

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID -19 PARA
ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA
FEDERACIÓN DE RUGBY DE MADRID



26 de agosto de 2020

Protocolo de la Federación de Rugby de Madrid, para la vuelta a las actividades deportivas de Rugby en la Comunidad de Madrid, dirigida a todos los Clubes y deportistas federados.

Desde la Federación de Rugby de Madrid, estamos trabajando en consensuar y trasladar a todos los Clubes y entidades deportivas dedicadas a la promoción y difusión del rugby, propuestas de activación de la actividad deportiva, en los tiempos que se establezcan por las autoridades competentes.

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, adopta medidas preventivas mientras no sea declarada oficialmente la finalización de la crisis sanitaria. En este sentido deja las competencias de las comunidades autónomas el establecimiento de dichas medidas.

La Orden 668/2020 de 19 de junio, de la Consejería de Sanidad, por la que 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 junio, la modificación por la Orden 740/2020 de 1 de julio, por la Orden 920/2020 de 29 de julio y por la Orden 997/2020 de 7 de agosto, se confecciona este PROTOCOLO para la activación de actividades deportivas en las distintas edades y categorías en esta FEDERACION DE RUGBY DE MADRID.

La práctica deportiva recogida en el presente protocolo estará limitada a grupos de 20 personas como máximo (aunque en una primera fase se recomiendan grupos más reducidos de 10 personas). Asimismo, es de gran relevancia que todos los participantes en los entrenamientos y eventos realizados por la FRM, así como todo el personal no deportista necesario para la celebración de estas actividades, haga uso de las mascarillas en todo momento dentro del recinto con independencia del mantenimiento de la distancia física de seguridad.

Previamente al inicio de la actividad deportiva se deberán adaptar las siguientes medidas:

- 1º Adaptación de las instalaciones deportivas al cumplimiento de las medidas sanitarias y de seguridad en vigor. Formar al personal y trabajadores de las instalaciones deportivas.
- 2º Elaborar un manual para informar a los Clubes y a su personal: delegados, entrenadores, fisios, etc.... de las medidas que deben cumplir y hacer cumplir a los deportistas a su cargo.
- 3º Informar a todos los deportistas y sus familias de las medidas que deben adoptar previamente, durante la actividad deportiva y con posterioridad.

ACTUACIONES PREVIAS

1º Adaptación de las instalaciones deportivas al cumplimiento de las medidas sanitarias y de seguridad en vigor. Formar al personal y trabajadores de las instalaciones deportivas.

Las condiciones de seguridad y salud que se tienen que cumplir son las derivadas de la Ley de PRL y su normativa de desarrollo, así como de la Orden 668/2020 de 19 de junio de la Consejería de Sanidad. A esto se suman, en esta situación de pandemia, las normas dictadas por las autoridades competentes y sanitarias en los sucesivos protocolos que se van publicando en la página oficial del Ministerio de Sanidad y en la página de la Comunidad de Madrid.

En particular, las Directrices de buenas prácticas en los centros de trabajo, Medidas para la prevención de contagios del COVID-19 del Ministerio de Sanidad.

Los protocolos y directrices se marcan en función del conocimiento científico y técnico disponible en cada momento sobre un virus nuevo del que aprendemos día a día, lo que requiere constantes revisiones de las medidas propuestas.

Es fundamental mantenerse al día y promover medidas que incorporen los conocimientos adquiridos sobre el virus y su comportamiento.

El enfoque y la metodología utilizados en prevención de riesgos laborales son idóneos para afrontar el gran reto que supone el reinicio de la actividad Deportiva de forma segura.

El objeto de este documento es plantear las medidas preventivas y actuaciones específicas para la apertura de las instalaciones deportivas donde se llevan a cabo entrenamientos y/o competiciones de Rugby.

La presente propuesta tiene por objeto servir de marco general que garantice homogeneidad en las distintas instalaciones deportivas a la hora de establecer medidas de carácter preventivo, para evitar los riesgos del COVID-19 en el momento de reincorporación de los entrenadores y deportistas, teniendo siempre en cuenta la aplicación de las instrucciones y protocolos que se establezcan desde las autoridades sanitarias y su actualización.

Con la adopción de las mismas se persigue, combatir la propagación del Covid-19, haciendo que las instalaciones deportivas donde se llevan a cabo entrenamientos y/o competiciones de Rugby sean, entornos seguros tanto para los entrenadores como para los deportistas y usuarios de las mismas.

Estas recomendaciones 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.

El Centro Deportivo debe asumir un compromiso firme con la gestión del riesgo, liderando la implementación sistemática de medidas dirigidas a minimizarlo.

La gestión del riesgo debe formar parte de todos los procesos de la organización; por ello, los distintos procesos deben estar coordinados entre sí.

