gobierno de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Profesor de la Universidad de Castilla la Mancha. Director de la Cátedra Internacional de Ecografía Músculo Esquelética (UCAM).

Dr. Emilio Luengo Fernández. Cardiólogo. Director de la Escuela de Cardiología del

Deporte. Escuela de Formación de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (EFSEMED).

Dr. Pedro Manonelles Marqueta. Presidente de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Cátedra Internacional de Medicina del Deporte. Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM).

Dr. Javier Pérez Ansón. Junta de Gobierno de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Médico del Servicio Contra Incendios Salvamento y Protección Civil. Ayuntamiento de Zaragoza.

Dr. Serafín Romero Agüit. Presidente del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.

Dr. José Luis Terreros Blanco. Miembro de la Comisión Científica de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Especialista en Medicina de la Educación Física y Deporte.

REFERENCIAS

- CDC (2020) Recommendation regarding the use of cloth face coverings, especially in areas of significant community-based transmission.

- ECDC (2020) Using face masks in the community—reducing COVID-19 transmission from potentially asymptomatic or presymptomatic people through the use of face masks.

- Fikenzer S, Uhe T, Lavall D, Rudolph U, Falz R, Busse M, Hepp P, Laufs U. Effects of surgical and FFP2/N95 face masks on cardiopulmonary

exercise capacity. Clin Res Cardiol. 2020 Jul 6:1–9. Halabchi F, Ahmadinejad Z, Selk-Ghaffari M. COVID-19 Epidemic: Exercise or Not to Exercise; That is the Question! Asian J Sports ed. In Press(In Press):e102630.

· Fikenzer S, Uhe T, Lavall D, Rudolph U, Falz R, Busse M, Hepp P, Laufs U. Response to the letter to the editor by Kampert et al. entitled "Impact of wearing a facial covering on aerobic exercise capacity in the COVID-19 Era: is it more than a feeling?". Clin Res Cardiol. 2020 Aug 24:1.

· Germonpre P, Van Rompaey D, Balestra C. Evaluation of protection level, respiratory safety, and practical aspects of commercially available snorkel masks as personal protection devices against aerosolized contaminants and SARS-CoV2. Int J Environ Res Public Health. 2020 Jun 19;17:4347.

· Kamp BS, Hoffman C. Covid Reference. Eng/2020.3. Steinhauser Verlag. 2020. Kampert M, Singh T, Finet JE, Van Iterson EH. Impact of wearing a facial covering on aerobic exercise capacity in the COVID-19 era: is it more than a feeling? Clin Res Cardiol. 2020 Aug 24:1–2.

- Kim MC, Bae S, Kim JY, Park SY, Lim JS, Sung M, Kim SH.

Effectiveness of surgical, KF94, and N95 respirator masks in blocking

SARS-CoV-2: a controlled comparison in 7 patients. Infect Dis (Lond).

2020 Aug 26:1-5.

- Mann RH, Clift BC, Boykoff J, Bekker S. Athletes as community; athletes

in community: covid-19, sporting mega-events and athlete health

protection. Br J Sports Med. 2020 Apr 17. pii: bjsports-2020-102433.

- Manual de Prevención y Tratamiento de COVID-19. P Elaborado

Conforme a la Experiencia Mann RH, Clift BC, Boykoff J, Bekker S.

Athletes as community; athletes in community: covid-19, sporting megaevents

and athlete health protection. Br J Sports Med. 2020 Apr 17. pii:

bjsports-2020-102433. Clínica Hospital Afiliado, Facultad de Medicina de

la Universidad de Zhejiang.

- Ministerio Sanidad. Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en la

comunidad en el contexto de COVID-19. 20/4/2020.

- Ministerio Sanidad. Enfermedad por coronavirus, COVID-19. Información

Científica-Técnica. 4/4/2020

- Moran F, Bradley JM, Piper AJ. Non-invasive ventilation for cystic

fibrosis. Cochrane Database Syst Rev. 2017 Feb 20;2(2):CD002769.

