

PROTOCOLO PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR COVID 19 EN ACTIVIDAD DE MADRID COMUNIDAD DEPORTIVA





DENOMINACIÓN DEL PROYECTO	
TITULO	PROTOCOLO PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR COVID 19 EN LA ACTIVIDAD DE MADRID COMUNIDAD DEPORTIVA
DATOS TÉCNICOS DEL PROTOCOLO	
PROMOTOR	FEDERACIÓN MADRILEÑA DE REMO
TELEFONO DE CONTACTO	91 230 04 67
CORREO ELECTRÓNICO	contacto@remomadrid.org
RESPONSABLES DEL PROTOCOLO	D. Pedro Arévalo Cárdenas Presidente de la FMR D. Mariano Mateo López y Lorena Rodríguez Salas Técnicos Desarrollo del proyecto
MODALIDADES	Remo Olímpico, yolas y remoergómetro
AMBITO OBJETIVO	Competiciones organizadas por la FMR
AMBITO TERRITORIAL	Comunidad de Madrid
VERSIÓN	1.0
FECHA DE PRIMERA APROBACION POR LA FMR	18.09.2020
FECHA APROBACIÓN COMUNIDAD DE MADRID	21.09.2020
SELLO DE LA FMR	 <p>Federación Madrileña de Remo CIF: G-78948452 Parque Deportivo Puerta de Hierro Ctra. del Pardo, Km. 1 - 28035 Madrid Tel.: 673 329 309 - www.remomadrid.org</p>

1



INDICE

1. CONTEXTO

2. DATOS GENERALES PARA SITUAR EL PLAN:

- 1.1 Tipo de actividad
- 1.2 Horario
- 1.3 Participantes

2

3. RESPONSABLE PROTOCOLO

4. EVALUACIÓN RIESGOS DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DE REMO

5. ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN

5.1. Medidas de control y prevención durante el desarrollo de la actividad.
Orden 997/2020.

5.2. Medidas específicas para todos los participantes

5.3. Consideraciones generales para las instalaciones deportivas.

5.4. Medidas a implementar en las instalaciones deportivas

5.5. Medidas de carácter individual

5.6. Medidas de formación e información para trabajadores

5.7. Medidas de control y prevención en el desarrollo de la actividad

5.7.1. Planificación de la actividad

5.7.2. Inicio de la actividad

5.7.3. Al finalizar la actividad

5.8. Recomendaciones específicas para Remo Olímpico y yolas

5.9. Recomendaciones específicas para Remoergómetro

5.10. Recomendaciones específicas para piragüismo

6. PROTOCOLO DE PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN EN CASO DE RIESGO DE CONTAGIO O DE CONTAGIO POSITIVO.

6.1. Compromiso personal con las medidas de seguridad e higiene

6.2. Actuación en el caso de que algún participante presente síntomas de caso sospechoso de COVID-19

6.3 Actuación tras identificación positiva de caso de COVID-19. Se pondrá en marcha el protocolo de la organización y se seguirá en todo momento las recomendaciones de las autoridades sanitaria



1. CONTEXTO

El presente protocolo describe las medidas para la práctica de los deportes náuticos dentro del ámbito de esta Federación y en las pruebas oficiales de su calendario, con especial atención al acceso al agua (a través de clubes, rampas, pantalanos y embarcaderos), dado que la práctica del remo una vez a flote está exenta de riesgos en buena parte de sus disciplinas, y pueden minimizarse fácilmente en otras así como las actividades de promoción que se realicen.

El remo y el piragüismo son dos deportes que se practican al aire libre, limpio y ecológico, en continuo contacto con la naturaleza. Es un deporte en el que no hay contacto personal, pues cada deportista navega en su embarcación, o en un puesto concreto de la misma sin contacto con sus compañeros, por lo que fácilmente se puede evitar entrar en contacto con los demás.

Estas medidas refuerzan y se agregan a las restricciones establecidas por las Autoridades Sanitarias, y deben complementarse con la responsabilidad personal de cada deportista, controlando su propio riesgo de contagiar o ser contagiado en función de su estado y circunstancias personales.