Las instalaciones deportivas deben establecer las acciones necesarias para aprovisionarse de los recursos previstos de acuerdo al resultado de la evaluación de riesgos y el plan diseñado, teniendo en cuenta en todo caso las recomendaciones de las autoridades sanitarias (mascarillas, guantes, etc.).

Se debe:

- Planificar las tareas de tal forma que se garantice la distancia de seguridad establecida por las autoridades sanitarias; la organización de la circulación de personas y la distribución de espacios (equipamientos, pasillos, etc.), deben adaptarse si fuera necesario. En caso de imposibilidad se tomarán medidas alternativas para evitar el riesgo de contagio por contacto.
- Los turnos / actividades deben planificarse siempre que sea posible de forma que se concentren los mismos entrenadores y deportistas en los mismos grupos y turnos.
- Igualmente, en el vestuario debe habilitarse un espacio que permita también asegurar dicha distancia interpersonal o establecer el aforo máximo de los vestuarios según el Plan de Autoprotección de la Instalación Deportiva. Así como que cada usuario custodie sus efectos personales en bolsas cerradas y lo más aisladas posibles del resto de usuarios.
- Además, se debe mantener el distanciamiento social en el interior.
- Se debe modificar el sistema de entrada de los afiliados / deportistas, evitando el uso de huella dactilar o similar.
- Asegurar la adecuada protección de los entrenadores y deportistas, facilitando el lavado de manos con agua y jabón y/o solución desinfectante.
- Difundir pautas de higiene con información completa, clara e inteligible sobre las normas de higiene a utilizar antes, durante y después de las actividades, que estará ayudado con cartelería.
- Facilitar medios para la correcta higiene de manos.
- Disponer de termómetro sin contacto.
- Establecer normas de uso de las instalaciones en la que se desarrolla el trabajo y los espacios compartidos para mantener la distancia de seguridad (en accesos, zonas comunes).
- Proceder a la ventilación, al menos diariamente y con mayor frecuencia siempre que sea posible, de las distintas áreas de la instalación deportiva.

Además:

- En todas las actividades se deben respetar las distancias de seguridad interpersonal. Para ello y cuando sea necesario, se deberá realizar el correspondiente control de aforos y restringir el acceso de acompañantes o aficionados.
- Debe formarse a los trabajadores, entrenadores y deportistas sobre el correcto uso y mantenimiento de mascarillas y guantes que utilicen.
- Implementar las medidas necesarias para minimizar el contacto entre los entrenadores y entre éstos y los deportistas. La disposición, la organización de la circulación de personas y la distribución de espacios debe modificarse, en la medida de lo posible, con el objetivo de garantizar el

- mantenimiento de la distancia de seguridad de 1'5m.
- Establecer planes de actuación ante posibles personas contagiadas.

Se atenderá a las siguientes consideraciones:

- El aforo máximo deberá permitir cumplir con las medidas dictadas por las autoridades sanitarias, concretamente con el requisito de distancias de seguridad.
- Si fuera necesario, se habilitarán mecanismos de control de acceso. Debe garantizar el cumplimiento estricto del aforo máximo calculado para esta situación extraordinaria.
- Todos los deportistas, incluido el que espera en el exterior de las instalaciones, debe guardar rigurosamente la distancia de seguridad.
- Se informará claramente a todos sobre las medidas organizativas y sobre su obligación de cooperar en su cumplimiento.

Zonas de uso común

La Instalación Deportiva debe identificar los aforos de las distintas zonas de uso común y establecer la sistemática para el control de dichos aforos, de forma que se garantice la distancia de seguridad. Además, la instalación deportiva:

1. Debe disponer de soluciones desinfectantes en los lugares de paso y en aquellas instalaciones de mayor uso por los deportistas.
2. Debe contar con papeleras con una apertura de accionamiento no manual y disponer de bolsa interior.
3. Debe desechar productos y enseres (objetos perdidos) por los usuarios.
4. Debe retirar libros de consulta, guías, etc. o gestionar su uso informando al usuario de la necesidad de desinfección de manos antes y después de su consulta.
5. Asegurarse que, en las máquinas de *vending*, su uso se realiza en condiciones de seguridad: facilitar solución desinfectante instalar lavarse las manos antes y después de su uso.

Además:

- La Instalación deportiva debe velar por que los usuarios respeten las distancias de seguridad; en caso de que no sea posible, se debe informar de la necesidad del uso de mascarilla y, en su caso, que deben traerlas los usuarios consigo.
- Debe asegurarse la reposición de consumibles (jabón, toallas de papel, etc.)

