



Plan de Actuación Preventivo – COVID 19
BTT Fuentespina
(fecha de revisión 27 de marzo de 2021)



Ante la situación generada por la transmisión del Coronavirus COVID-19, y en pro de frenar la pandemia, se están estudiando medidas de prevención que eviten el contagio y reduzcan los riesgos para las personas, siendo conocedores de que el COVID-19 es un agente biológico que puede causar una enfermedad grave, supone un serio peligro para la colectividad, tiene una alta probabilidad de propagación y no existe un tratamiento ni profilaxis real a día de hoy.

El objeto de este documento es plantear las medidas preventivas y actuaciones específicas para el desarrollo de eventos deportivos, combatir la propagación del Covid-19, haciendo que las competiciones sean, como siempre han sido, entornos seguros tanto para los profesionales como para los deportistas.

Estas recomendaciones pueden tomarse como de referencia para otros eventos deportivos y se adaptarán estrictamente a las disposiciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias, en caso de darse, así como a los plazos establecidos por las mismas.



Descargo de Responsabilidad (I)

La crisis sanitaria del COVID-19 hace necesaria la adopción de una serie de medidas tendentes a cumplir los protocolos marcados por las autoridades sanitarias. El establecimiento y cumplimiento de las citadas medidas requiere de una serie de compromisos y formas de actuación por parte, fundamentalmente, de organizadores y participantes. La lectura y aceptación del presente documento es condición indispensable para tomar parte en VI Marcha BTT La Abubilla. El o la participante declara y manifiesta:

- 1.- Que es conocedor/a del presente protocolo y guía que tiene publicado el Ayuntamiento de Fuentespina en relación con la presencia y participación en la VI Marcha BTT La Abubilla generado con ocasión de la crisis sanitaria del COVID-19.
- 2.- Que se compromete a cumplir todas las exigencias o simples recomendaciones que se contengan en tal protocolo o guía, así como las instrucciones que sean dadas por las autoridades deportivas o personal de organización presentes en la competición en relación con las medidas para evitar contagios por COVID-19.
- 3.- Que se compromete a no acudir ni tomar parte en el evento o competición en el caso de que padeciese síntomas que pudieran ser compatibles con el contagio del COVID-19. Ello resultará extensivo, igualmente, a los casos en los que los síntomas fuesen sufridos por terceros con las que la persona participante tenga o haya tenido un contacto del que objetivamente pudiera derivarse un contagio.



Descargo de Responsabilidad (II)

4.- Que, caso de estar o haber estado contagiado por el virus del COVID-19, se compromete a no acudir ni tomar parte en el evento o competición en tanto en cuanto las autoridades sanitarias no manifiesten que la participación no entraña un riesgo, bien para su persona, bien para el resto de asistentes con los que pudiera tener contacto.

5.- Que, con los medios a su alcance, y en todo caso cuando se hayan dado circunstancias que lo aconsejen, se ha sometido a los test existentes para comprobar si está o ha estado contagiado por COVID-19.

6.- Que es conocedor/a y acepta y asume que, en el actual estado, existe un objetivo riesgo de contagio de COVID-19 con las consecuencias que de ello se pudieran derivar para su persona en términos de salud o problemas que, incluso, pudieran ocasionarle la muerte.

7.- Que acepta que el Ayuntamiento de Fuentespina adopte las medidas que se indican en el protocolo y guía que tiene publicado en aras a establecer un razonable escenario de seguridad en la marcha. En tal sentido, se hace constar que el Ayuntamiento de Fuentespina, en el curso de la marcha, podrá adoptar las medidas o decisiones que sean precisas en relación con el establecimiento o aplicación de las medidas que se contienen en su protocolo y guía publicada o cualesquiera otras que tuviesen por finalidad el dotar a la prueba de un entorno seguro en términos de evitar contagios por COVID-19.



Descargo de Responsabilidad (III)

8.- Que, en caso de resultar contagiado por COVID-19, el o la participante exonera al Ayuntamiento de Fuentespina de cualquier responsabilidad en relación con los posibles daños o perjuicios que pudieran derivarse para su persona.

9.- Que el o la participante acepta que cuando se llegasen a adoptar medidas o decisiones por parte de del Ayuntamiento de Fuentespina con el objetivo de preservar la salud de las personas en el curso de la competición, no se podrán considerar incumplidas las obligaciones esenciales del organizador, por lo que no se podrá exigir el pago de cantidades, indemnizaciones, o devolución de precios o importes en concepto de inscripción o derechos de participación o costes en que hubiese incurrido el o la deportista y/o su club.

10.- Que el o la participante acepta que si se mostrase por su parte una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las órdenes e instrucciones del personal de organización en relación con las medidas de seguridad evitar contagios por COVID-19, podrá ser excluido/a o descalificado/a del evento por decisión de quien actúe como autoridad deportiva (el organizador).

11.- Que el o la participante acepta que las medidas de carácter deportivo expuestas en el apartado anterior se entienden sin perjuicio de otras responsabilidades que aquel o aquella pudiera llegar a asumir ante las autoridades competentes como consecuencia de una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las órdenes e instrucciones que sean de aplicación.



Responsabilidad individual Recomendaciones de la OMS

Los participantes y el personal con síntomas, es decir, fiebre, tos, malestar, etc. deben quedarse en casa y lejos del trabajo, la escuela o las multitudes hasta que los síntomas desaparezcan. ¡Manténgase alejado del evento cuando esté enfermo!

En caso de síntomas de enfermedad respiratoria aguda, durante o después del viaje, se alienta a los deportistas a buscar atención médica y compartir el historial de viaje con los servicios médicos.

