

PROTOCOLO RELATIVO A LA PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD FRENTE A COVID-19 EN ENTRENAMIENTO Y/O COMPETICIÓN DEL C.A BAHÍA ALMERÍA ACTUALIZADO A 11/08/2020

1. ÁMBITO: INFORMACIÓN RELATIVA A LA MODALIDAD DEPORTIVA:

a) Modalidades, especialidades y categorías que abarca; el C.A Bahía Almería, según sus estatutos, se constituyó en la localidad de Almería (Almería) como una entidad privada, sin ánimo de lucro, cuyo objeto principal es la práctica del atletismo. Su domicilio social está fijado en Carrera de las Piedras, 46, código postal 04.006 de Almería, Tlfno. 653620890. La Entidad desarrolla como actividad deportiva principal **el Atletismo**, por lo que está adscrita a la Federación Andaluza de Atletismo. Practica todas las modalidades y especialidades atléticas, con cuyo fin funciona la Escuela de Atletismo del Club, que está adscrita igualmente a la Federación Andaluza de Atletismo.

b) Riesgos de la actividad; las actividades propias de la Escuela de Atletismo del C.A Bahía Almería, en principio, pueden considerarse de bajo riesgo para la salud en relación a la transmisión de la COVID-19, dado que promueve un deporte no profesional, sin contacto directo, donde es fácil mantener la distancia de seguridad interpersonal recomendada por la Junta de Andalucía y el Ministerio de Sanidad, en amplísimas instalaciones al aire libre, y en grupos reducidos de atletas. Además, en todo momento, los entrenadores responsables del Club, vigilan que se sigan cuidadosamente todas las medidas de protección de la salud al respecto relacionadas en el presente protocolo, sin perjuicio de las establecidas por la propia instalación y las directrices establecidas por la autoridad competente.

2. OBJETIVOS:

Prevención y mitigación de los contagios de la COVID-19 durante el desarrollo de los entrenamientos y/o competiciones atléticas.

3. PROMOTORES DEL PROTOCOLO:

La persona que ha elaborado el presente Protocolo, basado en la Orden de 19 de junio de 2020 (BOJA extraordinario núm. 39), es el Presidente del Club Atletismo Bahía Almería, cuyos datos son:

a) Nombre; Joaquín Sánchez Catalicio

b) Formación académica; Diplomado Magisterio de Primaria, Monitor Nacional de Atletismo.

c) Teléfono móvil; (+34) 653620890.

d) Dirección; Carrera de las Piedras, 46, Blq 2, Esc 2, 1-A. 04006 Almería.

e) Correos electrónicos: joabla@hotmail.com

4. RECOMENDACIONES:

4.1. RECOMENDACIONES GENERALES; Estas recomendaciones no excluyen ni incluyen las normas de la Prevención de Riesgos Laborales inherentes a cada instalación o Centro deportivo.

a) Información relativa a las medidas a adoptar por los entrenadores del C.A Bahía Almería:

- Higiene de manos: lavado frecuente, dispensadores de gel hidroalcohólico, material de secado de un solo uso, etc.
- Distanciamiento social al menos de 1,5m y, si no fuera posible, uso de Equipos de Protección individual (EPIs).
- Uso de EPIs según normativa oficial: mascarillas, guantes, batas en función de las actividades realizadas y riesgo de contagio...
- Toma de temperatura individual de uno en uno a sus atletas a la entrada a la instalación con un termómetro pistola digital a fin de que ninguno sobrepase los 37,5°.
- Higiene respiratoria: toser y estornudar en la flexura del codo, uso de pañuelos desechables, etc.
- No compartir objetos personales, herramientas ni equipos. En caso de tener que compartirlos deberá realizarse una correcta desinfección entre usos.
- Medidas contempladas en el art. 7 del Real Decreto ley 21/2020, de 9 de junio, centros de trabajo y en esta normativa.

b) Información relativa a las medidas que deben seguir los atletas del C.A. Bahía Almería:

- Higiene de manos
- Distanciamiento social tanto durante la práctica deportiva como entre el público espectador.
- Uso o no de mascarilla según necesidades.
- Higiene respiratoria.
- No compartir material deportivo (y en caso de hacerlo, es necesario desinfectarlo entre usos), ni comida ni bebidas.
- Limitaciones al uso de vestuarios, aseos y duchas.

c) Información relativa a las recomendaciones de limpieza y desinfección de zonas deportivas y espacios de trabajo:

- Se entrará a la instalación cuando se haya realizado la diaria limpieza y desinfección de espacios, aulas, zonas deportivas, vestuarios, materiales u objetos implicados en la práctica deportiva.
- Se establecerán pautas de ventilación antes, durante y después de cada actividad, en casos de espacios cerrados.
- Se tendrá especial cuidado en las zonas comunes, como el gimnasio, y objetos de mayor contacto, como pomos, barandillas, pesas, etc.
- Se seguirán las recomendaciones de limpieza para vestuarios, aseos y duchas así como para zonas de restauración si las hubiera.
- Se seguirán las medidas sobre la gestión de residuos.
- Se seguirán la Normativa sobre el uso de instalaciones, restricción de aforo, cita previa, posibles restricciones o prohibiciones.
- Se seguirán las Medidas de información y concienciación como cartelería, charlas, notas escritas, etc. de las instalaciones.