REQUISITOS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Plan de limpieza

La Instalación Deportiva debe adaptar su plan de limpieza y desinfección teniendo en cuenta la evaluación de los riesgos identificados. El plan debe considerar como mínimo:

- Un incremento de las frecuencias de limpieza y desinfección y repasos, especialmente en las zonas de mayor contacto (superficies, pomos, zonas comunes, lavabos, grifería, manivelas, mostrador de recepción, puertas, llaves, mandos a distancia, botón de descarga del W.C., barreras de protección, control de climatización, secador, barandas, etc.). El plan de limpieza debe incidir de forma específica en la limpieza e higiene de duchas y aseos de uso compartido (en su caso). Al menos en estas instalaciones deben aumentarse las frecuencias en función de su uso, asegurando la ausencia de humedades, vaciado de papeleras diario, desinfección de superficies, etc. El personal debe prestar una especial atención a la limpieza y desinfección de las

zonas de uso común.

- La desinfección de la zona de trabajo de los empleados al finalizar su turno (recepción, etc.)
- La limpieza de las superficies con productos desinfectantes.
- La ventilación/aireación diaria de las zonas de uso común.
- El uso de productos que aseguren la desinfección y se encuentren debidamente autorizados.
- Éstos deben utilizarse de acuerdo a las fichas de datos de seguridad de los productos.
- La inclusión de limpiezas específicas para aseos y duchas comunes, extremando las medidas en franjas horarias de especial afluencia.

Los carros de limpieza deben limpiarse y desinfectarse tras cada cambio de turno en el que se hayan utilizado. La recogida de papeleras de zonas de uso común debe realizarse de forma que las bolsas queden selladas y trasladadas al punto de recogida.

Medidas informativas

Todos deben ser informados de aquellas medidas del plan que les afecten directamente y deban aplicar (uso de mascarilla, lavado de manos, distancias de seguridad, etc.) Las medidas informativas deben contemplar:

- Información expuesta con medidas preventivas e higiénicas implantadas (en cartelería, guía de las distintas pautas de uso, etc.) y que todos deben cumplir.
- Marcado en el suelo de distancia de seguridad si es necesario (recepción, etc.);

Medidas Específicas De Protección Personal

La forma óptima de prevenir la transmisión es usar una combinación de todas las medidas preventivas, no solo Equipos de Protección Individual (EPI).

La aplicación de una combinación de medidas de control puede proporcionar un grado adicional de protección.

Se deben definir los aforos de las distintas instalaciones y determinar cómo se va a asegurar el cumplimiento de las medidas preventivas y de higiene.

Se recomienda la colocación de alfombras desinfectantes a la entrada de las Instalaciones Deportivas.

2º Elaborar un manual para informar a los Clubes y a su personal: delegados, entrenadores, fisios, etc.... de las medidas que deben cumplir y hacer cumplir a los deportistas a su cargo.

Los entrenadores y los deportistas deben conocer el plan de contingencia diseñado y, de forma específica, sus responsabilidades en el marco de la gestión del riesgo.

Concretamente, debe:

Deportistas, cuerpo técnico, directivos y otro personal

Sólo podrán comenzar los entrenamientos y la actividad física, los deportistas y miembros del Staff o cualquier otro personal de apoyo que:

- No hayan tenido ningún síntoma (temperatura alta o fiebre, tos o disnea) relacionada con el COVID -19 en los 7 días anteriores.
- No hayan estado en contacto con un caso confirmado o sospechoso de COVID-19 en los 14 días anteriores.

Con anterioridad y posterioridad a cada entrenamiento se debe:

- Asegurar la realización de toda la higiene de manos y protección respiratoria (mascarilla quirúrgica) al salir de casa, durante el viaje, al entrar, permanecer y salir de las instalaciones y al regresar a casa.
- Registrar la temperatura corporal.
- Cumplir con todas las instrucciones del Club y del Coordinador COVID-19 con respecto a test y asistencia a instalaciones.
- Utilizar toallas, botellas para la hidratación y otros materiales de forma personalizada.

El objeto de estas recomendaciones es asegurar la salud de conjunto de los deportistas, staff y todo el personal cercano a ellos y evitar posibles contagios. El entrenamiento y actividades deben iniciarse sin patologías asociadas para que los deportistas puedan expresar su máximo rendimiento cuando sea requerido. Hay que señalar que dichas recomendaciones tendrán necesariamente que ser adaptadas a la información sobre el COVID-19 de las investigaciones científicas en curso.