Las autoridades de salud pública deben proporcionar a los viajeros toda la información necesaria para reducir el riesgo general de infecciones respiratorias agudas a través de las autoridades sanitarias, profesionales sanitarios, etc.

El Ayuntamiento de Fuentespina recomienda seguir en todo momento las recomendaciones de la OMS y el Ministerio de Sanidad para reducir el riesgo general de transmisión de infecciones respiratorias agudas que se enumeran a continuación:

- 🦺 Evite el contacto con personas que sufren infecciones respiratorias agudas.
- 🦺 Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o un desinfectante a base de alcohol, especialmente después del contacto directo con personas enfermas o su entorno.
- 🦺 Las personas con síntomas de infección respiratoria aguda deben practicar el comportamiento de la tos (mantener una distancia de al menos un metro, cubrirse la tos y los estornudos con pañuelos desechables o ropa y lavarse las manos).
- 🦺 Evite darse la mano o abrazarse.
- 🦺 Evite las salas de vapor o sauna.
- 🦺 Evite tocarse la boca, la nariz o los ojos.



Identificación de lugares y actividades con riesgos

- 👤 **Actividades previas**
 - 👤 Presentación del evento
 - 👤 Ruedas de prensa
- 👤 **Sede del evento**
- 👤 **Acreditación**
- 👤 **Actividades paralelas**
 - 👤 Expo
- 👤 **Staff / Voluntarios**
- 👤 **Espectadores**
- 👤 **Servicios al deportista**
 - 👤 Secretaría y entrega de dorsales
 - 👤 Guardarropa
 - 👤 Entrenamientos y/o reconocimientos de los recorridos
 - 👤 Servicio mecánico
 - 👤 Servicio de fisioterapia
 - 👤 Baños / Duchas / Vestuarios
- 👤 **Marcha**
 - 👤 Salida
 - 👤 Ciclismo
 - 👤 Avituallamientos
 - 👤 Zona de meta
- 👤 **Protocolo y entregas de premios**



Revisión de riesgos principales

- ☀️ Reducción de la participación a 300 participantes en dos salidas separadas entre sí, que a su vez serán en formato contrarreloj individual.
- ☀️ La sede se ubica a las afueras de la población, para asegurar el aislamiento de la misma.
- ☀️ Blindado de sede con control de acceso y registro de personal
- ☀️ Recorridos de BTT inaccesibles para los espectadores al realizarse en zona de monte alejados de todo núcleo urbano.



Como reducir los riesgos

- ☀️ Reducir las personas expuestas.
- ☀️ Tomar las medidas de prevención adecuadas.
- ☀️ Establecer las medidas de higiene que eviten o dificulten la dispersión del virus.
- ☀️ Identificar posibles personas portadoras para tomar las medidas pertinentes.
- ☀️ Establecer planes de actuación ante posibles accidentes.
- ☀️ Señalizar posibles zonas de alto riesgo donde el tiempo de permanencia sea el indispensable.



Medidas preventivas

- ☀ Se ha preparado una base de datos de identificación de riesgos y medidas a tomar a lo largo de todo el proceso de una competición de triatlón o cualquiera de sus modalidades ([fichero Excel anexo a este documento](#)).
- ☀ En dicho documento, se identifican los riesgos y las posibles soluciones para adoptar medidas preventivas y así poder minimizar los riesgos.
- ☀ Las medidas se adoptarán en base a las áreas detalladas al principio de este documento.
- ☀ Las medidas preventivas serán consensuadas entre la Junta de Castilla y León y el Ayuntamiento de Fuentespina. El responsable del Ayuntamiento para la implementación de las medidas es Amancio del Castillo (amandelcastillo@hotmail.com).



- ☀️ Todas las personas que formen parte del evento, deberán:
 - ☀️ aportar el Cuestionario Médico previo
 - ☀️ someterse a una toma de temperatura diaria, que deberá ser inferior a $37,5^{\circ}\text{C}$. Este control será obligatorio cada vez que se acceda a la sede
 - ☀️ Podrá ser igualmente sometido a una medición del nivel de oxígeno, que deberá estar entre un 95% y un 100%.
- ☀️ Las tomas a los deportistas se realizarán a la entrada de la zona de salida.





Los actos de presentación y/o ruedas de prensa se podrán realizar siempre que se garanticen las medidas de seguridad y de distancia social



Sede del evento / Operaciones

- ☀️ Cualquier persona acreditada y los deportistas solo podrá entrar y salir por la zona de acceso.
- ☀️ En dicho acceso habrá un control de temperatura, para asegurar que la persona puede acceder. En caso de que la temperatura esté con valores por encima de lo establecido, se avisará a los servicios médicos para que activen el plan de emergencia
- ☀️ Los deportistas accederán con su bicicleta y equipamiento antes de la marcha directos a su salida, y al finalizar su participación, deberán abandonar la sede.
- ☀️ Cualquier incumplimiento de esta norma supondrá la retirada del dorsal.



Sede del evento

La marcha de Fuentespina se va a desarrollar en una sede blindada, y sin posibilidad de acceso de espectadores y/o acompañantes. Las posibilidades de seguimiento de la competición serán mínimas, dado que los circuitos transcurren por el monte y la salida y la meta van a estar perimetradas por vallas.

Todos los deportistas y otro personal acreditado, solo podrán acceder a la sede por el único punto de control de acceso habilitado; en el cual se hará la toma de temperatura, y se verificará la acreditación. Una vez dentro de la sede, todo el personal acreditado, deberá seguir las normas establecidas. Cualquier incumplimiento, acceso o salida por otro lugar; el organizador retirará automáticamente el dorsal, que imposibilitará volver a entrar y por tanto competir.