El presente protocolo es vivo y se irá actualizando en función de la situación epidemiológica y de las recomendaciones de las Autoridades. Siempre se publicará la última versión resaltando las novedades introducidas.

2. DATOS GENERALES PARA SITUAR EL PLAN

2.1 tipo de actividad:

La actividad que realiza la Federación Madrileña dentro del Programa "Madrid Comunidad Deportiva" es la actividad de Remo y piragüismo que se desarrolla en el lago de Polvoranca (Alcorcón).

A. REMO / PRÁCTICA

Introducción al Remo

Distribución en las embarcaciones

B. CHARLA TEÓRICA Y REMOERGÓMETROS.

Nociones básicas del deporte

Material que se usará

Explicación de la técnica elemental

Practica en los remoergómetros

C. PIRAGÜISMO / PRÁCTICA

Introducción al Kayak

Distribución de las embarcaciones

Juegos psicomotrices dentro de los kayaks



2.2 Horario:

La actividad se desarrolla de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 horas

2.3 Participantes: 25 alumnos.

Edades: Dirigida a grupos de jóvenes hasta 18 años. Exclusivamente alumnado de 5º y 6º de primaria y 1º y 2º de ESO.

4

Otros aspectos a considerar en relación a los participantes: Saber nadar y llevar ropa de cambio.

3. RESPONSABLE DEL PROTOCOLO DE LA FMR

La FMR designará un responsable del Protocolo, el cual tendrá como principal función ordenar y planificar las actuaciones que se llevarán a cabo en materia de prevención y protección frente al COVID19 en las instalaciones, entrenamientos y competiciones organizadas y promovidas por parte de la FMR. Será recomendable que el responsable del Protocolo designado tenga formación suficiente en las cuestiones relacionadas con el COVID19.

El responsable del Protocolo, fijará los cauces de comunicación necesarios con las entidades que participan en sus actividades, para garantizar que se cumplan las medidas que se establecen en el presente Protocolo.

Asimismo, será su función mantener las debidas relaciones y comunicaciones con las autoridades sanitarias, a los efectos de establecer las vías oportunas de colaboración en materia preventiva y de actuación en caso de conocerse algún contagio.

** En cada centro escolar participante en la actividad MCD, deben nombrar a un responsable para poder contactar en caso de contagio, que debe ser debidamente comunicado a la Federación.

4. EVALUACIÓN DE LOS RIESGOS DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DE REMO

El remo es un deporte en el que no existe contacto alguno entre los diferentes deportistas que comparten una embarcación, manteniéndose entre las distintas embarcaciones una distancia obligada por el tamaño de los remos

La disposición de los remeros en las embarcaciones de equipo con más de un deportista, con una separación entre ellos de aproximadamente un 1,40 m, es de unos tras otros, lo que determina que la exhalación de cada uno es sobre la nuca del que le precede y nunca a la cara de un compañero.

En el caso de las embarcaciones con timonel, este va de cara al primer remero, sin que exista contacto entre ellos.

En la práctica del remo en remoergómetro, que es un aparato simulador del remo, tampoco hay contacto con otros deportistas, pudiendo colocarse cada



remoergómetro a la distancia que se desee respecto a otros aparatos y colocarlos al aire libre.

- Lógicamente todas las modalidades que se practican en embarcaciones lo hacen al aire libre, sobre el medio acuático.

5. ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN

5.1. Medidas de control y prevención durante el desarrollo de la actividad. Orden 997/2020.

- Antes de la reapertura de la instalación se llevará a cabo su limpieza y desinfección.
- Señalética de la circulación dentro de la instalación, entrada y salida de las instalaciones de deportistas, jueces y público.
- Inhabilitación de sistema de control de accesos no seguros.
- Estaciones de limpieza y desinfección en todas las entradas, salidas y los vestuarios.
- Se deberán intensificar los servicios de limpieza de las instalaciones, especialmente vestuarios, aseos y zonas de actividad deportiva, estableciendo ciclos periódicos de la misma, especialmente al finalizar y antes del inicio de cada actividad, se deberá, asimismo, incrementar el protocolo de revisión de papeleras y retirada de residuos, garantizando así una limpieza y desinfección permanente de las instalaciones.
- Se utilizarán desinfectantes como diluciones de lejía (1:50).
- Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos.
- Las medidas de limpieza se extenderán también, en su caso, a zonas privadas de los trabajadores, tales como vestuarios, taquillas, aseos, cocinas y áreas de descanso.
- Se hará especial hincapié en la frecuencia de limpieza y desinfección de superficies de alto contacto, como la recepción, los mostradores, el material de entrenamiento, las máquinas, las barandillas, los pomos, los pulsadores, así como en todos los elementos de uso recurrente.
- Asimismo, cuando existan puestos de trabajo compartidos por más de un trabajador, se realizará la limpieza y desinfección del puesto tras la finalización de cada uso, con especial atención al mobiliario y otros elementos susceptibles de manipulación.
- Cuando el uso de los aseos esté permitido por clientes, visitantes o usuarios, su ocupación máxima será la establecida con carácter general en la presente Orden. Deberá procederse a la limpieza y desinfección de los referidos aseos, como mínimo, seis veces al día.
- Ventilación periódica de las instalaciones cubiertas. Para evitar en la medida de lo posibles los contactos, mejorar la ventilación y facilitarlas circulaciones, se deben mantener abiertas, siempre que sea posible, las puertas de acceso a los espacios deportivos y salas de clases colectivas.



- Normativa de uso de vestuarios y duchas. En caso de uso de los vestuarios su ocupación se limitará al número de personas que permita garantizar el respeto a la distancia mínima interpersonal de, al menos, 1,5 metros. Las duchas deberán ser individualizadas y con una mampara de separación o, en caso de no ser posible, se deberá limitar el uso únicamente a las cabinas de ducha individuales.
- Una vez finalizada la práctica deportiva, no se podrá permanecer en la instalación.
- En caso de utilización de material común desinfección después de cada turno.
- Se deberá inhabilitar las fuentes de agua o cualquier otro sistema que conlleve riesgos y promover el uso individual de botellas.
- Habilitación de espacios para dejar las mochilas y los enseres personales durante las actividades y desinfección de los mismos después de cada turno.
- Se deberá disponer de papeleras, a ser posible con tapa y pedal, en los que poder depositar pañuelos y cualquier otro material desechable. Dichas papeleras deberán ser limpiadas de forma frecuente, y al menos una vez al día.
- A la finalización de cada turno se procederá a la limpieza de las zonas comunes y, en cada turno, se deberá limpiar y desinfectar el material compartido después de cada uso.

5.2. Medidas específicas para todos los participantes

- Uso de mascarilla obligatoria para todos en instalaciones cerradas incluido durante la actividad, siempre que no se trate de un ejercicio de alta intensidad sin contacto físico y en la que la distancia de seguridad sea de al menos 3 metros respecto a otras personas.
- Uso de mascarilla obligatoria para deportistas durante el entrenamiento/competición, siempre que no se guarde la distancia interpersonal.
- Uso de mascarilla obligatoria para voluntarios, organizadores, público, entrenadores, jueces y árbitros tanto al aire libre como instalaciones cubiertas.
- Grupos de máximo 25 en instalaciones cubiertas siempre que no se supere el 75% del aforo en actividades sin contacto.
- Limpieza de las equitaciones mediante ciclos de lavado de entre 60 y 90 grados.

5.3. Consideraciones generales para las instalaciones deportivas

- Limpieza, higiene y desinfección inicial y periódica de la instalación.
- Cartelería para informar y recordar las recomendaciones de limpieza.
- Colocación de dispensadores de solución hidroalcohólica en la instalación.
- Reforzar e intensificar los servicios de limpieza de las instalaciones, así como la limpieza y desinfección de superficies de contacto y elementos de uso recurrente: maquinas, pomos, pulsadores luz, remos, mango, carro y pantalla de los ergómetros.



- Señalización de distancia de espera tanto en zonas administrativas como en el acceso a aseos, zona de embarcadero, zonas de tránsito de las instalaciones.
- Reducción del aforo en un 50% si no es posible aumentar el espacio entre deportistas.
- Recomendación de lavado frecuente de manos tanto a usuarios como trabajadores durante su estancia en la instalación.
- Control y registro de la temperatura de los trabajadores y deportistas, además de los técnicos de los clubes de la FMR que utilicen la instalación.