- 1) Lavado frecuente de manos y posterior desinfección con preparados hidroalcohólicos.
El lavado de manos debe ser exhaustivo (20-30") y se puede realizar con agua y jabón o con soluciones hidroalcohólicas. El uso de guantes no debe substituir el lavado de manos: en caso de tocar una superficie sucia con guantes, éstos se deberán substituir o lavar.
- 2) Desinfección del material deportivo siempre que sea posible. Agua jabonosa, lejía diluida.
- 3) No compartir material deportivo ni ropa.
- 4) Los deportistas no podrán compartir alimentos, bebidas o similares.
No deberemos compartir material deportivo, toallas para secar el sudor, botellines de agua.
- 5) Seguir las instrucciones respecto a vestuarios, duchas, etc.
- 6) Mantener las distancias y evitar el contacto siempre que sea posible.
- 7) Fuera del ámbito deportivo seguir cumpliendo las normas: mascarillas, reuniones, terrazas...
Recordar que el uso de mascarilla **ES** obligatorio durante la práctica deportiva, así como durante el resto de las actividades del día a día.
- 8) No bajar la guardia.
Nuestra seguridad es cosa de todos.
- 9) Responsabilidad
Seguir en todos los casos las recomendaciones de las autoridades sanitarias. No realizar actividades no recomendadas o prohibidas. Evitar utilizar instalaciones compartidas (duchas, salas de reuniones) fuera de las ratios recomendados
- 10) Solidaridad
Evitaremos realizar actividad deportiva al aire libre o con otros deportistas si presentamos síntomas o tenemos contactos directos con síntomas de COVID-19.
- 11) Contar con una información clara e inteligible, y formación específica y actualizada sobre las medidas específicas que se implanten.

- 12) Evitar el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano, tanto al resto de personal como a otros usuarios. Se debe respetar la distancia de seguridad siempre que sea posible.
- 13) Tirar cualquier desecho de higiene personal –especialmente, los pañuelos desechables-, así como los EPI de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados y con accionamiento no manual.
- 14) No compartir equipos o dispositivos de otros entrenadores. En caso de que exista alternancia en el uso de determinados equipos o dispositivos, se deben establecer pautas de limpieza y desinfección entre uso y uso para la reducción del riesgo de contagio.
- 15) Llevar diariamente la ropa limpia (obligatorio)
Utilizar ropa y calzado exclusivamente para entrenar y que haya sido desinfectado o lavado a más de 60 grados.

El Personal de Administración

Debe remitirse a las medidas distadas por el SPRL.

El Personal de Administración también debe portar mascarilla siempre e intentar mantener la distancia de seguridad.

El personal de Control

Debe cumplirse con las siguientes medidas preventivas:

- En las zonas de recepción se debe contar con solución desinfectante para manos y pulverizador desinfectante para zapatos (si no existe a la entrada).
- Si no es posible guardar la distancia de seguridad entre el personal y los usuarios en la se deben instalar elementos físicos (pantalla protectora o similar) que aseguren la protección del personal, de fácil limpieza y desinfección, o bien utilizar mascarilla.
- Debe asegurarse la distancia mínima de seguridad entre usuarios fijándose de manera visible marcadores de distancia para evitar aglomeraciones. Se deben establecer aquellas medidas que eviten la formación de colas en la zona de recepción, fomentando medidas que eviten que el usuario vaya a la recepción.
- Eliminar, en la medida de lo posible, elementos decorativos.
- Debe evitarse compartir bolígrafos si es posible o bien, disponer de bolígrafos para uso exclusivo de los clientes. Si se comparten, se deben desinfectar tras cada uso.
- Los mostradores deben limpiarse y desinfectarse de forma periódica y al menos diariamente, considerando en todo caso la mayor o menor afluencia de usuarios.
- El equipo informático y cualquier otro elemento de uso (teléfono, ordenador, etc.) debe limpiarse y desinfectarse al inicio y al finalizar el turno de trabajo, recomendándose disponer de auriculares y cascos de uso individual.
- La Instalación Deportiva debe evitar la manipulación directa de cualquier elemento. Se recomienda ofrecer bolsas de plástico o similares.

Supervisión de las condiciones en materia de seguridad y salud.

- Realizar una vigilancia y seguimiento de la ejecución correcta de las medidas higiénicas y de seguridad dentro de la Instalación Deportiva.
- El art. 10.6. del Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID- 19, habilita al **Ministro de Sanidad** para modificar, ampliar o restringir las medidas, lugares, establecimientos y actividades enumeradas en dicho artículo, por razones justificadas de salud pública.
- Dado que el contacto con el virus puede afectar a entornos sanitarios y no sanitarios, corresponde al SPRL en colaboración con la Dirección de la Instalación, evaluar el riesgo de exposición en que se pueden encontrar entrenadores y deportistas en cada una de las tareas diferenciadas que realizan y seguir las recomendaciones que sobre el particular emita el servicio de prevención, siguiendo las pautas y recomendaciones formuladas por las **autoridades sanitarias**.

En el caso de constatación de incumplimientos de medidas preventivas sanitarias frente al coronavirus, se informará a las Autoridades Sanitarias competentes.

3º Informar a todos los deportistas y sus familias de las medidas que deben adoptar previamente, durante la actividad deportiva y con posterioridad.

Hacer llegar la información a todos los clubes y asociaciones deportivas de las normativas y protocolos.
Publicar en la web todos los cambios o novedades.