- ☀ Se debe asegurar que todos los espacios pueden mantener la distancia social mínima recomendada.
- ☀ En las zonas donde haya personal acreditado y las zonas comunes se deben establecer puntos de elementos de seguridad (rollos de papel, papeleras, pulverizadores con desinfectante y dosificadores de manos con hidrogel).
- ☀ Se debe disponer de desinfectante de manos y lavados alcohólicos/geles antibacteriales (con al menos un 70% de alcohol), pañuelos de papel, dispensadores de jabón en los aseos (cambiados frecuentemente) y papeleras cerradas para la eliminación segura del material higiénico (p. ej., pañuelos de papel, toallitas, productos sanitarios) en aseos.
- ☀ Como norma general, siempre que sea posible, mantener todas las puertas abiertas, paredes de carpas abiertas, etc.



Plano General y Ubicaciones





- ☀ Todas las personas implicadas, deben acceder siempre por el acceso habilitado, para someterse a Control de Temperatura. Las personas que tienen derecho a un “upgrade” de acreditación, lo recibirán en el acceso principal.
- ☀ Dicho “upgrade”, servirá para entrar y salir por el acceso de la sede al sector de ciclismo.
- ☀ Quien no tenga derecho a ese upgrade no podrá salir o entrar durante la competición
- ☀ En el caso de cualquier caso sospechoso, automáticamente se activará el protocolo de aislamiento y comunicación de los servicios médicos.



Protocolo de acceso / Propuesta

	Registro Electrónico	Cuestionario Médico	Acreditación	Control Temperatura	Reconocimiento Facial
Deportistas	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	n/a
Voluntarios	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	n/a
Staff	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	n/a
Medios de comunicación	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	n/a
Autoridades / Invitados	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio	n/a



Sistema de control de acceso

- 👉 Acceso a la sede con registro de temperatura, y confirmación de mascarilla
- 👉 Se recoge el Cuestionario Médico obligatorio que se guarda para que esté a disposición de las autoridades sanitarias





Procesos de Acreditación

- ☀ Se recomienda minimizar el número de personas acreditadas pero sin poner en peligro el correcto desarrollo del evento.
- ☀ Todo el personal (staff, deportistas, voluntarios, etc.) deberán pasar por un proceso de acreditación, a través del mail de la organización, para registrar sus datos en caso de cualquier incidencia y ser requerido por las autoridades competentes.
- ☀ La organización acreditará a:
 - ☀ Deportistas
 - ☀ Medios de Comunicación
 - ☀ Staff propio de la organización / Ayuntamiento de Fuentespina



- ☀ NO habrá actividades paralelas.
- ☀ En el caso de expositores o zona expo, no se permitirá nada.



- 🌻 Todo el personal implicado en el evento seguirá los criterios estipulados por las autoridades competentes.
- 🌻 El personal de montaje seguirá los criterios estipulados para el Staff los días del evento.
- 🌻 Asimismo, realizarán su trabajo siguiendo las recomendaciones de la autoridad laboral en Prevención de Riesgo Laborales y las pautas de organización del trabajo dadas en este documento.
- 🌻 Puede consultar las recomendaciones de la Autoridad Sanitaria pinchando [aquí](#).
- 🌻 Informar al personal (staff/voluntarios/oficiales) de más de 60 años de la mayor posibilidad de consecuencias graves en caso de contagio, invitándoles a valorar su participación y recomendando que sean más aplicados en la toma de las medidas preventivas.



- ☀ Informar de los riesgos de contagio por COVID-19, generando manuales en función de los diferentes colectivos, para que sean de aplicación:
 - ☀ Deportistas
 - ☀ Staff
 - ☀ Voluntarios
- ☀ Informar de las medidas de prevención a adoptar para evitar el contagio y transmisión del COVID-19.
- ☀ Informar de la utilización de EPI's.
- ☀ Informar de las medidas a adoptar en caso de posible accidente por contagio.
- ☀ NOTA: La información se realizará mediante fichas informativas a cada tipo de personal según sus funciones. También se debe informar mediante megafonía a todos y, principalmente, a los deportistas.



- ☀️ **NO** se permitirá la presencia de espectadores.
- ☀️ La zona central será el polideportivo de Fuentespina, donde se montará la transición, secretaría, premiación, salida y meta. El polideportivo se encuentra a las afueras del pueblo.
- ☀️ Se vallará perimetralmente el aparcamiento del polideportivo y la calle de entrada, dejando una única entrada a la sede.
- ☀️ El segmento de ciclismo se desarrolla por caminos cortados o sendas de poco acceso.



Sport Presentation y Locutores

A continuación ponemos algunos ejemplos de mensajes que los locutores de los eventos deben transmitir hacia los deportistas y todo el personal presente:

- Recordamos a todos los asistentes la importancia de atender a las recomendaciones de seguridad generales y específicas de la prueba, mantener la distancia de seguridad interpersonal, usar mascarilla y no generar aglomeraciones. Os agradecemos a todos la colaboración para disfrutar de un evento seguro.
- Algunas de las zonas principales de la competición tienen acceso restringido o no son accesibles para evitar riesgos innecesarios. Os invitamos a disfrutar de la prueba en lugares seguros, manteniendo la distancia de seguridad y con respecto a los deportistas. Por la seguridad de todos, responsabilidad social.
- Gracias a todas y todos por acompañarnos, os rogamos también que lo hagamos con responsabilidad para favorecer el buen desarrollo de la competición. Evitemos el contacto interpersonal y utilicemos mascarilla siempre que sea obligatorio.
- La distancia interpersonal, el uso de la mascarilla y la higiene de manos son nuestros mejores aliados para seguir disfrutando del deporte con seguridad. Respetamos la señalización y zonas acotadas, y atendamos a las indicaciones de voluntarios y personal de la organización. Gracias a todas y todos por colaborar.



