



1 de Septiembre 2020

**PROTOCOLO COVID19**  
**para Jugadores, Técnicos y Personal de Apoyo**  
**Temporada 2020-2021**

En base a la situación sanitaria existente en la actualidad derivada del COVID19 y la vuelta a la Competición para la temporada 2020-2021, el Club establece una serie de normas concretas y puntuales para garantizar en todo momento la seguridad durante el desarrollo de la actividad deportiva de todos los miembros del equipo, normas basadas en la normativa aplicable tanto del Gobierno de la Nación como de las autoridades sanitarias en sus distintos ámbitos y las recomendaciones de los protocolos de la Federación de Fútbol de Castilla la Mancha y del Ayuntamiento de nuestra localidad.

Para un mejor seguimiento de un posible proceso de baja médica, relacionado con el COVID19 o con cualquier otra causa, se recomienda a aquellos jugadores que tengan su residencia habitual en lugares que no sean Guadalajara o Madrid, que gestionen el cambio de su médico de familia a uno de estos lugares para tener una asistencia sanitaria más cercana y una gestión más eficaz de posibles procesos de baja. Se recuerda a todos los destinatarios de este protocolo, que es imprescindible y obligatoria la comunicación al Club de cualquier proceso de baja por enfermedad o accidente, bien sea por COVID, por cualquier motivo relacionado con la actividad deportiva o por cualquier otra causa de cualquier índole.

**MEDIDAS DE HIGIENE GENERALES**

Todos los integrantes del Club son responsables de mantener unas pautas estrictas de aseo personal y una conducta y cuidados que eviten contagios en la medida de lo posible.

Se hace imprescindible y obligatorio

- El lavado frecuente de manos.
- el mantenimiento de la Distancia Social de 1,5 metros mínimos siempre que sea posible.
- el uso de mascarillas en todo momento excepto cuando se lleve a cabo la actividad deportiva, incluso, en el autobús utilizado en los desplazamientos del equipo o del coche particular utilizado en los desplazamientos si en el mismo va más de 1 persona. La delegación oficial (p. ej., el presidente del club, la junta directiva, etc.) que viaja con los deportistas y el personal técnico debe mantenerse al mínimo. Salvo que la Federación establezca lo contrario, solo viajarán con el equipo un máximo de 3 personas. Dichas personas tendrán las mismas obligaciones que los demás miembros del equipo.
- En el caso de toser o estornudar, deberá realizarse en flexura del codo recomendándose la utilización de pañuelos desechables.
- No se compartirán objetos personales y en el caso en que sea imprescindible hacerlo, se deberán desinfectar correctamente entre usos.

- La vigilancia activa de los posibles síntomas. Ante cualquier síntoma como puede ser tos, fiebre, escalofríos, dolores de cabeza, dificultad al respirar, cansancio por encima de lo que es normal en una actividad deportiva, etc..., 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, abandonar la que se está realizando si surge durante la misma, informar al Club y actuar de acuerdo a lo establecido en este protocolo.

Durante el tiempo que duren los entrenamientos y la competición, se deben reforzar y cumplir al máximo las medidas de protección e higiene personal en el ámbito familiar, social y deportivo.

### **ACCESOS**

- El acceso a la instalación de los jugadores, técnicos y personal de apoyo se realizará por una única puerta. Por ese acceso no podrán acceder ninguna otra persona que no pertenezca a los colectivos mencionados. En caso de que las autoridades sanitarias permitan el acceso a la instalación a otros colectivos, éste se hará por un acceso diferenciado.
- Se tomará control de temperatura en el acceso a las instalaciones. Si ésta es superior a 37,5º no se podrá acceder a la instalación.
- La puerta de acceso estará abierta 15 minutos antes de la hora fijada para los entrenamientos o partidos y se cerrará 5 minutos después de dicha hora. Se solicita a todos los participantes en la actividad deportiva puntualidad, entrada escalonada y mantenimiento de la distancia de seguridad en todo momento.
- Será preciso firmar un documento de asistencia en cada uno de los eventos que se celebren, en el que constarán Nombre, Apellidos, DNI y Teléfono que permita identificar con exactitud a las personas asistentes. Este proceso está dirigido a garantizar la trazabilidad en caso de contagio. Este documento deberá quedar a disposición del Club durante 14 días para el caso de que sea requerido por las autoridades sanitarias. El Club velará por aplicar el tratamiento adecuado al documento para preservar la confidencialidad establecida en la LOPD.