INICIO DE LA ACTIVIDAD

Todos/as los/as deportistas deberán firmar el Anexo I como compromiso de cumplimiento de las normas y reconocimiento de los riesgos y requisitos antes de reincorporarse a los entrenamientos.

Todos los menores de edad, deberán facilitar una autorización expresa de sus padres y/o tutores, antes de reincorporarse a los entrenamientos.

Una vez autorizadas las actividades al aire libre para los usuarios por parte del Gobierno y autoridades sanitarias, desde la Federación de Rugby de Madrid proponemos distintos PASOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN de las distintas medidas que garanticen la vuelta a la actividad deportiva habitual en el menor tiempo posible y con todas las garantías para los/as deportistas.

El acceso a la instalación se realizará de modo escalonado, respetando la distancia de seguridad, eliminando los controles táctiles si los hubiera y sometiéndose a las medidas de desinfección.

Solo en los casos en los que la instalación disponga de gradas, estas se acondicionarán reduciendo el aforo a lo que permita el distanciamiento social y se permitirá el acceso de público o acompañantes hasta llenar dicho aforo.

El público y/o acompañantes no podrán acceder a los vestuarios, campos o zonas comunes, salvo los acompañantes de menores de 10 años o discapacitados.

Solo en el caso de menores de 10 años o personas con alguna discapacidad se permitirá el acceso de un acompañante que deberá llevar mascarilla en todo momento, pasar por el control de temperatura y desinfección.

La prensa y/periodistas que quieran asistir a un entrenamiento, actividad deportiva o competición deberán solicitarlo previamente a través de los Clubes o directamente en la Federación y deberán cumplir con todas las medidas de este protocolo, se les habilitará una zona delimitada donde deberán permanecer durante toda la actividad.

1º FASE: REANUDAR ENTRENAMIENTO SIN CONTACTO:

Establecer estaciones de limpieza y desinfección en todas las entradas y salidas de la instalación, así como en los vestuarios.

Convocatoria de entrenamientos presenciales en los campos con limitación de aforo (en función del espacio disponible, para poder respetar la distancia social de 1'5 m entre deportistas).

Previo al inicio del entrenamiento: control de temperatura a todos los participantes y desinfección de manos, balones y cualquier material deportivo.

Limitación y normas estrictas de la utilización de vestuarios y duchas colectivas. Reducción del aforo para poder respetar la distancia de seguridad entre los usuarios y/o clausura de los mismos si no se puede garantizar estas medidas de seguridad e higiene.

Se habilitarán espacios para dejar las mochilas y enseres personales durante las actividades y se desinfectarán los mismos después de cada turno.

Limpieza en servicios wc al menos seis veces al día.

Ventilación periódica de los vestuarios y espacios cubiertos.

Se podrán realizar ejercicios físicos respetando la distancia de seguridad, ejercicios de técnica individual (pateo y pases de balón) y ejercicios de táctica de juego desplegado.

Placaje individual con sacos y escudos de placaje.

Se realizará una desinfección de todo el material deportivo después de cada turno.

Subdividir a los deportistas en pequeños Subgrupos de trabajo (se recomienda el menor número de personas posible, entre 8 ó 10 deportistas y en ningún caso más de 20 personas).

Estos subgrupos deberán estar formados por los mismos miembros en todos los entrenamientos y evitar el contacto con otros subgrupos ni compartan material ni coincidir en entrada y salida ni en vestuarios, etc., Así en caso de que se produjera un contagio siempre estaría más controlado, habría que aislar solo al subgrupo y de tal forma que sería más fácil evitar la propagación.

Clases teóricas en aula (respetando la distancia de 1'5 m entre participantes).

Uso obligatorio de mascarilla siempre que no se pueda respetar la distancia de 1'5m.

Todo el personal: delegados, entrenadores, fisios, etc. deberán firmar el anexo I y cumplir igualmente con todas las medidas del protocolo.

Los Clubes nombrarán y comunicaran a la federación un "responsable de seguridad Covid" que se encargará de poner en marcha y supervisar todas las medidas del protocolo y hacer de enlace con la federación para comunicar cualquier incidente o cambio en el protocolo.

La secretaria General de la FRM será la responsable de seguridad e Higiene de la Federación y se encargará de coordinar con los Clubes todas las medidas Covid y sus posibles cambios.

Los árbitros de Rugby deberán firmar el Anexo I, podrán reanudar su preparación física y su formación cumpliendo con todas las medidas del protocolo, cuando sean designados para arbitrar alguna actividad deportiva deberán pasar por el control de temperatura y desinfección, no compartir material con ninguna otra persona, utilizar mascarilla cuando no se pueda mantener la distancia de seguridad y comunicar a la federación cualquier síntoma en su estado de salud.