- 👁️ Se establece un máximo de 2 fotógrafos oficiales acreditados en la zona cero.
- 👁️ No se entregará ninguna acreditación a aquellos que no lo hayan solicitado previamente. Desde la organización se informará a los medios locales para que estos sigan ese proceso.
- 👁️ Se recuerda a los medios de comunicación que deben hacer uso de mascarilla aún cuando estén realizando entrevistas o se encuentren en las zonas acreditadas.
- 👁️ En la zona de meta, se debe marcar en el suelo las zonas para los fotógrafos y medios de comunicación.
- 👁️ Solo se entrevistará a tres chicos y tres chicas y la zona de entrevistas deberá ser lo suficientemente amplia para mantener la distancia social recomendada.
- 👁️ En el caso de los micrófonos para entrevistas de medios comunicación, deberán estar protegidos.



- ☀ Reuniones técnicas
- ☀ Secretaría y entrega de dorsales
- ☀ Guardarropa
- ☀ Entrenamientos y/o reconocimientos de los recorridos
- ☀ Servicio mecánico
- ☀ Servicio de fisioterapia
- ☀ Baños / Duchas / Vestuarios
- ☀ Servicio de lavado de bicicletas






Servicios al deportista

Reuniones técnicas

- ☀ No se realizarán reuniones técnicas presenciales.
- ☀ Se subirá la información dirigida a los deportistas en la página web previamente a la inscripción.
- ☀ Los días previos a la competición, se subirá a la web la información técnica de última hora para los deportistas y se les enviará un mail.



Hay que tomar varias medidas en el proceso de inscripción:

-  Informar a los deportistas de las medidas a tomar sobre toma de temperatura en el acceso a la sede, posibilidad de pruebas de diagnóstico y posible comunicación de datos personales a las autoridades competentes si se detectasen infectados.
-  Informar a los deportistas de más de 60 años de la mayor probabilidad de consecuencias graves en caso de contagio, recomendando su no participación o su mayor toma de medidas preventivas.
-  Obligación de rellenar el Cuestionario Médico COVID-19 y entregarlo al recoger el dorsal.



Servicios al deportista

Entrega de dorsales

- 👉 A la hora de preparar los sobres, etc.; se debe cumplir con todas las medidas higiénicas y de seguridad.
- 👉 No se permite incluir ningún tipo de folleto o similar en el sobre con el material de competición.
- 👉 Se habilitarán franjas horarias para las entregas de dorsales que coincidirán con cada carrera y solo se le entregará al deportista inscrito. No está permitida la entrega a una persona no inscrita.
- 👉 En cualquiera de los casos, se mantendrá la distancia social recomendada en la cola de entrega de dorsales.
- 👉 Se utilizará chip/dorsal desechable para el cronometraje para evitar la manipulación de los chips.

Servicios al deportista

Entrega de dorsales



- 👉 Se habilitarán los sistemas electrónicos de entrega de dorsales para minimizar la interacción con papeles.
- 👉 El personal de entrega de dorsales llevará pantalla protectora.
- 👉 Será obligatorio llevar la mascarilla puesta hasta justo antes de la salida. Los participantes deberán llevar una mascarilla para ponérsela nada más cruzar la línea de meta.
- 👉 El deportista o el técnico del club, deberá entregar el documento Cuestionario Médico COVID-19 que se enviará los días previos por mail.

Servicios al deportista

Entrega de dorsales

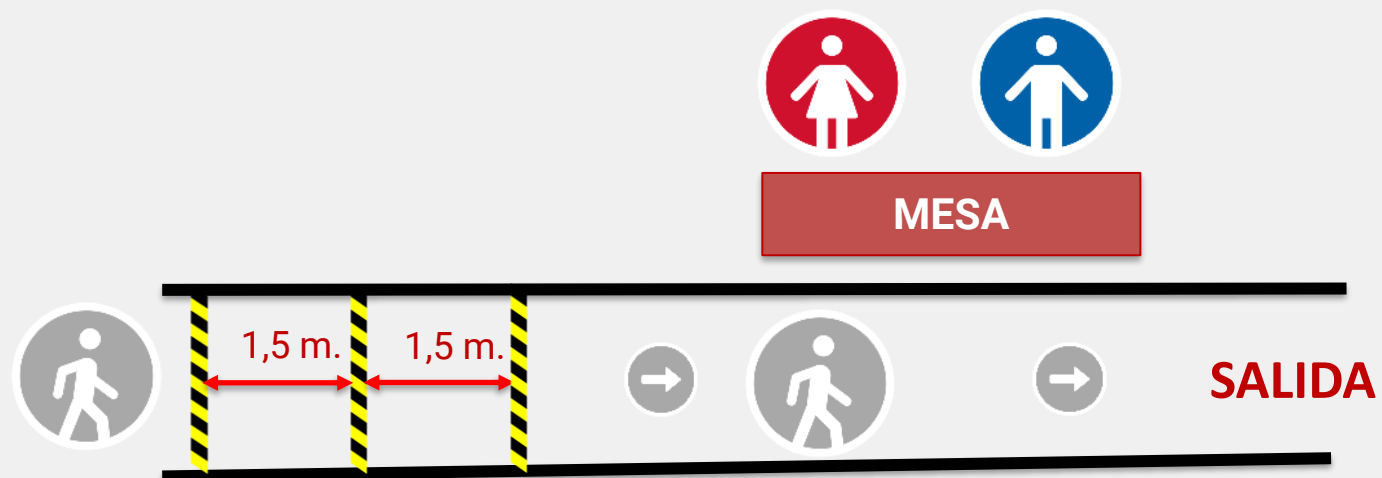


- ❁ La entrega de dorsales tendrá un camino dirigido en un único sentido de circulación, y donde se deberá mantener la distancia de seguridad
- ❁ Se realizará a la entrada de la sede y los deportistas accederán con su material preparados para participar, y no podrán abandonar la sede hasta la finalización de la marcha, salvo para realizar los circuitos.





