



**CLUB TRIATHLON ALOHA
ESCUELA - ESKOLA**

E-mail: eskola@clubtriathlonaloha.com

Página Web: www.clubtriathlonaloha.com/eskola

**PROTOCOLO DE PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN
ANTE EL COVID-19**

ESCUELA - CLUB TRIATHLON ALOHA - ESKOLA



CLUB TRIATHLON ALOHA ESCUELA - ESKOLA

E-mail: eskola@clubtriathlonaloha.com

Página Web: www.clubtriathlonaloha.com/eskola

Antecedentes.-

La temporada 2020-2021 va a ser sin duda especial, dadas la situación tan excepcional y novedosa en la que nos encontramos, haciendo frente al COVID-19 desde todos los ámbitos.

El deporte escolar y federado no es ajeno a esta situación, ni mucho menos. Tenemos claro que es fundamental asegurar la práctica deportiva de nuestros jugadores/as. Y no solo porque realizar ejercicio físico es necesario para las personas, desde un punto de vista de salud, de socialización o de diversión, sino que, además, practicarlo con regularidad ayuda a fortalecer el sistema inmunitario, lo cual favorece la prevención de la enfermedad y el alivio de la sintomatología.

Las características propias de la actividad físico-deportiva (instalaciones, materiales, contactos, desplazamientos y pernoctaciones grupales, edad de las y los deportistas) confieren una gran complicación a la hora de hacer “convivir” los programas de deporte escolar y federado con situaciones de crisis sanitarias como la actual.

Por ello, todas las entidades organizadoras que desarrollen actividades deportivas deben establecer una serie de procedimientos que posibiliten la minimización del riesgo de contagio entre las y los deportistas, del personal técnico y demás agentes que intervienen en su desarrollo. Estos procedimientos, plasmados en el presente protocolo, modifican las condiciones de práctica deportiva para otorgarnos una mayor seguridad frente a la pandemia, como no puede ser de otra forma.

Así, es fundamental la comprensión de las entidades participantes en los programas de actividades y de las deportistas, familias, personal técnico y resto de agentes de que conforman esas entidades. Estamos en un año especial, con una serie de actividades adaptadas o diferentes, y hemos de concienciarnos entre todas y todos que estas son las únicas y mejores condiciones posibles si queremos desarrollar actividades físico-deportivas ante la realidad en la que nos encontramos.

Hay que tener presente que las medidas plasmadas en el presente protocolo siguen las normas y directrices establecidas por las autoridades sanitarias y por las administraciones deportivas, y que éstas, en función de la incidencia de la pandemia y de las decisiones que adopten las instituciones competentes, pueden ser modificadas.

Por último, la correcta aplicación del presente protocolo y, por lo tanto, el desarrollo de unas actividades deportivas seguras, requiere de un alto compromiso con la responsabilidad individual y colectiva de todas las entidades y personas implicadas en el mismo: familias, deportistas, personal técnico, personas responsables de la entidad, etc.

La apertura no se realizará de forma uniforme, sino que algunos espacios permanecerán cerrados hasta que las condiciones sean más propicias. Incluso dentro del propio edificio, puede darse el caso de que no se abran todos los espacios a la vez.

Espacios en los que implementar el protocolo y que están relacionados con el desarrollo de la actividad de triatlón:

- Pistas de atletismo.
- Polideportivos y gimnasios.
- Vestuarios y servicios piscinas municipales.



CLUB TRIATHLON ALOHA ESCUELA - ESKOLA

E-mail: eskola@clubtriathlonaloha.com

Página Web: www.clubtriathlonaloha.com/eskola

PERSONAL

En el escenario actual de transmisión comunitaria sostenida generalizada es crucial mantener la capacidad de respuesta de todos los sectores económicos cuya actividad continúa, entre ellos, los que aseguran la prestación de servicios esenciales a la comunidad.

En este contexto, los servicios de prevención de riesgos laborales (SPRL) están llamados a cooperar con las autoridades sanitarias, adaptando su actividad y recomendaciones con el objetivo general de limitar los contagios de SARS-CoV-2. Dado que el contacto con el virus puede afectar a entornos sanitarios y no sanitarios, corresponde a las empresas evaluar el riesgo de exposición en que se pueden encontrar las personas trabajadoras 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.