2º FASE: INCREMENTO PROGRESIVO DEL CONTACTO.

Mantener las medidas:

Uso obligatorio de mascarilla cuando no se pueda respetar la distancia de 1'5m.

Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados.

Higiene exhaustiva de manos y material deportivo con geles hidroalcohólicos.

Ir ampliando los grupos de trabajo paulatinamente hasta un máximo de 20 personas, e ir incorporando acciones de contacto: placajes, saque de lateral, etc.

3º FASE: REANUDAR ENTRENAMIENTOS HABITUALES E INICIO DE LA COMPETICIÓN

Una vez que se hayan podido retomar totalmente los entrenamientos colectivos SIN MASCARILLA NI NECESIDAD DE MANTENER DISTANCIA DE SEGURIDAD sin riesgo para los deportistas y pasados no menos de 15 días, se podrá volver a la competición, respetando siempre las medidas de higiene que determinen las autoridades.

PROCEDIMIENTO EN CASO DE DETECCIÓN DE UN CASO DE CORONAVIRUS

En el caso de una confirmación de un caso de COVID-19 en algún deportista de un equipo o dentro del Staff del equipo, el club deberá informar inmediatamente a la Dirección de la instalación y a la Federación de Rugby de Madrid, que inmediatamente tomará las medidas necesarias para suspender los encuentros que tenga que disputar ese equipo en los próximos 14 días, hasta verificar que todos los jugadores y técnicos puedan estar libres del virus.

Los encuentros suspendidos se fijarán día y hora por la Federación para su celebración siempre que sea posible.

La Asamblea aprobará en las circulares y normativas de competición, los mecanismos y sistemas de competición que excepcionalmente en la temporada 2020/2021 faciliten el mejor desarrollo de las actividades deportivas.

OBSERVACIONES:

En el caso de las escuelas, se establecerán unos PASOS similares a los establecidos anteriormente, una vez que el Gobierno permita su incorporación al ámbito escolar y dando un margen suficiente de adaptación para los pequeños, manteniendo las medidas de seguridad sanitarias, ya implantadas en las instalaciones deportivas y en la sociedad.

ANEXO I
DECLARACION RESPONSABLE PARA EL REINICIO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

Como DEPORTISTA, D./D^a, ,
con N.I.F. ,
Y si el federado es menor de edad, en condición de tutor legal del
participante: D./D^a ,
con N.I.F. ,

DECLARA que:

1. El/La DEPORTISTA arriba indicado/a NO PADECE en el momento actual enfermedad infectocontagiosa que precise atención especial.

En caso de padecer alguna patología es obligatorio aportar informe médico que haga constar que está en seguimiento y/o tratamiento de la misma y es compatible con asistir a la actividad. Si durante el período de actividad deportiva aparece alguna patología, igualmente será obligatorio adjuntar informe médico.

2. Ante la situación de pandemia por el SARS-CoV-2, para garantizar la salud de los participantes y de la población, el/la DEPORTISTA ASEGURA que su salud durante los 14 días previos a la entrada a las actividades deportivas ha sido la adecuada y no ha presentado ni tos, ni fiebre, ni cansancio o falta de aire; además de no haber estado en contacto con nadie diagnosticado de COVID-19,

o con dicha sintomatología compatible con la COVID-19. Igualmente se confirma que, si durante el periodo de desarrollo de la actividad deportiva, se produjeran en el/la DEPORTISTA, o en las personas que conviven con él/ella alguno de los síntomas antes citados, el/la DEPORTISTA no acudirá a la actividad y este hecho sería comunicado a los responsables de la organización. La misma situación de no asistencia se producirá en caso de que, durante el período de desarrollo de la actividad deportiva, el/la DEPORTISTA tuviera contacto con alguna persona diagnosticada de COVID-19 o con los síntomas compatibles con la enfermedad arriba descritos.

Por otra parte, el/la DEPORTISTA confirma su compromiso de controlar diariamente su temperatura antes de acudir a la actividad deportiva y comunicarlo al organizador, y de que en el caso de que esta fuera igual o superior a 37,5°C, el/la DEPORTISTA no acudirá al desarrollo de las actividades deportivas y lo comunicará a los responsables organizadores.

3. El/la DEPORTISTA CONOCE los riesgos derivados de la pandemia de COVID-19, y asume toda la responsabilidad ante la posibilidad de contagio, aunque se tomen medidas de seguridad y distanciamiento establecidas en la normativa vigente. Conoce también el hecho de que, según la situación en que esté incluida la Comunidad de Madrid en el período de realización de la actividad deportiva, podría ser obligatorio el uso de mascarillas y/u otros equipos de protección individual, contra el contagio del coronavirus, por lo que será el/la DEPORTISTA (o sus padres/madres o tutores caso de ser menor de edad) el/la que deberá disponer de estos productos en cantidad suficiente durante el periodo de permanencia dentro de la instalación deportiva.