Ficha Entrega de dorsales



- 🌟 Se establece un punto de entrega
- 🌟 El acceso solo estará permitido a los deportistas con su DNI
- 🌟 El acceso será por la calle Donantes, y se dirigirán a la zona de salida directamente



Servicios al deportista / Guardarropa

- ☀️ **NO HABRÁ SERVICIO DE GUARDARROPA.**
- ☀️ El deportista entrará con todo el material para participar en la marcha exclusivamente.



Servicios al deportista / Otros

- 🚫 Entrenamientos / Familiarizaciones: No se desarrollarán.
- 🚫 Servicio Mecánico: No se habilitará. El deportista es responsable de su equipamiento de repuesto.
- 🚫 Servicio de Fisioterapia: No se facilitará.
- 🚫 Baños: Se habilitarán los baños del polideportivo. Se mantendrá un servicio de limpieza de acuerdo a las necesidades y cada usuario tendrá obligación de desinfectarse las manos antes de entrar.
- 🚫 Duchas y Vestuarios: No se habilitarán en ningún caso.
- 🚫 Servicio de lavado de bicicletas: NO se habilitará.



- 🏆 Formato: Salida contrarreloj individual
- 🏆 Horarios
- 🏆 Salida
- 🏆 Ciclismo
- 🏆 Avituallamientos
- 🏆 Meta
- 🏆 Zona de recuperación



Servicios al deportista / Horarios / Participantes

- 🌞 09:15 h. | Entrega de dorsales a la entrada de la zona cero 15 minutos antes de la salida aproximadamente – POLIDEPORTIVO DE FUENTESPINA
- 🌞 10:00 h. | Salida primer corredor prueba larga
- 🌞 10:30 h | Salida primer corredor prueba corta
- 🌞 Entrega de premios al finalizar cada competición
- 🌞 Los deportistas abandonan la sede una vez finalicen su competición y recojan el avituallamiento.



- 👁️ La salida se hará en formato contrarreloj individual.
- 👁️ No habrá protocolo de presentación de deportistas.
- 👁️ Los deportistas llevarán la mascarilla hasta la salida donde las guardarán justo antes de empezar.
- 👁️ Esperarán en un pasillo manteniendo la distancia de seguridad antes de la salida.
- 👁️ Irán a la salida desde la zona de entrega de dorsales directamente.
- 👁️ Son competiciones con BTT, donde no se forman pelotones de ciclistas como pueda ser en competiciones con bicicleta de carretera.



Competición Meta y Zona de Recuperación

- ☀️ No habrá avituallamiento en ciclismo.
- ☀️ Nada más entrar en meta se facilitará una mascarilla a los deportistas que no la tengan.
- ☀️ Los deportistas abandonarán la zona de meta, recogerán su avituallamiento personal y abandonarán la sede.
- ☀️ Solo el personal imprescindible debe permanecer en esta zona.