5.4. Medidas a implementar en las instalaciones deportivas

Como medidas de carácter organizativo:

ACTIVIDAD	MEDIDAS
Establecer turnos de trabajo / entrenamiento y flexibilidad horaria	Para evitar una elevada concentración de personas y escalonar su entrada / salida.
Gestión de zonas comunes, reuniones y entrenamientos	<ul style="list-style-type: none"> - Organizar acceso / circulación por las zonas comunes y el acceso a la lámina de agua. - Evitar en todo momento concentraciones / agrupaciones de personas dentro de la instalación. Reuniones al aire libre - Cambio de ropa, uso vestuarios con 2/3 del aforo. - Restringir visitas de acompañantes
Gestión de residuos.	La instalación deberá disponer de contenedores cerrados con abertura de pedal para verter en ellos los residuos que potencialmente pudieran contener restos de virus.

5.5. Medidas de carácter individual

Como medidas de carácter individual se establecen las siguientes:

- Higiene de manos y cara. (cartelería)
- Uso individual de equipos de trabajo, entrenamiento.
- Distanciamiento preventivo.
- Uso de material de seguridad individual: mascarilla y guantes

Una medida esencial de carácter individual es mantener una adecuada y frecuente higiene de manos. La instalación deberá disponer de agua y jabón y en su defecto de una solución hidroalcohólica para que los trabajadores, deportistas, profesores acompañantes puedan lavarse las manos de forma frecuente. De la misma forma, se deberá emplear papel para el secado de



manos y hacer uso del contenedor específico habilitado para eliminar estos residuos.

Se deberá limitar en la instalación, en la medida de lo posible, el uso compartido de herramientas y material de entrenamiento (de uso individual). En todo caso, será necesario desinfectarlos de forma frecuente después de cada uso a lo largo de la jornada.

Cartelería para informar y recordar medidas higiénicas

COVID-19 MEDIDAS PREVENTIVAS

- Usa mascarilla en las zonas comunes
- Lávate las manos frecuentemente
- No te toques la cara con las manos
- Mantén la distancia de seguridad entre personas
- Desinfecta las superficies que hayas tocado
- Respetar las zonas de paso evitando el contacto
- Tose o estornuda en el interior del codo o pañuelo
- Quédate en casa si tienes síntomas compatibles

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE REMO

Respetar estas normas básicas para prevenir el contagio de covid-19 y sigue en todo momento las indicaciones del personal de la instalación.



5.6. Medidas de formación e información para trabajadores

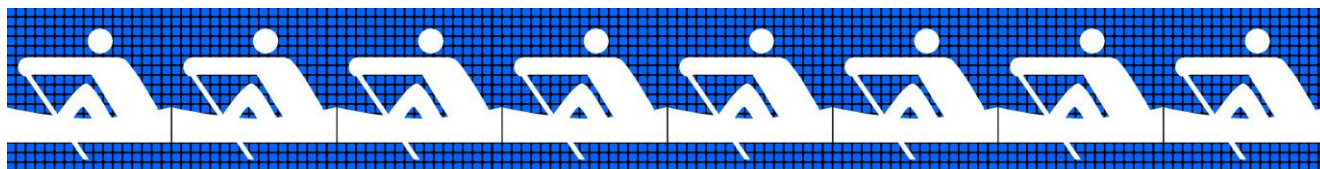
La información y la formación son esenciales para poder implantar las medidas de prevención, de higiene y técnicas entre el personal trabajador en una circunstancia tan particular como la actual.

Se debe garantizar que todo el personal cuenta con una información y formación específica y actualizada sobre las medidas concretas que se implanten por la Federación. Por ello, lo monitores tendrán que realizar el Curso Medidas Preventivas e Higiénico Sanitarias para la Organización de Actividades de Ocio y Tiempo Libre Educativo en el Contexto de la Covid-19.

Se potenciará el uso de carteles y señalización que fomente las medidas de higiene y prevención. Es importante subrayar la importancia de ir adaptando la información y la formación en función de cómo las vaya actualizando el Ministerio de Sanidad, para lo cual se requiere un seguimiento continuo de las mismas.