· Reider B. Sports Medicine in a Time of Pandemic. Am J Sports Med. 2020 Apr 17:363546520923334.

· Scarano A, Inchingolo F, Lorusso F. Facial skin temperature and discomfort when wearing protective face masks: Thermal infrared imaging evaluation and hands moving the mask. Int J Environ Res Public Health. 2020 Jun 27;17:4624.

· SEMED. Recomendaciones para el reinicio práctica deportiva tras el confinamiento covid-19. SEMED.

· SEMED-CGCOM. Guía de actuaciones en consulta/centro de medicina del deporte en relación con la infección COVID-19. Junio 2020.

· Smith JD, MacDougall CC, Johnstone J, Copes RA, Schwartz B, Garber GE. Effectiveness of N95 respirators versus surgical masks in protecting health care workers from acute respiratory infection: a systematic review and meta-analysis. CMAJ. 2016 May 17;188(8):567-574.

· Toresdahl BG, Asif IM. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Considerations for the Competitive Athlete. Sports Health. 2020 Apr 6:1941738120918876.

- WHO. Considerations for sports federations/sports event organizers when planning mass gatherings in the context of COVID-19. WHO, 14/4/2020.
- WHO. Key planning recommendations for Mass Gatherings in the context of COVID-19. WHO, 19/3/2020.
- Zhou W. The coronavirus prevention handbook.

ANEXO V.- REAL DECRETO 900/2020, DE 9 DE OCTUBRE, POR EL QUE SE DECLARA EL ESTADO DE ALARMA PARA RESPONDER ANTE SITUACIONES DE ESPECIAL RIESGO POR TRANSMISIÓN NO CONTROLADA DE INFECCIONES CAUSADAS POR EL SARS-COV-2.

Cabe destacar:

Artículo 2. Ámbito territorial.

El estado de alarma declarado por el presente real decreto resultará de aplicación en el territorio de los siguientes municipios de la Comunidad Autónoma de Madrid:

- a) Alcobendas.
- b) Alcorcón.
- c) Fuenlabrada.
- d) Getafe.
- e) Leganés.
- f) Madrid.
- g) Móstoles.
- h) Parla.

i) Torrejón de Ardoz.

Artículo 3. *Duración.*

La duración del estado de alarma que se declara por el presente real decreto es de quince días naturales.

Artículo 4. *Autoridad competente.*

A los efectos del estado de alarma, la autoridad competente será el Gobierno.

Artículo 5. *Limitación de la libertad de circulación de las personas.*

1. Se restringe la entrada y salida de personas de los municipios recogidos en el artículo 2 a aquellos desplazamientos adecuadamente justificados que se produzcan por alguno de los siguientes motivos:

- a) Asistencia a centros, servicios y establecimientos sanitarios.
- b) Cumplimiento de obligaciones laborales, profesionales, empresariales, institucionales o legales.
- c) Asistencia a centros universitarios, docentes y educativos, incluidas las escuelas de educación infantil.
- d) Retorno al lugar de residencia habitual.
- e) Asistencia y cuidado a mayores, menores, dependientes, personas con discapacidad o personas especialmente vulnerables.
- f) Desplazamiento a entidades financieras y de seguros que no puedan aplazarse.
- g) Actuaciones requeridas o urgentes ante los órganos públicos, judiciales o notariales.
- h) Renovaciones de permisos y documentación oficial, así como otros trámites administrativos inaplazables.
- i) Realización de exámenes o pruebas oficiales inaplazables.
- j) Por causa de fuerza mayor o situación de necesidad.

k) Cualquier otra actividad de análoga naturaleza, debidamente acreditada.

2. La circulación de las personas en tránsito a través de los ámbitos territoriales que constituyen el ámbito de aplicación de este real decreto no estará sometida a las restricciones establecidas en el apartado anterior.

Artículo 6. *Gestión de los servicios.*

Cada Administración conservará las competencias que le otorga la legislación vigente, así como la gestión de sus servicios y de su personal, para adoptar las medidas que estime necesarias, sin perjuicio de lo establecido en este real decreto.