Ficha Procedimiento Avituallamiento Meta



BOLSA COMIDA

AGUA

ISO

META



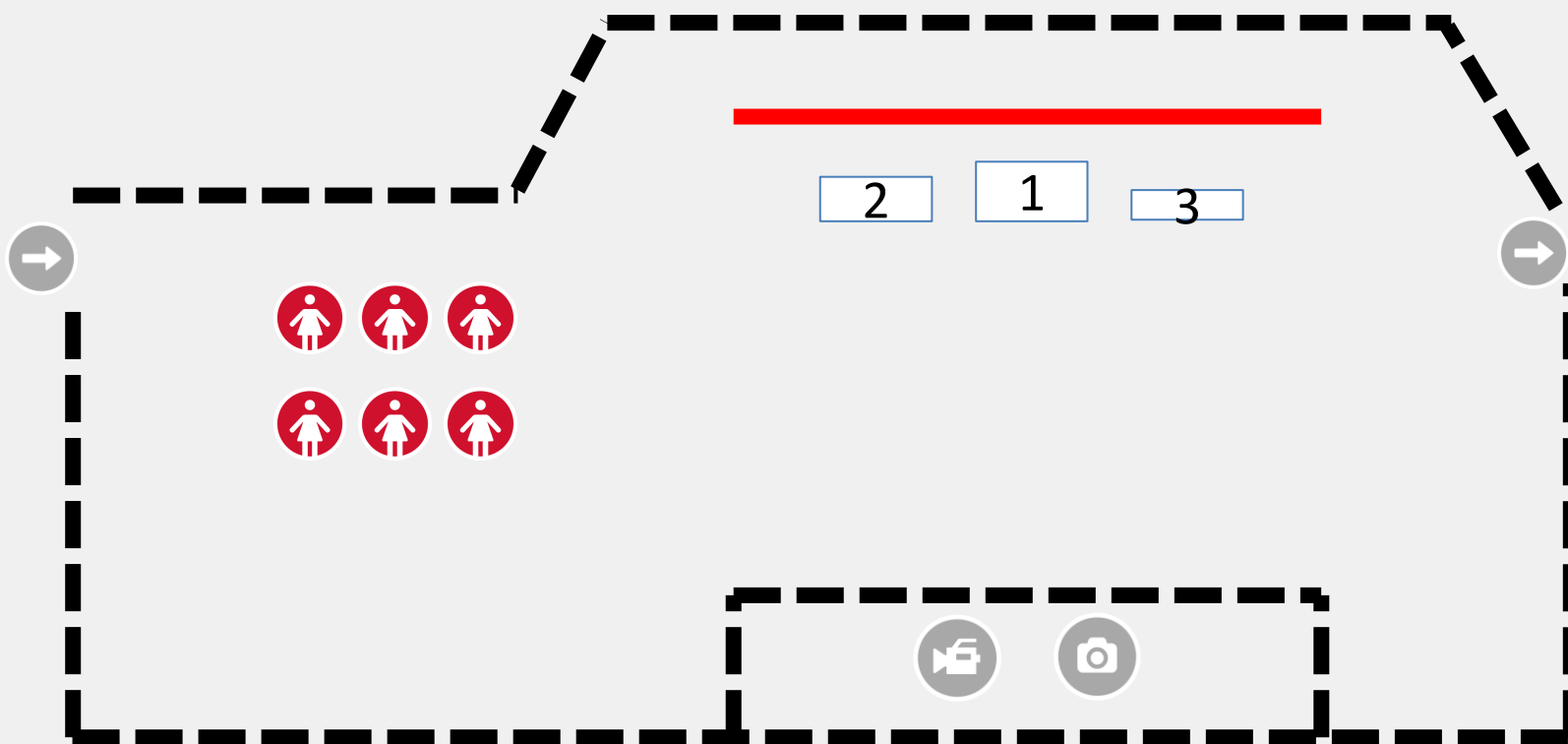


Ficha Procedimiento Protocolo

- ☀ La zona de entrega de medallas deberá tener el perímetro completamente cerrado.
- ☀ Habrá entrega a 3 primeros y 3 primeras clasificados/as de cada categoría
- ☀ La salida será por el lugar contrario al de la entrada, para evitar los cruces de ida y vuelta
- ☀ Solo podrán permanecer en esta zona los deportistas que vayan a subir al podio, las autoridades que realizarán las entregas y el personal de staff y voluntarios que gestionen las entregas
- ☀ Solo los medios de comunicación acreditados, podrán permanecer en la zona designada para la entrega



