



PROTOCOLO DE SEGURIDAD ANTE LA POSIBILIDAD DE CONTAGIO POR COVID-19 FEDERACIÓN DE LUCHAS OLÍMPICAS Y D.A. DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS RECOMENDACIONES DE APLICACIÓN A LOS ENTRENAMIENTOS

1. ACTIVIDAD / DEPORTE

El presente documento de la Federación de Luchas Olímpicas y Disciplinas Asociadas del Principado de Asturias, es el protocolo de referencia y de obligado cumplimiento para el desarrollo de todas las actividades, especialidades y disciplinas que se desarrollen al amparo de esta Federación.

Este protocolo incluye las recomendaciones de aplicación a los entrenamientos, por lo que sólo podrá ser de aplicación a los mismos.

2. ANTECEDENTES Y SITUACIÓN GENERAL

Una vez activadas las prácticas deportivas al aire libre por parte del Gobierno y Autoridades Sanitarias y comprobados los buenos resultados de las mismas, se propone esta fase de implementación para definir el protocolo de actuación que deben seguir nuestros deportistas para la práctica deportiva de forma segura y responsable acorde a las diferentes fases y normas dictadas frente la exposición del COVID -19.

Ante esta situación, cabe recordar la siguiente información:

La Resolución 14 de julio de 2020 de la Consejería de Salud por la que se adoptan medidas urgentes de prevención, contención y coordinación necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, recomienda en su punto dos **“cancelar o posponer cualquier actividad que no sea considerada fundamental y que pudiera ser postergable**. El riesgo cero de transmisión de la COVID-19 no existe, y por ello aquellas actividades que no sean consideradas imprescindibles por los diferentes sectores u organizaciones deberían ser aplazadas hasta que mejore la situación epidemiológica”.

Así mismo, todos estos procedimientos de actuación para la prevención del contagio, quedan vinculados a una condición ineludible:

- La reanudación de toda actividad deportiva queda supeditada a que la situación sanitaria lo permita, extremo que decidirá o mantendrá vigente el Gobierno Regional a través de las disposiciones reguladoras que vayan emanando.
- Además, estarán permanentemente sujetos a la evolución de estos factores: el normativo, de rango superior y si la situación lo exige.

La lucha es un deporte de contacto estrecho que entraña un riesgo muy alto de transmisión de la infección Covid-19, por lo que se deberán cumplir todas las medidas de prevención y control de la infección señaladas en el protocolo de manera estricta. De manera especial, no se recomienda que personas mayores de 60 años o condiciones físicas que les hacen vulnerables al Covid-19 participen en actividades de entrenamiento o competición relacionadas con esta práctica deportiva.

Casa del Deporte Avda. del Llano nº 69 - 33209 Gijón. Tfno: 692689818

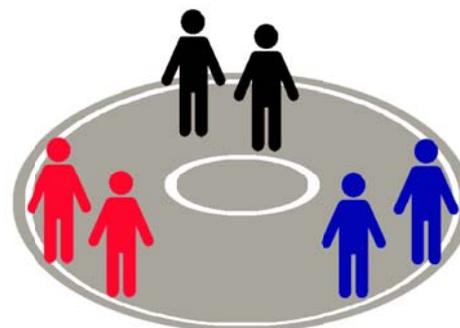
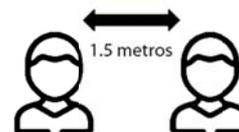
www.luchaasturias.es - federacionasturianadelucha@gmail.com

3. FASE DE IMPLEMENTACIÓN

Seguirá los plazos y tiempos establecidos por el Gobierno y las Autoridades Sanitarias.

3.1. LIMITACIÓN DE CONTACTOS

- De forma general, se mantendrá una **distancia interpersonal de al menos 1,5 metros** en las interacciones entre las personas en el entrenamiento.
- Se podrá optar por la alternativa de establecer grupos estables de entrenamiento, idealmente con un máximo de **18 deportistas**, que junto al Entrenador conformarían **Grupos de entrenamiento Estable** que a su vez se dividirán en diferentes **Burbujas de Protección** cuyos miembros pueden socializar y luchar entre sí, sin tener que mantener la distancia interpersonal de forma estricta. El tamaño máximo de estas burbujas será de **6 deportistas**.
- Las **Burbujas de Protección** consistirán en el trabajo específico de lucha por parejas, manteniendo las medidas de seguridad sanitarias establecidas en un área de 4 m² para cada pareja (2 x 2) más 1 m. de seguridad entre áreas colindantes.
- Estos grupos de entrenamiento estables deberán **evitar la interacción con otros grupos** del club, limitando al máximo el número de contactos. Esta alternativa, además posibilitará el rastreo de contactos rápido y sencillo si se diera algún caso.
- Las sesiones serán de **50 minutos** para facilitar la entrada y salida del tapiz de forma ordenada y sin cruzarse los deportistas de los diferentes Grupos de Entrenamiento Estable.
- Se efectuará un control exhaustivo de los deportistas que participan en cada Grupo de Entrenamiento Estable que rellenarán un formulario de salubridad, anotando cualquier incidencia sanitaria antes del acceso a la sala, cumpliendo con un compromiso de ausencia de síntomas y posibles riesgos de incidencia con el virus, creando así un **registro** dentro de las instalaciones deportivas, que cumplirá con las normas de protección de datos de carácter personal.
- El entrenador evitará en todo momento el contacto físico con los deportistas, teniendo un lugar específico y amplio donde realizará sus explicaciones técnicas.
- Los entrenamientos se fundamentarán en el trabajo físico individual y en explicaciones técnicas (primando siempre la actividad técnica sobre la competitiva)
- Como medida complementaria de seguridad, el entrenador se cambiará de indumentaria entre las diferentes sesiones.
- Se facilitarán y confeccionarán horarios para impedir coincidencia de los Grupos de Entrenamiento Estable en pasillos y zonas comunes, garantizando así las medidas de seguridad para todos los deportistas y la limpieza de la sala entre un grupo y otro.
- No se recomiendan competiciones ni la asistencia de público a los entrenamientos
- La Resolución del 18 de agosto de 2020 de la Consejería de Salud de cuarta modificación de las medidas urgentes de prevención, contención y coordinación necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria por la COVID-19 recomienda a la ciudadanía la limitación de los encuentros sociales fuera del grupo de convivencia estable y que los encuentros sociales se limiten a un máximo de 10 personas.