Es imprescindible **reforzar las medidas de higiene personal** en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición. Para ello se facilitarán los medios necesarios para que las personas trabajadoras puedan asearse adecuadamente siguiendo estas recomendaciones.

Se destacan las siguientes medidas:

- La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Deberán reforzar medidas de higiene personal. Limpieza de manos periódicamente.
- Etiqueta respiratoria:
 - Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a un cubo de basura con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
 - Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
 - Practicar buenos hábitos de higiene respiratoria.
- Mantener distanciamiento social de 2 metros. Siempre que coincidan, se mantendrá en la medida que sea posible el distanciamiento social de 2 metros.
- Seguir recomendaciones de las autoridades sanitarias respecto al uso de mascarillas higiénicas de barrera.
- Dispondrán de dispensadores de gel hidroalcohólico individuales.
- En el área de trabajo que se comparta, deberá realizarse la limpieza y desinfección en cada cambio de turno. Es crucial asegurar una correcta limpieza de las superficies y de los espacios, tratando de que se realice limpieza diaria de todas las superficies, haciendo hincapié en aquellas de contacto frecuente como pomos de puertas, barandillas, botones etc. Los detergentes habituales son suficientes.
- La información y la formación son fundamentales para poder implantar medidas organizativas, de higiene y técnicas entre el personal trabajador en una circunstancia tan particular como la actual. Se garantizará que todo el personal cuenta con una información y formación específica y actualizada sobre las medidas específicas que se implanten. Se usarán carteles y señalización que fomente las medidas de higiene y prevención. Subrayar la importancia de ir adaptando la información y la formación en función de las medidas que vayan actualizando las autoridades sanitarias.



CLUB TRIATHLON ALOHA ESCUELA - ESKOLA

E-mail: eskola@clubtriathlonaloha.com

Página Web: www.clubtriathlonaloha.com/eskola

INSTALACIONES

Aspectos comunes para toda la Práctica deportiva

MECANISMOS DE DESINFECCIÓN PREVIOS A LA ACTIVIDAD

- Si bien la actividad se realizará fundamentalmente en espacios exteriores, si por las condiciones meteorológicas se usaran espacios cerrados, se debe indicar que se trata de instalaciones (gimnasio, centro escolar o piscina municipal) disponen de su protocolo debidamente visado y de obligado cumplimiento por los usuarios, por lo que el uso de esas instalaciones, aun de manera esporádica, estará sujeto a ese protocolo.

MECANISMOS GENERALES DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DURANTE EL USO

- El personal reforzará la limpieza de los lugares de trabajo y de todos los espacios utilizados en polideportivo y vestuarios y aseos y que puedan ser susceptibles de ser utilizados por l@s usuari@s.
- Se realizará desinfección, antes y después de la actividad, de elementos que sean susceptibles de ser tocados por usuari@s como manillas de las puertas, aseos, ...
- Cada espacio tendrá su protocolo de limpieza.
- Se revisarán diariamente los dispensadores de jabón, gel desinfectante, papel desechable, etc, ... reponiendo el producto siempre que sea necesario.

MECANISMOS GENERALES DE SEGURIDAD DURANTE EL USO

GIMNASIO

- El Gimnasio habilitado para los días que las condiciones meteorológicas indiquen su uso tendrá una dimensión no inferior a 400 metros cuadrados y dado que el número de alumn@ que se reúnen en cada clase < de 10, no supone impedimento para la distancia de seguridad durante los ejercicios.
- Dentro de la instalación será obligatorio el uso de mascarilla en espacios comunes, y sólo se podrá quitar cuando se esté en el espacio que se utilice para la práctica deportiva.
- La instalación dispondrá de cartelería con indicaciones de las medidas que han de tomar l@s usuari@s en los siguientes lugares:
 - Panel informativo de acceso.
- Se mantendrá abierta con retenedor o cuña la puerta del gimnasio.



CLUB TRIATHLON ALOHA ESCUELA - ESKOLA

E-mail: eskola@clubtriathlonaloha.com

Página Web: www.clubtriathlonaloha.com/eskola

- Zonas o elementos precintados temporalmente. Estas zonas se irán desprecintando en el momento en que las autoridades sanitarias y desde el propio Ayuntamiento se pueda asegurar que puede hacerse con unos mínimos de garantía:
 - Duchas.
 - Urinarios de pie de servicios masculinos.
 - Vestuarios.
- Se tomará la temperatura corporal mediante termómetro infrarrojo sin contacto frente (Medición Digital).