Ficha Procedimiento Protocolo



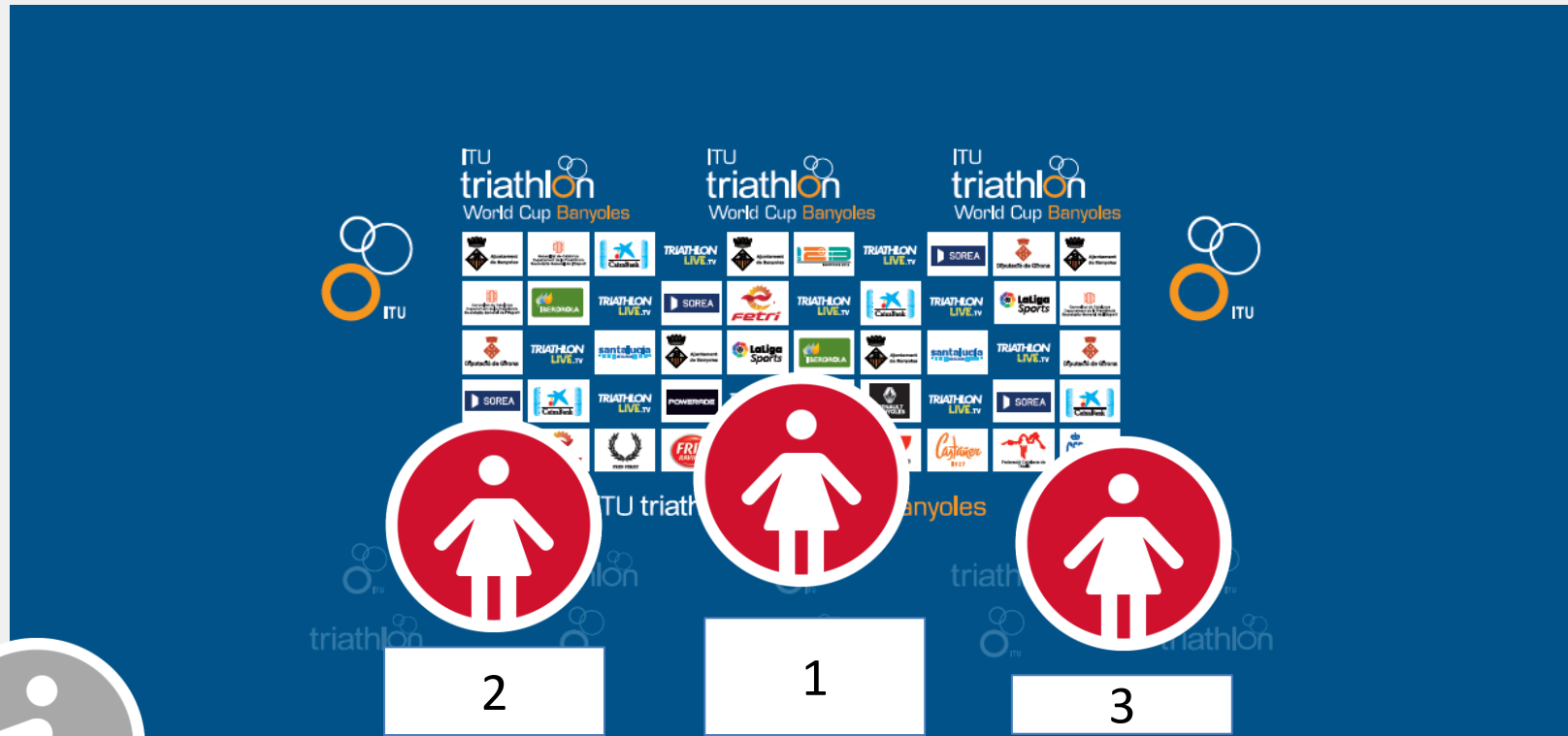


Ficha Procedimiento Protocolo Individual

- 👉 Un voluntario prepara los trofeos/ medallas en una bandeja. Debe llevar guantes.
- 👉 Los trofeos/ medallas se ponen sobre una bandeja. La autoridad coge la bandeja y la ofrece para que cada deportista coja su trofeo o medalla.
- 👉 Una sola autoridad por cada podio que se entrega. Debe llevar mascarilla incluso en caso de fotografía, donde NO se permitirá retirarla.
- 👉 No habrá entrega de flores, ni podio conjunto, ni champán.



Ficha Procedimiento Protocolo



TROFEOS



2 m. 2 m.



Medidas de Higiene y Sanitarias










Medidas Higiénico-Sanitarias Individuales

- ☀️ Prohibir la ingestión de alimentos, bebidas o tabaco en los lugares de riesgo (solo se puede hacer en las zonas habilitadas a dicho efecto y con las normas establecidas).
- ☀️ Dotar de los EPIs que las autoridades sanitarias recomienden adecuadas a cada puesto.
- ☀️ Disponer de baños con antisépticos para su uso.
- ☀️ Lavarse las manos antes y después de comer y al empezar y finalizar la labor designada.
- ☀️ Lavar o desechar los equipos de protección individual con seguridad.
- ☀️ NOTA: Para el lavado de manos hay que implementar varios puestos identificados con gel desinfectante o agua y jabón, y papel.



Personal afectado

-  Deportistas (incluidos los técnicos y delegados de clubes)
-  Personal de organización (Staff)
-  Voluntarios
-  Sanitarios
-  Medios de comunicación
-  Autoridades
-  Otros



¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



40-60''

1



2



3



4



5



6



7

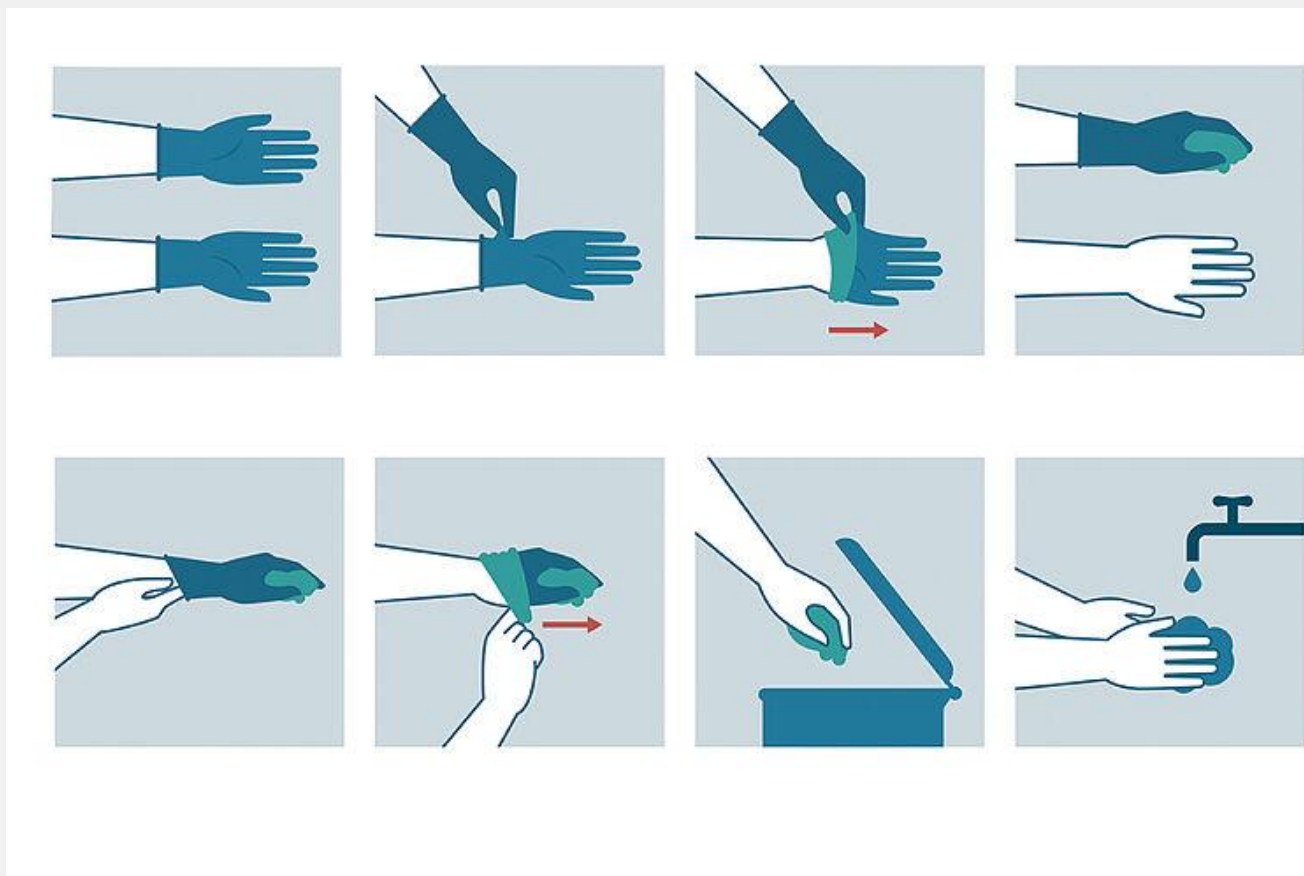


8





- ☀️ Lávate las manos antes de ponértelos.
- ☀️ Ponte el guante tirando desde la parte trasera de éste sin tocar la parte de los dedos o la palma.
- ☀️ Evita tocarte la cara, incluida la mascarilla si la llevases.
- ☀️ Quítatelos según la figura siguiente.
- ☀️ Deséchalos después de su uso.
- ☀️ Lávate las manos después de quitártelos.



