

PROTOCOLO ENTRENAMIENTOS



Versión 1.0



Introducción

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 los entrenamientos de la FTCyL, combatir la propagación del Covid-19, haciendo que los entrenamientos sean, como siempre han sido, entornos seguros para los deportistas.

Las indicaciones de este Protocolo pueden sufrir modificaciones, en función de las indicaciones marcadas por las autoridades competentes en materia de deporte y de sanidad. Se dará adecuada difusión a cada variación en el Protocolo, que siempre estará publicado en la Web de la Federación.

La participación y asistencia a entrenamientos y competición indica la aceptación, de obligado cumplimiento, de la normativa vigente:

- Normativa sanitaria.
- Protocolo de normativa federativa

En caso de incumplimiento de los protocolos, a la persona implicada se le amonestará mediante advertencia. Si reincidiera en su actitud se le invitara a abandonar la instalación, solicitando en caso de no abandonarla, la asistencia de los cuerpos de seguridad del estado.

Normas generales

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 entrenadores y deportistas. La lectura y aceptación del presente documento es condición indispensable para tomar parte en los entrenamientos de la FTCyL. El o la participante declara y manifiesta:

1. Que es conocedor/a de los protocolos y guías que tiene publicados la FTCyL y la Junta de Castilla y León en relación con la presencia y participación en los entrenamientos de la FTCyL 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 tales protocolos o guías, así como las instrucciones que sean dadas por las autoridades deportivas o personal de las instalaciones en relación con las medidas para evitar contagios por COVID-19.
3. Que se compromete a no acudir ni tomar parte en los entrenamientos 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.
4. Que, caso de estar o haber estado contagiado por el virus del COVID-19, se compromete a no acudir ni tomar parte en los entrenamientos 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 la FTCyL adopte las medidas que se indican en el protocolo y guía que tiene publicado en aras a establecer un razonable escenario de seguridad en los entrenamientos. En tal sentido, se hace constar que la FTCyL, en el curso de los entrenamientos, 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 los entrenamientos de un entorno seguro en términos de evitar contagios por COVID-19.
 8. Que, en caso de resultar contagiado por COVID-19, el o la deportista exonera a la FTCyL 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 la FTCyL con el objetivo de preservar la salud de las personas en el curso de los entrenamientos, no se podrán considerar incumplidas las obligaciones esenciales de la FTCyL en los entrenamientos, 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 las instalaciones en relación con las medidas de seguridad evitar contagios por COVID-19, podrá ser excluido/a de los entrenamientos.
 11. Que el o la participante acepta que las medidas expuestas en el apartado anterior se entienden sin perjuicio de otras responsabilidades que aquel o aquella pudiera llegar a asumir ante las autoridades competentes (incluidos los órganos disciplinarios federativos) como consecuencia de una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las órdenes e



instrucciones que sean de aplicación, bien en el ámbito deportivo-federativo, bien en otros ámbitos diferentes.

Recomendaciones

- Las personas diagnosticadas por COVID-19, aún asintomáticos, que no hayan superado la enfermedad y que no cuenten con el alta médica, no podrán participar en los entrenamientos.
- 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.
- Para cualquier persona con historiales sanitarios de riesgo se les recomienda extremar las medidas preventivas o incluso no participar.
- Ante cualquier síntoma o en caso de sospecha de estar infectado, o haber estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, se debe evitar cualquier actividad, poniéndose en contacto de forma inmediata con los servicios sanitarios y seguir todas sus indicaciones.
- Se recomienda que todos los usuarios (deportistas, técnicos, jueces y resto de personal) realicen una vigilancia activa de sus síntomas y lleven a cabo un registro regular de su temperatura corporal. Se aconseja dos veces al día, mañana y noche.
- Antes y después de los entrenamientos y las competiciones, es muy importante lavarse las manos con gel hidro-alcohólico.
- Los deportistas no deben compartir material. Si fuera imprescindible, se efectuará la desinfección tras cada uso.
- Los deportistas no compartirán bebidas ni comida.
- Durante la actividad se mantendrán en todo momento:
 - o Distancias de seguridad interpersonal de 1,5 m como mínimo.
 - o Uso de mascarilla a excepción de la actividad deportiva.
- Se evitará dar la mano, abrazarse o besarse, tocarse la boca, la nariz o los ojos.
- Se debe asegurar la disponibilidad de termómetros para verificar la temperatura de las personas que accedan a la instalación.
- La FTCyL 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:
 - o Evite el contacto con personas que sufren infecciones respiratorias agudas.
 - o 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).
 - o Evite las salas de vapor o sauna.
 - o Evite tocarse la boca, la nariz o los ojos.



Entrenamientos

- Se conocerán y respetarán escrupulosamente las normativas y protocolos de cada instalación.
- Los deportistas utilizarán mascarilla en todo momento hasta que comience la realización de actividad física.
- Se recomienda llevar de casa la ropa y material de entrenamiento desinfectada.
- Se recomienda llevar bolsa para guardar el calzado con el que se llega a la instalación y el uso de pañuelos desechables y gel hidro-alcohólico.
- Las manos deben limpiarse con soluciones hidroalcohólicas antes de entrar en cada sala de la instalación y al salir de cada sala de la instalación.
- No está permitido dejar ningún material personal en las salas una vez finalizado el entrenamiento.
- Los deportistas no pueden compartir material, alimentos o bebidas.
- Los entrenamientos se realizarán de colectiva en grupos estables según los aforos marcados por la instalación o de forma individual, siempre bajo la supervisión de un técnico.
- Se crearán grupos y subgrupos de entrenamientos estables realizando un seguimiento de asistencia y procurando no mezclar subgrupos.
- El grupo realizará la entrada y salida a la instalación conjuntamente respetando la distancia de seguridad.
- Durante la práctica del ejercicio físico, mantener una distancia de seguridad de 2 metros, salvo que sea estrictamente imposible para la práctica deportiva, y en ese caso durante el menor tiempo posible.

Más información:

Ministerio de Sanidad:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>

Organización Mundial de la Salud

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance-publications>

Unión Internacional de Triatlón

<https://www.triathlon.org/about/downloads/category/medical>

Federación de Triatlón de Castilla y León

<https://www.triatloncastillayleon.com/covid-19>

Normas de uso de instalaciones de la Junta de Castilla y León

<https://deporte.icyl.es/web/es/instalaciones-deportivas/normas-instalaciones-deportivas.html>