CLUB TRIATHLON ALOHA ESCUELA - ESKOLA

E-mail: eskola@clubtriathlonaloha.com

Página Web: www.clubtriathlonaloha.com/eskola

- ACCESO A LA INSTALACIÓN DE POLIDEPORTIVO:

○ Entrenamientos

▪ **Equipos en categoría escolar:**

- Obligatorio seguir las recomendaciones oficiales con respecto al uso de mascarilla. En todo momento y mientras no cambie la normativa, todas las personas usuarias de la instalación incluidos personal técnico, laboral y deportistas, salvo en las excepciones contempladas, deberán llevar puesta la mascarilla. El uso de mascarillas en las instalaciones será obligatorio, excepto en el momento de realizar la actividad.
- Se pondrá a disposición de las personas usuarias sistemas para la desinfección de manos con dosificador de hidrogel desinfectante en la entrada/salida principal.
- Cada equipo al acceder irá acompañado por un responsable (Entrenador, delegado, persona de la Junta directiva,...).
- En todo momento irán con mascarilla, quitándosela exclusivamente en el momento de iniciar la actividad física. Si la sesión es teórica o explicativa, siempre que no sea en momentos puntuales del entrenamiento físico, deberán tener también puesta la mascarilla.
- Todo el equipo accederá a la vez a la instalación. Por tanto, se deberá respetar tanto el horario de inicio de los entrenamientos como el de finalización, no pudiendo estar en la instalación más que durante este tiempo.
- Antes de acceder, el responsable deberá comprobar que no hay ningún otro equipo en esa zona, esperando si es el caso respetando la distancia de seguridad entre grupos a que salga o entre el otro equipo. En el momento en el que el paso esté libre, procederá a pasar con todo el equipo al pasillo de acceso a zona de entrenamiento.
- Al acceder se procederá a tomar la temperatura de todas las personas que acuden a la instalación (si la temperatura es menor de 37°C podrá acceder o realizar la actividad. En el caso de que la primera medición de por encima de 37°C, esperar un minuto para volver a tomar la temperatura, y en el caso de que la segunda vez vuelva a superar los 37°C, esperar otros cinco minutos para volver a medir la temperatura. Si en esta última medición volviese a ser superior a 37°C no podrá acceder o realizar la actividad) y la persona responsable además facilitará el gel hidroalcohólico del equipo para la limpieza de manos.
- Cada deportista deberá acudir obligatoriamente con una bolsa en la que deberá llevar al menos:
 - El calzado para el entrenamiento y donde depositará el calzado que ha usado para acceder a la instalación.
 - Un botellín de uso propio.
 - Podrá dejar la mascarilla cuando empiece el entrenamiento.
 - Se recomendará el llevar cada uno su propio gel hidroalcohólico.
- Realizados estos pasos, pasará el equipo a realizar el entrenamiento en la zona del campo específica para el equipo.
- Al terminar el entrenamiento, se procederá a la desinfección de manos y el responsable del grupo desinfectará el material utilizado.
- Realizado este trámite, se procederá de forma conjunta a abandonar la instalación, tomando las mismas medidas de precaución que al acceder a la misma, incluida la puesta de mascarilla.

Las sesiones de entrenamiento deberán realizarse a puerta cerrada sin público, padres/madres, ni otros acompañantes.



CLUB TRIATHLON ALOHA ESCUELA - ESKOLA

E-mail: eskola@clubtriathlonaloha.com

Página Web: www.clubtriathlonaloha.com/eskola

CONTROL DEL ESTADO DE SALUD Y ACTUACIONES EN CASO DE ENFERMEDAD

Las y los deportistas y el resto del personal de los equipos que experimente alguno de los síntomas más comunes compatibles con COVID-19, tales como fiebre superior a 37º, escalofríos, tos, sensación de falta de aire, disminución del olfato y del gusto, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos no deberán acudir a la actividad, así como aquellas personas que se encuentren en aislamiento por diagnóstico de COVID-19, o en período de cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto estrecho con alguna persona con síntomas o diagnosticada de COVID-19.