CÓMO QUITARSE LOS GUANTES CON SEGURIDAD



1 Pellizca el guante en la muñeca. Evita tocar la piel.



2 Retira el guante totalmente.



3 Recoge el guante con la otra mano manteniéndolo sujeto y arrugado.



4 Deslizamos dos dedos dentro del segundo guante. **No tocar la parte exterior del guante.**



5 Retiramos el segundo guante.



6 Una vez nos quitamos los guantes, **los desecharmos en una papelera con bolsa de plástico y la cerramos. Lavamos las manos.**



Las mascarillas pueden ser de autoprotección FFP2 o 3 y tipo quirúrgicas que evitan el contagio a terceros.

- ☀️ Lávate las manos antes de ponértela.
- ☀️ Cubre totalmente la boca, nariz y barbilla con ella.
- ☀️ Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.
- ☀️ Desecha la mascarilla cuando esté húmeda o mojada.
- ☀️ Para quitártela, hazlo por la parte trasera evitando tocar la parte frontal.
- ☀️ Lávate las manos después de usarla.
- ☀️ HAZ UN USO RESPONSABLE Y ADECUADO PARA CONTRIBUIR A LA SOSTENIBILIDAD.



HOW TO WEAR A MEDICAL MASK SAFELY

who.int/epi-win

Do's →



Wash your hands before touching the mask

Inspect the mask for tears or holes



Find the top side, where the metal piece or stiff edge is



Ensure the colored-side faces outwards



Place the metal piece or stiff edge over your nose



Cover your mouth, nose, and chin



Adjust the mask to your face without leaving gaps on the sides



Avoid touching the mask



Remove the mask from behind the ears or head



Keep the mask away from you and surfaces while removing it



Discard the mask immediately after use preferably into a closed bin



Wash your hands after discarding the mask

Don'ts →



Do not Use a ripped or damp mask



Do not wear the mask only over mouth or nose



Do not wear a loose mask



Do not touch the front of the mask



Do not remove the mask to talk to someone or do other things that would require touching the mask



Do not leave your used mask within the reach of others



Do not re-use the mask

Remember that masks alone cannot protect you from COVID-19. Maintain at least 1 metre distance from others and wash your hands frequently and thoroughly, even while wearing a mask.

Uso de mascarillas médicas o quirúrgicas en población general

La mascarilla médica o quirúrgica es un **producto sanitario homologado** que limita la salida de las gotas respiratorias, por lo que previene la transmisión del virus a otras personas

En ciertas situaciones indicadas, también puede protegerte si la usas correctamente y siempre añadida a las **medidas de prevención**. Y recuerda: si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



¿Quién debe usarlas?

Personas con síntomas o diagnóstico de COVID-19

Personas que han estado en contacto estrecho con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días

Cuidadores de personas con COVID-19

Población vulnerable: mayores, con hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares o pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeprimidos y embarazadas

¿Cuándo?

➔ Al entrar alguien en su habitación o al recibir cuidados

➔ Cuando están con los convivientes en la casa y si tienen que salir a la calle (p. ej. para asistencia sanitaria)

➔ Al atender al paciente a menos de 2 m.

➔ Al salir a la calle o estar en contacto con otras personas

Haz un uso responsable de esta mascarilla para que quienes la necesiten puedan utilizarla

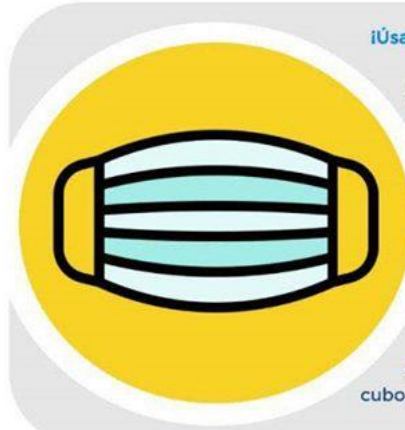
¡Úsala correctamente para evitar riesgos!

Lávate las manos antes de ponértela y evita tocarla mientras la llevas

Siempre debe cubrir boca, nariz y barbilla

Deséchala cuando esté húmeda y no las reutilices si no se indica que puedes

Quítatela por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos



21 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob



- ☀ Para cualquier consulta relacionada con este documento y la implementación de medidas preventivas, se debe contactar con la Organización y el Ayto. de Fuentespina:
 - ☀ Amancio del Castillo – amandelcastillo@hotmail.com
- ☀ Este documento ha sido desarrollado incluyendo referencias de documentos publicados por las siguientes instituciones
 - ☀ Ministerio de Sanidad ([información aquí](#))
 - ☀ Organización Mundial de la Salud ([información aquí](#))
- ☀ Documento basado en el protocolo de la Federación Española de Triatlón elaborado por:
 - ☀ Amancio del Castillo – Licenciado en Biología y responsable de protocolos COVID-19 en la Federación Española de Triatlón