5.7. Medidas de control y prevención en el desarrollo de la actividad

5.7.1. Planificación de la actividad



ACTIVIDAD		MEDIDAS
1	Identificaciones deportistas	Control de asistentes a la actividad, mediante listado de asistentes previamente notificado. Lo realizarán los profesores.
2	Grupos o equipos cerrados	Subdividir en pequeños grupos para llevar un mejor control de los asistentes. Y van rotando por las distintas actividades ese mismo grupo sin intercambio de alumnos entre grupos.
3	Puntos de Higiene	Para que los alumnos puedan realizar limpieza de forma adecuada deben disponer de: <ul style="list-style-type: none"> - Gel hidroalcohólico - Papel desechable y papelera con tapa y pedal - Pulverizador con solución desinfectante y paños para desinfección de material.
4	Repuesto mascarillas	Además de recomendar a los centros participantes la necesidad de traer mascarilla de repuesto para ser sustituida en caso de mojarse. La organización dispondrá de mascarillas extra en caso de necesitarse.

5.7.2. Inicio de la actividad

ACTIVIDAD		MEDIDAS
1	Evaluación deportista	Antes de iniciar la actividad deberá evaluar su estado de salud y comprobar su que su temperatura no es $> 37,5^{\circ} \text{C}$ y no posee ningún síntoma del COVID19. En caso de superar esta temperatura o tener algún síntoma compatible con la enfermedad no podrá realizar la actividad.
2	Control de temperatura	Antes del inicio de la actividad se realizará control de temperatura en la entrada a la instalación
3	No compartir	Alimentos ni bebidas, cada alumno debe llevar su botella para hidratación.
4	Vigilar aparición de síntomas	Los técnicos durante la actividad estarán vigilantes de la aparición de posibles síntomas entre los alumnos. Si estos se presentarán se procederá a apartar al alumno de la actividad y activar el protocolo de seguridad (cuarentena hasta obtener resultado concluyente).
5	Transporte de embarcación	Uso de mascarillas durante el transporte, hasta que el deportista ha embarcado y se ha alejado del embarcadero.
6	Técnicos	Uso obligatorio de la mascarilla mientras se



		desarrolle la actividad.
7	Mascarillas	por parte de los monitores y profesores acompañantes. Deberán utilizar la mascarilla durante la actividad y mantener la distancia interpersonal.
8	Compartir material	En el caso de tener que compartirlo será obligatoria la desinfección del mismo antes de efectuarse el cambio de grupo.
9	Embarque y Desembarque	De forma ordenada, si no es posible disponer de dos lugares distintos para embarcar / desembarcar se deberán seguir las indicaciones del personal responsable. Habrá una zona de espera. Distancia de seguridad mínima de 1,5m entre personas, uso obligatorio de mascarillas y lavado o desinfección frecuente de las manos.
10	Timoneles	Uso de mascarilla en todo momento
11	Señalización de circulación de personas	Organizar un plan de circulación por el espacio deportivo, para garantizar que no se produzcan aglomeraciones, ni cruces a fin de garantizar que se mantengan en todo momento la distancia de seguridad.
12	Prohibido escupir	Durante los entrenamientos y la estancia en el recinto deportivo queda prohibido escupir o expulsar secreciones nasales, tanto en la lámina de agua como en las instalaciones anexas.
13	Precaución mascarilla	Cuidar donde se guarda para evitar que se moje o se confunda con la de otros compañeros de la embarcación.
14	Uso de vestuarios	Se recomendará no usar los vestuarios. En caso de que sea necesario utilizarlos se deberá respetar 2/3 de aforo, manteniendo en todo momento una separación interpersonal. Prohibido el uso de duchas. Se realizarán desinfecciones entre turnos y se procurará una buena ventilación de la instalación.