### **VESTUARIOS y DUCHAS**

- Cada equipo (o equipos que entrenan a la misma hora) tendrán asignado un vestuario propio. Se entregará su llave a una única persona y ésta no podrá entregársela a nadie más.
- El vestuario permanecerá abierto pero solo se podrá usar puntualmente cuando no se pueda venir cambiado de casa. Se insta a todos los usuarios a hacer el menor uso posible del mismo. Por el contrario, las duchas permanecerán cerradas.
- Las bolsas de deportes, mochilas o efectos personales no podrán tener contacto con las de otras personas.
- Es obligatorio llevarse las botas de juego tras cada uno de los entrenamientos y partidos.
- Dentro de los vestuarios es obligatorio el uso de mascarilla y el mantenimiento de la distancia de seguridad.
- No se podrá comer ni beber en los vestuarios ni compartir comida o bebida con otros compañeros. Además, no se permitirá el uso de fuentes de agua y por lo tanto es necesario que cada jugador traiga su botella individual, correctamente identificada, y que permanezca guardada en todo momento excepto cuando sea necesario su uso.
- Es deseo del Club, y por ello de obligado cumplimiento, transmitir una imagen de seriedad y respeto por los demás que obliga a todos los jugadores y técnicos a dejar los vestuarios tanto en las sesiones de entrenamiento como en los partidos, en el mismo estado en que se encontró al llegar a los mismos. Por ello, es esencial no dejar desperdicios tras su uso y recoger toda basura que se haya podido generar durante su utilización. Si en circunstancias normales es una cuestión de respeto hacerlo, en estos momentos es además una obligación de cuidado sanitario. El entrenador de cada equipo velará porque esto se cumpla rigurosamente.

## **SERVICIO DE FISIOTERAPIA**

- Los servicios de fisioterapia se limitarán al tratamiento de lesiones que lo precisen inexcusablemente de acuerdo al criterio del equipo técnico y fisioterapeuta.

## **DURANTE LOS PARTIDOS Y ENTRENAMIENTOS**

- Antes de la práctica deportiva se aplicarán soluciones de gel hidroalcohólico que se le proporcionará por el club a la entrada a las instalaciones.
- En ningún caso los deportistas compartirán bebidas. Será obligatorio que cada deportista cuente con su propia botella individual que estará perfectamente identificada.
- Se impedirá el acceso a los entrenamientos al público en general, permitiendo solo el acceso a personas concretas que colaboren con el Club en distintas funciones.
- Se evitará escupir y las celebraciones en grupo y cualquier otro contacto innecesario, así como los protocolos de juego que impliquen contacto (saludo inicial por ejemplo).
- No se podrá hacer uso de los banquillos ni de las gradas.
- Según la legislación vigente Decreto 24/2020, de 19 de junio (Castilla La Mancha), se podrán realizar entrenamientos de tipo total, consistentes en el ejercicio de tareas dirigidas a la fase previa de la competición, incluyendo los trabajos tácticos exhaustivos, que incluyan acciones conjuntas en grupos de varios deportistas hasta un máximo de 25 personas, manteniendo, siempre que sea posible, la distancia de seguridad.

## **FINALIZADO EL ENTRENAMIENTO**

- Tras cada entrenamiento es importante lavarse las manos con soluciones de gel hidroalcohólico que proporcionará el Club.
- Es necesario llevarse la ropa usada y lavarla en el domicilio particular, recomendándose hacerlo a un mínimo de 60º, desinfectando el resto de la equipación deportiva que se haya utilizado (botas, guantes, etc...) con un gel o pulverizador hidroalcohólico con virucida.
- Usar papeleras y contenedores para depositar cualquier desperdicio antes de abandonar las instalaciones. Es necesario extremar las medidas de limpieza e higiene.
- Cada equipo dispondrá de 15 minutos para abandonar la instalación, incluido el uso del vestuario. Los estiramientos están incluidos en el tiempo de uso de campo.
- En el caso de que un equipo entrene, y tras éste tenga que entrenar otro equipo, será necesario que el equipo saliente del entrenamiento lleve a cabo una limpieza con la unidad de desinfección existente en el Club para tal fin antes de la llegada del equipo siguiente.

Durante todas las actividades desarrolladas por el equipo, el entrenador y los capitanes, velarán por el cumplimiento de todas las medidas de prevención.