4.2. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA LA ACTIVIDAD DEPORTIVA:

- a) Controles médicos a deportistas orientándolos particularmente hacia la identificación de signos, síntomas, efectos o secuelas de la enfermedad COVID19.

- b) Se dispondrá de información de los asistentes a los entrenamientos disponibles durante 14 días para su uso por parte de las Autoridades Sanitarias en caso de necesidad.
- c) Se llevará el seguimiento de las indicaciones de la autoridad sanitaria competente.
- d) Medidas de prevención adoptadas; las descritas en las recomendaciones generales, sin perjuicio de las instrucciones de la instalación, la Junta de Andalucía y el Ministerio de Sanidad.

5. PROTOCOLO DE CONTINGENCIA ANTE PERSONAS CON SÍNTOMAS

- a) Se seguirán las medidas que indique el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales o en su caso la autoridad sanitaria.
- b) Protocolo de notificación (teléfono, datos del lugar) y derivación ante la sospecha de un caso (información a transmitir, rastreo del grupo de personas con posible contagio, etc.). Para estos casos se podrá hacer uso de la información recabada en la inscripción con el formulario de localización.
- c) Se contactará con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y en su caso con las Autoridades sanitarias a través del Centro de Salud correspondiente o del teléfono COVID-19 para Andalucía (900-400061).
- d) Aislamiento de la persona afectada: indicar el espacio o local donde permanecerá hasta su traslado asegurando medidas básicas como una buena ventilación del espacio, el uso de EPIs, gestión de residuos, etc.
- e) Identificación preliminar de contactos: a través de los datos de registros diarios e incidencias, formularios de localización, clasificaciones, etc., se podrá realizar una

Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19

Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por ser un caso leve de COVID-19.

Lea atentamente estas recomendaciones y pregunte (telefónicamente) cualquier duda. Sus familiares y convivientes deben recibir también la información.

Lugar de aislamiento (debe disponer de teléfono en la habitación)



Quédese en su casa, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.



Evite distancias menores de 2 metros de los convivientes.



Evite visitas a su domicilio. Si necesita ayuda con las compras, se las pueden dejar en la puerta.



Utilice su propio baño; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.



Tenga en la habitación productos de higiene de manos.



Tenga un cubo de basura de pedal en la habitación.

Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.

La persona responsable de los cuidados será considerada contacto estrecho y deberá realizar cuarentena domiciliaria durante 14 días.

Persona cuidadora



La persona cuidadora no debe tener factores de riesgo de complicaciones, y debe realizar autovigilancia de los síntomas.



Guantes para cualquier contacto con secreciones.



Utilice mascarilla cuando compartan espacio.



Lave las manos si entra en contacto, aunque haya usado guantes.

Prevenir el contagio



Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel.



Tire el pañuelo en la papelera.



Lávese las manos con agua y jabón.



No comparta utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes.



Póngase la mascarilla si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, mantenga la distancia y lávese las manos al salir.



Comuníquese por un teléfono para evitar salir de la habitación.

Limpieza



Use lavavajillas o friegue con agua caliente.



No sacudir la ropa, meterla en bolsa hermética. Lavarse siempre las manos después de tocar la ropa.



Lave la ropa a 60-90º y séquela bien.



Limpie a diario las superficies que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (1 parte de lejía al 5% por 50 partes de agua). Lávese las manos al terminar.



BOLSA 1 en la habitación, que se cierra y se introduce en la **BOLSA 2** (fuera de la habitación) donde se introducen los guantes y mascarilla del cuidador y va a la **BOLSA 3** que va al contenedor de resto (ninguno de separación por reciclaje).

Si nota empeoramiento comuníquelo a su profesional de referencia o al 112.

Si algún conviviente o cuidador presenta síntomas no acuda a un centro sanitario y llame al teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma.

20 marzo 2020



- Basada en la [Infografía de Recomendaciones para el paciente caso en investigación o caso confirmado leve en aislamiento domiciliario](#). Consejería de Sanidad de Asturias.
- [Manejo domiciliario de casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19](#). Ministerio de Sanidad.
- COVID-19: self-isolation for patients undergoing testing. Public Health England.

identificación de posibles contactos de la persona con síntomas.

En Almería, a 11 de Agosto de 2020.



Fdo. Joaquín Sánchez Catalicio
Presidente Club Atletismo Bahía Almería

Fdo. M^a Victoria Barbero Herreras
Secretaria Club Atletismo Bahía Almería