5.7.3. Al finalizar la actividad

ACTIVIDAD		MEDIDAS
1	Desembarque	Se efectuará de forma ordenada, manteniendo la distancia mínima de seguridad.
2	Vestuarios	En caso de tener que cambiarse de ropa al tenerla mojada, se podrán usar respetando 2/3 de



		su aforo. Desinfección entre turnos y habrá buena ventilación.
3	Recogida del material utilizado	Desinfección de todo el material utilizado, uso obligatorio de mascarillas. Habrá que limpiar con un trapo impregnado en solución agua y lejía al 1% todas las partes de los barcos / ergómetros que se comparten con otros deportistas después de usarlos como son los mangos de los remos, el asiento.
4	Limpieza chalecos	Desinfección de los chalecos utilizados.
5	Compartir material	En el caso de tener que compartirlo será obligatoria la desinfección del mismo antes de efectuarse el cambio de grupo.

5.8. Recomendaciones específicas para Remo Olímpico y yolas

En el caso de embarcaciones individuales se puede respetar sin problemas la distancia mínima de seguridad y no habrá contacto entre los demás participantes, los remos sobresalen más de 2 metros a cada lado de la embarcación.

La yola es una embarcación de 4 personas con timonel donde debemos tener en cuenta especial atención a la hora de transportar el barco hasta el embarcadero que siempre se debe realizar con mascarilla, así como a la hora de embarcar y desembarcar.

En este caso el con timonel deberá ir en todo momento con mascarilla y pantalla de protección facial al ir de cara a los deportistas.

Acceso a la embarcación de los tripulantes será de forma individual y ordenada.

Durante la actividad no se podrá compartir agua o cualquier otra bebida o alimento.

5.9. Recomendaciones específicas para Remoergómetro

En la práctica del remo en remoergómetro, que es un aparato simulador del remo, tampoco hay contacto con otros deportistas, pudiendo colocarse cada remoergómetro a la distancia que se desee respecto a otros aparatos, se suele practicar en gimnasios, pudiéndose usar también en instalaciones al aire libre.

Es importante realizar una desinfección antes y después de su uso en especial del mango, carro, pantalla y vías. Dejándolo perfectamente desinfectado después de su uso.

Es obligatorio el uso de la mascarilla, hasta que el deportista no se ha sentado en la máquina de remoergómetro y se pueda asegurar que se guarda la distancia de seguridad mínima de 1,5m. Es recomendable mantener la mascarilla durante toda la actividad.



5.10. Recomendaciones específicas para piragüismo

Embarcaciones de Kayak, son embarcaciones individuales en la cual se guardará la distancia de seguridad y en el caso de embarcaciones de 2 personas están separadas entre si y van unas detrás de otras separadas por una distancia mínima de 1,20 cm entre sí, pero se mantendrá la mascarilla en todo momento.

13

6. PROTOCOLO DE PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN EN CASO DE RIESGO DE CONTAGIO O DE CONTAGIO POSITIVO

6.1. Compromiso personal con las medidas de seguridad e higiene.

La Federación Madrileña de Remo informará a los centros escolares que tanto ellos, alumnos y monitores que participan en la actividad son responsables de sus condiciones de salud y del respeto de las normas de higiene y prevención y que bajo ningún concepto se podrá acudir a la actividad con síntomas o malestar a las actividades.

6.2. Actuación en el caso de que algún participante presente síntomas de caso sospechoso de covid-19.

A fin de prevenir y mitigar los contagios de la COVID19 antes de comenzar la actividad se realizará una evaluación de los participantes. Se deberá evaluar su estado de salud y comprobar que su temperatura no supera los 37,3° centígrados y no posea ningún síntoma del COVID19. En caso de superar esta temperatura o tener algún síntoma compatible con la enfermedad no podrá realizar la actividad.

Durante el desarrollo de la actividad se observará al alumnado por si se pudiera detectar algún posible síntoma de COVID19. En el caso de apreciarse algún síntoma compatible, se retirará al alumno de la actividad y se pondrá en conocimiento de los responsables del centro educativo.

6.3. Actuación tras identificación positiva de caso de covid-19. Se pondrá en marcha el protocolo de la organización y se seguirá en todo momento las recomendaciones de las autoridades sanitarias.

A fin de prevenir y mitigar los contagios de la COVID19 se establece que en caso de que diera un positivo entre monitores y/o participantes es obligatorio la comunicación bien por parte de la Federación en caso de los monitores o bien por el colegio, en el caso de alumnos de la aparición de dicho caso, a fin de que se activen los protocolos necesarios.