Los padres/madres o personas tutoras de las y los deportistas deberán verificar y asegurarse cada día de la actividad deportiva de que, previamente al inicio de la misma, no presentan ninguno de los síntomas del COVID-19. Asimismo, deberán alertar al Club y a la autoridad sanitaria si alguien en su hogar ha sido diagnosticado con COVID-19 y mantener a su hijo/a o menor a cargo en casa. Para ello, las familias se comprometerán por escrito con la entidad deportiva correspondiente al inicio del curso.

El mismo requisito se exigirá al personal técnico, a las personas del cuerpo arbitral y el resto de personas involucradas.

Asimismo, cuando una o un deportista o personal del equipo dé positivo a Covid19, la o el responsable del Club designado/a para el cumplimiento del protocolo derivará el caso a los servicios de Osakidetza para la aplicación de los correspondientes protocolos de salud.

Ante la sospecha de síntomas de la enfermedad (fiebre, tos, dificultad respiratoria, etc.), el Club deberá avisar a la familia para que recoja a la o el deportista. La familia contactará con su centro de salud, donde se valorará la situación. Hasta su valoración, se mantendrá a la persona aislada. Si se presentan los síntomas de la enfermedad en el resto del personal de la entidad deportiva, deberán irse también a su domicilio y seguir las mismas recomendaciones.

Como principio de precaución, en aquellos casos en los que una persona de un grupo o equipo deportivo tenga fiebre o presente síntomas evidentes del COVID-19 previamente* al comienzo de un entrenamiento, sesión o competición, se establecerá que (* El plazo previo recomendado puede ser de 48 horas teniendo presente que una PCR se realiza en 24 horas y, por lo tanto, se dispondrían los resultados del posible contagio para entonces):

- Las sesiones o entrenamientos quedarán suspendidos hasta el visto bueno de la persona responsable de salud del Club, tras comunicación con las autoridades sanitarias.
- En el caso de que suceda previamente a una competición, se informará al responsable de la organización.



CLUB TRIATHLON ALOHA ESCUELA - ESKOLA

E-mail: eskola@clubtriathlonaloha.com

Página Web: www.clubtriathlonaloha.com/eskola

ACTIVIDADES / ENTRENAMIENTOS / COMPETICIONES

Las actividades, entrenamientos o competiciones, con el fin de reducir el número de contactos, se desarrollarán, en la medida de lo posible:

- Con el menor número de personas posible.
 - En los entrenamientos se deberá organizar a las personas participantes en grupos o subgrupos de hasta un máximo de quince personas, incluido el personal técnico necesario para llevar a cabo la actividad, salvo en aquellas actividades en las que, por sus características especiales, el órgano foral correspondiente autorice de forma excepcional un número ligeramente superior.
- Las sesiones o entrenamientos serán lo más individualizadas posible e intentando, a poder ser, que en los ejercicios a desarrollar se mantenga la distancia de seguridad mínima interpersonal (en la actualidad es de 1,5 metros).
- Se procurará el establecimiento de subgrupos estables de trabajo en el seno de los grupos o equipos.

En la medida de lo posible, se ha de evitar el uso compartido de materiales. A los materiales de uso común imprescindibles para la competición/actividad se les aplicarán las medidas de higiene y limpieza recomendadas. El resto de materiales (bebidas, alimentos, medicamentos, etc.) no podrán ser compartidos.

En la medida de lo posible, se evitará el uso de vestuarios.

Así, las charlas técnicas previas, durante o después de entrenamientos o competiciones se desarrollarán siempre y cuando las condiciones lo permitan, en el mismo terreno de juego o en las gradas, sin acceder a vestuarios o en espacios reducidos.

No se permitirán aquellas formas de saludo y/o despedida o de celebraciones que impliquen contacto físico.

No estará permitida la organización de actividades lúdicas o comerciales paralelas a entrenamientos o competiciones.



CLUB TRIATHLON ALOHA ESCUELA - ESKOLA

E-mail: eskola@clubtriathlonaloha.com

Página Web: www.clubtriathlonaloha.com/eskola

RESPONSABLE DE SALUD DEL CLUB DEPORTIVO ALEGRIA

El Club Triathlon Aloha designará a una persona para la aplicación del protocolo que se responsabilizará de asegurar el cumplimiento de las medidas y normas incorporadas en la misma en el seno de la entidad y, en caso de incumplimiento, aplicará las correspondientes medidas disciplinarias en el ámbito de su actuación.