También el/la DEPORTISTA afirma ser consciente y aceptar la posibilidad de anulación o cese de la actividad deportiva, en caso de producirse, por incidencias relacionadas con el contagio del virus. También entiende y acepta que según la evolución de la pandemia o sus fases pudiera producirse cualquier modificación en la misma.

4. Igualmente, el/la DEPORTISTA es CONSCIENTE de que, aunque los responsables y encargados de las instalaciones deportivas den las instrucciones oportunas y establezcan las medidas y controles posibles, el mantenimiento de la distancia de seguridad depende del comportamiento individual de los deportistas, por lo que no es posible asegurar totalmente y en todo momento el cumplimiento de dicha distancia de seguridad.

En Madrid, a de..... de 2020

Firmado

El Deportista o tutor legal del Deportista

ANEXO II

INFORMACIÓN PARA FAMILIAS SOBRE MEDIDAS PERSONALES DE HIGIENE Y PREVENCIÓN OBLIGATORIAS

1. No debe acudir a la actividad deportiva en los siguientes casos:

- Si presentas cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19. En este caso, tienes que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 para la Comunidad de Madrid (900102112) o con tu centro de atención primaria y seguir sus instrucciones.
- No debes acudir a lugares donde se encuentren más personas hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás.
- 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. En este caso debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad durante 14 días.
- Puedes participar, bajo tu responsabilidad, si eres vulnerable o convives con una persona que sea 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). Pero esto puede suponer un grave riesgo para ti o para las personas con las que vives.

2. Recomendaciones relativas a los desplazamientos a la actividad

- 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.
- Guarda la distancia interpersonal o ponte mascarilla cuando vayas caminando por la calle.
- 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.
- En los viajes en transporte público guarda la distancia interpersonal con el resto de las personas usuarias. Es obligatorio usar una mascarilla si vas en transporte público.
- Utiliza tus equipos de protección individual desde la salida de casa.

3. Recomendaciones generales de protección e higiene frente al COVID-19

- Lavar frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica, durante 40 segundos. Es especialmente importante después de toser o estornudar, o al inicio y fin de

actividades en espacios compartidos. En el caso de que tener los antebrazos descubiertos durante la actividad, es recomendable incluir el lavado de antebrazos

- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y desecharlo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evitar tocar los ojos, la nariz o la boca. Evitar el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
- Si se empieza a notar síntomas, extremar las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene y avisar a los responsables de la actividad para que contacten de inmediato con los servicios sanitarios.
- Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en las papeleras habilitadas al efecto, de desechos orgánicos.
- La ropa y calzado deportivo debe utilizarse exclusivamente para la actividad deportiva y debe lavarse y desinfectarse con frecuencia.
- Los deportistas no deben compartir botellas de agua, toallas, ni ningún utensilio personal.

ANEXO III

DECLARACION RESPONSABLE Club o Asociación

D./D^a..... ,
 con N.I.F..... ,
 como representante de

DECLARA:

Que he recibido y leído el PROTOCOLO DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD FRENTE AL COVID-19 EN ENTRENAMIENTOS Y/O COMPETICIÓN de la Federación de Rugby de Madrid y que, por tanto, el club o asociación tiene conocimiento pleno y está de acuerdo con las medidas y procedimientos que propone.

Que he leído y acepto las recomendaciones, obligaciones y compromisos contenidos en el documento de información para familias sobre medidas personales de higiene y prevención obligatorias de la Federación de Rugby de Madrid.

Declaro que, tras haber recibido y leído atentamente la información contenida en los documentos anteriores, el club o asociación es consciente de los riesgos que implica, para los/as deportistas y para las personas que conviven con ellos/as, su participación en la actividad en el contexto de la crisis sanitaria provocada por el COVID-19.

En Madrid, a de..... de 2020

Firmado

El Club o Asociación

¿Cómo lavarse las manos?

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

 <p>Organización Mundial de la Salud</p>	<p>Seguridad del Paciente</p> <p><small>UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA</small></p>	<p>SAVE LIVES</p> <p>Clean Your Hands</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

RECOMENDACIONES DE LA OMS PARA EL LAVADO DE MANOS

USO ADECUADO DE EPI MASCARILLA

En base a la Resolución del 23 de abril, de la Secretaría General de Industria y de la Pequeña y Mediana Empresa, referente a los equipos de protección individual en el contexto de la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, si un equipo no dispone de certificado UE del Organismo Notificado (junto con la Declaración de Conformidad del fabricante y del resto de información que se pide en el producto/envase para el mercado CE), para poder ser suministrado/comercializado de forma excepcional, deberá contar con una autorización temporal por parte de la correspondiente autoridad de vigilancia del mercado (punto 2 del apartado Primero de la resolución).