## **PERMANENCIA EN LAS INSTALACIONES DE PUBLICO**

- En el caso de que sea posible que el público asista a los entrenamientos o partidos, deberán hacerlo manteniendo la distancia de seguridad con aquellas personas que no sean "convivientes" y siempre, de forma obligatoria, usando la mascarilla de protección. Será preciso antes del acceso a las instalaciones deportivas tomar la temperatura a los asistentes aplicando las mismas condiciones sobre ésta que al resto de personas que acceden a la instalación.

## **PROTOCOLO DE CONTINGENCIA ANTE PERSONAS CON SINTOMAS**

- En caso de que nos encontremos ante una posible persona contagiada, habrá que poner en conocimiento del COORDINADOR COVID que lo pondrá en conocimiento de los Responsables Sanitarios de forma inmediata, siguiendo las indicaciones de éstos.

- El afectado deberá estar disponible para llevar a cabo las evaluaciones médicas que sean necesarias y extremar las medidas de higiene, prevención y control de la infección que los servicios sanitarios le indiquen.
- Si la detección del caso se produce en las instalaciones deportivas o en cualquier otro lugar compartido con el resto de miembros del equipo, se deberá llevar a cabo el mayor aislamiento posible de la persona afectada hasta su abandono de la instalación o lugar común.

### **PROTOCOLO DE CONTINGENCIA ANTE PERSONAS CON SINTOMAS**

En caso de que se detecte un positivo en un equipo o durante el periodo de desarrollo de una competición de ámbito estatal y carácter no profesional:

1. Comunicar el positivo a:
  - a. Consejería de Sanidad de la CCAA correspondiente. Supeditado a las recomendaciones de la CCAA correspondiente.
  - b. Federación Deportiva correspondiente
  - c. Entidad local competente en el territorio donde se desarrolla la competición.
2. Automáticamente seguir el protocolo del Ministerio de Sanidad y/o autoridad sanitaria autonómica.
3. Si existiese algún contacto estrecho dentro del club, de la misma manera, se deberá seguir el protocolo del Ministerio de Sanidad y/o autoridad sanitaria autonómica.
4. Se deberán desinfectar las instalaciones.
5. Las Federaciones Deportivas deberán establecer un sistema de rastreo de posibles casos positivos provocados por contacto estrecho en coordinación con las Autoridades Sanitarias.

### **DECLARACION RESPONSABLE REINICIO ACTIVIDAD DEPORTIVA**

De acuerdo a lo establecido en el Protocolo de Actuación de la Federación de Fútbol de Castilla la Mancha, cada uno de los miembros del equipo conoce y acepta que es obligatorio, antes de iniciar la pretemporada, firmar el documento DECLARACION RESPONSABLE REINICIO ACTIVIDAD DEPORTIVA indicado por dicha Federación.

Por último, se recomienda encarecidamente a todos los afectados por la aplicación de este protocolo, la descarga y uso de la APP del Gobierno de España RADAR COVID como medida de prevención y optimización del seguimiento de posibles casos positivos.

### **Recapitulación de las medidas de Distanciamiento Social y Medidas de Higiene recomendadas por el Consejo Superior del Deporte y la Real Federación Española de Fútbol**

Recomendaciones para los participantes, los miembros de los equipos y delegaciones deportivas:

- a) A nivel familiar y social:
  - Cumplir con el distanciamiento social.
  - Evitar muestras de afecto y cariño que impliquen contacto físico con terceros ajenos al ámbito de convivencia habitual susceptibles de pertenecer a un grupo de riesgo.
  - Reducir el número de contactos al círculo habitual y disminuir el número de personas en reuniones sociales (recomendable menos de 10 personas)
  - Uso de la mascarilla individual obligatoria en todo momento.
  - Mantener una exquisita higiene de manos con lavados frecuentes con agua y jabón de manera correcta.

- Uso de soluciones hidroalcohólicas si el lavado de manos con agua y jabón no es posible.
- Evitar tocarse con las manos los ojos, nariz y boca.
- Si sufre de estornudos, o tos, apartarse de cualquier persona y taparse con el brazo aun llevando mascarilla o usar pañuelos desechables, con lavado de manos posterior. Sustituir la mascarilla si está humedecida.
- Extremar la prudencia en lugares públicos concurridos, guardando la distancia de 1,5-2 metros.
- Evitar, en tanto en cuanto no mejore la situación sanitaria, locales públicos donde el cumplimiento de las medidas preventivas puede resultar más difícil de cumplir.
- Mantener una comunicación fluida con convivientes y contactos estrechos por si surgiera algún contagio no deseado.

b) A nivel de entrenamientos: Todo lo anterior de la esfera individual y, además:

- Mantener un flujo unidireccional que evite el cruce con otras personas.
- Guardar la distancia mínima en el vestuario o espacio habilitado para tal fin.
- Cambiar, y si no fuera posible limpiar, el calzado de calle con el que se accede a las instalaciones deportivas.
- No utilizar nunca el mismo calzado utilizado en la calle para disputar la competición y/o entrenamientos. Obligatorio el cambio de calzado.
- Mantener la higiene de manos al ir a cambiarse.
- Colocar la ropa de calle en una bolsa y tocarla exclusivamente por el interesado. No dejar la ropa de calle colgada en el vestuario o espacio habilitado. Guardarla toda ella dentro de una bolsa.
- Usar en cada sesión de entrenamiento o competición ropa limpia, recogiendo y lavando toda la usada.
- Es recomendable el lavado individual de la ropa de uso deportivo.
- Colaborar en la limpieza y desinfección de todo el material utilizado para el desarrollo de la actividad deportiva.
- En situaciones de ejercicio físico la distancia aconsejada cuando existen momentos de hiperventilación (respirar mayor número de veces y con una mayor intensidad) sería de 5-6 metros con los compañeros.
- Después de finalizar los entrenamientos se debe evitar coincidir con otros participantes, estableciendo un margen de tiempo suficiente para realizar las tareas de limpieza o desinfección.
- No compartir bebidas, ni botellas de agua, así como todos aquellos utensilios de uso personal (móvil, tablets, bolsas de deporte, etc.).
- Establecer una secuenciación en la programación de las sesiones. En el caso de los deportes de equipos iría desde individual física, técnica, mini grupal física, técnica, táctica, a pequeños grupos física, técnica, táctica, hasta poder entrenar todo el grupo, sin contacto, y si la situación lo permite con él.
- Ser muy cuidadosos con los tratamientos médicos y fisioterápicos a aplicar a los deportistas.
- Mantener un estricto control médico de cada deportista.

c) A nivel de competición: Todo lo anterior de la esfera individual y colectiva preventiva y, además:

- Eludir saludos y muestras de afecto, por otras fórmulas de contacto.
- Controlar el mantenimiento de la higiene y desinfección de las instalaciones y de los implementos necesarios para la práctica deportiva de manera escrupulosa.
- Evitar coincidir físicamente con el otro equipo u otros deportistas en la llegada y salida de las instalaciones.
- Si es necesario el uso de vestuario, se deberán habilitar los necesarios para mantener las distancias de seguridad, y si no fuera posible, establecer turnos. Esto es extensible a los equipos arbitrales y jueces de competición.
- No compartir botellas de agua o cualquier otro líquido, debiendo hacer un uso individual exclusivo.
- No compartir los implementos necesarios para la práctica del deporte.
- Ser extremadamente escrupulosos con todas las atenciones sanitarias, médicas y fisioterapéuticas pre, durante y post competición.
- Tener todas las garantías sanitarias de todos los participantes incluyendo oficiales, equipos arbitrales y demás personas que participan en el desarrollo del encuentro.

## **JUNTA DIRECTIVA CD AZUQUECA**

---

# DECÁLOGO FFCM

**1** Si **PRESENTAS SÍNTOMAS** compatibles con COVID-19, no acudas al entrenamiento, partido o actividad física

Si comienzas a tener **SÍNTOMAS DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA**, acude inmediatamente al servicio de salud. En el trayecto, evita al máximo las zonas comunes

**3** **SAL DE CASA CON TIEMPO**, para facilitar la toma de la temperatura

**SIGUE TODAS LAS INDICACIONES DE PREVENCIÓN** determinadas en el protocolo, así como las detalladas por el club / instalación deportiva

**5** **LLEVA SIEMPRE LA MASCARILLA** puesta. Deberás traerla de casa

**MANTÉN LA DISTANCIA** de seguridad de 1,5 metros con otras personas, en todo momento

**7** **LÁVATE LAS MANOS** con hidroalcohólico / agua y jabón de manera frecuente

**SI TOSES O ESTORNUDAS**, hazlo girando la cabeza hacia el codo o en un papel desechable

**9** Evita las aglomeraciones y facilita los procedimientos de **ENTRADA Y SALIDAS ESCALONADOS**

Si tienes cualquier duda, puedes llamar al **012, TELÉFONO ÚNICO DE INFORMACIÓN DE LA JUNTA DE COMUNIDADES DE CASTILLA-LA MANCHA**

**10**