Deberá dar traslado a todas las personas que actúen en el Club y a los clubes que acudan para disputar las competiciones las medidas preventivas y de higiene ya implantadas y las normas y/o posibles restricciones que se aplican.

Por tanto, en el caso de competición en las que existan grupos o equipos locales y visitantes, corresponderá a la persona responsable de salud del Club la supervisión del cumplimiento de las medidas de salud y seguridad establecidas.

PERSONAL TÉCNICO DE DEPORTE ESCOLAR

El monitor o monitora o entrenador o entrenadora debe explicar a las y los deportistas las medidas preventivas y de higiene implantadas y las normas y/o posibles restricciones que se aplican a la actividad.

Será la persona responsable de verificar durante la práctica físico-deportiva cualquier síntoma vinculado al COVID-19 que pueda presentar alguno/a de los/as deportistas a su cargo y de dar traslado de dicha situación al responsable del protocolo de la entidad.

El personal técnico controlará comportamientos y, en caso de incumplimiento, aplicará las medidas disciplinarias que correspondan a su ámbito de su actuación.

Las y los jueces y árbitros deberán prestar especial atención a la aplicación y sanción de aquellas normas que tengan relación con la prevención y seguridad de las personas participantes ante el COVID-19. Asimismo, deberá usarse material de arbitraje de uso individual (silbato, bolígrafos, tarjetas, etc.), salvo en aquellos casos en los que materiales o equipamientos, por sus características, tengan que tener un uso compartido, y a los que, en ese caso, se les aplicará las medidas de higiene y limpieza recomendadas.

FORMACIÓN Y DIVULGACIÓN

Las y los responsables de deporte escolar y de salud, así como el personal técnico, y el cuerpo arbitral de las actividades de deporte escolar deberán desarrollar previamente al comienzo de las actividades que supervisan o dirijan una formación básica online en medidas de prevención y actuación ante el COVID-19. Estas personas no podrán actuar en los programas de deporte escolar sin haber presentado ante la entidad correspondiente la correspondiente certificación de superación de la actividad formativa. Esta formación será desarrollada por la Escuela Vasca del Deporte (Kirol Eskola).

El Club deberá divulgar entre los diferentes colectivos que participan de una forma u otra (deportistas, personal técnico, familias, etc.) materiales informativos sobre las medidas de prevención y actuación ante el COVID-19.



CLUB TRIATHLON ALOHA ESCUELA - ESKOLA

E-mail: eskola@clubtriathlonaloha.com

Página Web: www.clubtriathlonaloha.com/eskola

NORMAS ESPECÍFICAS

Las actividades de deporte escolar relativas a modalidades y disciplinas deportivas recogidas en el catálogo de modalidades y disciplinas del Decreto 16/2006, de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco deberán desarrollarse en los tres territorios con unas normas de actuación ante la pandemia comunes. Para ello, la Comisión Vasca de Deporte Escolar aprobará una serie de normas específicas por modalidades y disciplinas deportivas que respetarán y complementarán las normas generales establecidas en el presente documento y que deberán ser incorporadas en las actividades de deporte escolar de las correspondientes disciplinas deportivas de los tres territorios.

Ante la ausencia de normas específicas en una modalidad o disciplina deportiva concreta, se adoptarán exclusivamente las normas generales establecidas en el presente documento.

Asimismo, los órganos forales podrán establecer, si así lo consideran oportuno, normas específicas para las actividades o programas propios no referidos exclusivamente a una única modalidad o disciplina deportiva.

SEGUIMIENTO

Las medidas preventivas incluidas en este documento deberán ser revisadas y actualizadas si así se requiriera por cambios en la situación epidemiológica, por nuevas evidencias científicas y/o por cambios en la normativa sanitaria. La Comisión Vasca de Deporte Escolar, regulada por el Decreto 125/2008, de 1 de julio, sobre Deporte Escolar y formada por las y los directores de deportes de los órganos forales de los territorios históricos y del Gobierno Vasco, será la encargada del seguimiento de las presentes normas y, en su caso, de su adaptación.

Las modificaciones que tengan que realizarse en las presentes normas generales o en aquellas específicas exigirán la aprobación previa por parte de la Comisión Vasca de Deporte Escolar, salvo aquellas que resulten de aplicación en base a una norma de rango superior. Las modificaciones en las normas deberán difundirse entre las entidades organizadoras y participantes de deporte escolar a las que les resulte de aplicación.