De forma general, la recomendación es utilizar EPI desechables, o si no es así, que puedan desinfectarse después del uso, siguiendo las recomendaciones del fabricante.

Los EPI deben escogerse de tal manera que se garantice la máxima protección con la mínima molestia para el usuario y para ello es muy importante escoger la talla, diseño o tamaño que se adapte adecuadamente a mismo.

La correcta colocación de los EPI es fundamental para evitar posibles vías de entrada del agente biológico; igualmente importante es la retirada de los mismos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso.

Los EPI deben desecharse de manera segura, en bolsas cerradas que se eliminarán en el contenedor de restos (no en el de reciclaje).

Mascarillas

Las mascarillas recomendadas en entornos laborales en el contexto de la actual epidemia de COVID- 19 son las higiénicas (no reutilizables, fabricadas según UNE 0064-1 y con uso limitado a 4 horas, o reutilizables, fabricadas según UNE 0065, y que deben ser lavadas a 60°C tras periodo de uso similar). También podrá hacer uso de mascarillas quirúrgicas (UNE-EN 14683:2019) aunque éstas son preferibles reservarlas para personal contagiado o con sintomatología compatible con COVID. En todo caso, y como norma general, no es necesario utilizar mascarillas en un entorno donde no hay evidencia de persona o superficies potencialmente contaminadas por SARS-

CoV-2, siempre que se pueda guardar la distancia de seguridad. En caso de acceder a zonas con presencia de personas contagiadas deben utilizarse mascarillas de protección respiratoria (tipo FFPII o FFPIII) excepto si no hubiera acercamiento a menos de dos metros. Se podrán también utilizar mascarillas duales, que deberán cumplir tanto con las disposiciones legislativas de EPI como con las de PS (producto sanitario).

En ningún caso deberá tocarse la parte frontal de la mascarilla con las manos durante su uso y retirada. Tampoco se dejará la mascarilla en la frente, cuello ni se guardará en el bolsillo entre un uso y otro.

Nota: las mascarillas quirúrgicas y las mascarillas higiénicas no son consideradas EPI.

Mascarillas higiénicas en población general

La mayoría de las personas adquieren la COVID-19 de otras personas con síntomas. Sin embargo, cada vez hay más evidencia del papel que tienen en la transmisión del virus las personas sin síntomas o con síntomas leves. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general en algunas circunstancias podría colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Esto es así, sólo si se hace un uso correcto y asociado a las medidas de prevención y se cumplen las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



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



Mantén 1-2 metros de distancia entre personas



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte ojos, nariz y boca



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



Usa pañuelos desechables



Trabaja a distancia siempre que sea posible

Una mascarilla higiénica es un producto no sanitario que cubre la boca, nariz y barbilla provisto de una sujeción a cabeza u orejas

Se han publicado las especificaciones técnicas UNE para fabricar mascarillas higiénicas:

- Reutilizables (población adulta e infantil)
- No reutilizables (población adulta e infantil)

¿A QUIÉN se recomienda su uso?

A la población general sana

¿CUÁNDO se recomienda su uso?

- Cuando no es posible mantener la distancia de seguridad en el trabajo, en la compra, en espacios cerrados o en la calle.
- Cuando se utiliza el transporte público.

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. Es importante que se ajuste a tu cara.
-  Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.
-  Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. 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.
-  Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

21 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscos.gob.es

@sanidadgob

**ESTE VERANO
LO PARAMOS UNIDOS**



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD

Mascarillas higiénicas en población general (Ministerio de Sanidad, 2020)



- Federación de Rugby de Madrid -

MODO DE ACTUACIÓN EN CASO DE PERSONAL INFECTADO O DE RIESGO

Conocimientos básicos sobre COVID-19 a tener en cuenta de cara a su prevención:

- Los síntomas del COVID-19 son tos, fiebre y dificultad respiratoria principalmente y dolor muscular y de cabeza en algunos casos.
- El 80% de los casos presentan síntomas leves y el periodo de incubación es de 2-14 días. El 50% de los casos comienza a presentar síntomas a los 5 días desde el contagio.
- Si una persona empezara a tener síntomas compatibles con la enfermedad se contactará de inmediato con el teléfono habilitado para ello por la Comunidad de Madrid, asimismo lo pondrá en conocimiento de la Dirección de la Instalación. Si la sintomatología se iniciara en la instalación deportiva, pondrá esta situación en conocimiento con su entrenador. Por su parte, desde la Dirección se adoptará las medidas oportunas y cumpla con los requisitos de notificación que establece de la Instalación Deportiva, se debe elaborar y aplicar un protocolo de actuación en caso de detección de posibles personas infectadas o de personas que hayan estado en contacto con las primeras, siguiendo con el "Procedimiento de actuación de los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2".