Casa del Deporte Avda. del Llano nº 69 - 33209 Gijón. Tfno: 692689818

www.luchaasturias.es - federacionasturianadelucha@gmail.com

3.2. MEDIDAS DE PREVENCIÓN PERSONAL

Se mantendrán las siguientes medidas de seguridad sanitarias por parte de los deportistas:

- **Higiene de manos** de forma frecuente y meticulosa, durante al menos 40 segundos con agua y jabón, o durante 20 segundos con gel hidroalcohólico.
- Evitar tocarse la nariz, los ojos y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.
- Al toser o estornudar, cubrir la boca y la nariz con el codo flexionado.
- Usar pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tirarlos tras su uso a una papelera para tal fin.
- Será obligatoria la **toma de temperatura** corporal antes del acceso a la instalación, restringiendo la entrada a toda persona que arroje valores superiores a 37° C.
- El uso de la **mascarilla** es obligatorio en todo momento salvo durante la práctica deportiva y las exenciones previstas en la Ley 21/2020. Se valorará la posibilidad de usar mascarilla durante la práctica deportiva.
- Grupos de Entrenamiento Estable: mascarilla no obligatoria en la práctica deportiva.
- Burbuja de Protección: mascarilla no obligatoria en la práctica deportiva, siempre que se esté con el Grupo de Entrenamiento Estable.
- Se utilizarán botellas de agua de uso individual y personalizadas. No se compartirá material, bebidas, alimentos...
- En caso de compartir objetos, extremar las medidas de higiene y prevención (como la higiene de manos y evitar tocarse nariz, ojos y boca), y realizar una limpieza de los mismos entre el uso de un grupo y otro.
- Utilizar botas de lucha desinfectadas previamente.
- Antes de abandonar la instalación cambiarse las botas de lucha, lavarse las manos y hacer uso de la mascarilla.
- Los menores de 14 años deberán acudir con la ropa y calzado necesario para el desarrollo de la actividad, accediendo directamente al tapiz sin previo paso por los vestuarios. Las bolsas, mochilas o efectos personales sólo se podrán dejar en los espacios habilitados para ese fin.
- Los mayores de 14 años, programarán su acceso en turnos de 2 personas, coincidiendo con su pareja de Burbuja de Protección, realizando así una entrada escalonada. La salida se realizará con el mismo método.
- En general, se recomienda a los deportistas acudir con la ropa y calzado necesario para el desarrollo de la actividad y no utilizar las duchas y los vestuarios de la instalación.
- En general, ralentizar las entradas y salidas de los deportistas a las instalaciones en cada turno, para facilitar la incorporación de todos ellos con las mayores garantías sanitarias y evitar los saludos que impliquen contacto físico o próximo con otras personas.
- Se valorará una posible restricción de ciertas franjas horarias en caso necesario.
- Se coordinarán las acciones con las Administraciones Locales en cada término municipal con el fin de facilitar espacios hábiles para la práctica al aire libre.





Casa del Deporte Avda. del Llano nº 69 - 33209 Gijón. Tfno: 692689818

www.luchaasturias.es - federacionasturianadelucha@gmail.com

- Las personas con condiciones físicas que les hacen **vulnerables al COVID-19** (mayores de 60 años, enfermedades respiratorias, enfermedades cardiovasculares incluida la hipertensión arterial, diabetes, cáncer, etc.) deben valorar su asistencia, no recomendándose, pudiendo acudir siempre que su condición clínica esté estable y lo permita, y manteniendo rigurosas medidas de protección según indicación de su profesional sanitario de referencia o Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.
- No asistirán al centro aquellos deportistas, entrenadores y otros profesionales que tengan síntomas compatibles con COVID-19, así como aquellos que se encuentren en aislamiento por diagnóstico de COVID-19, o en período de cuarentena domiciliar por haber tenido contacto estrecho con alguna persona con síntomas o diagnosticada de COVID-19.

3.3. LIMPIEZA Y VENTILACIÓN

Se mantendrán las siguientes medidas de seguridad sanitarias por parte de los responsables de las instalaciones deportivas:

- Las medidas de limpieza y desinfección cumplirán con lo establecido en la normativa y se adoptarán las precauciones necesarias para evitar riesgos innecesarios para la salud.
- En la desinfección de las instalaciones, a realizar mínimo 2 veces al día, podrá utilizarse dilución de lejía recién preparada (1:50) o cualquiera de los productos con actividad virucida disponibles en el mercado autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad.
- El personal que la realice debe llevar el EPI adecuado al nivel del riesgo y tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados deben desecharse de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos.
- En las tareas de limpieza debe prestarse especial atención a las zonas de uso común y a las superficies de contacto más frecuentes como pomos de puertas, pasamanos etc. La limpieza de los aseos debe garantizar la higiene y salubridad de los mismos.
- En los aseos debe haber disponibilidad de jabón, o en su defecto de geles hidroalcohólicos o desinfectantes para manos con actividad virucida aprobados por el Ministerio de Sanidad, y toallas de papel desechable. Asimismo, deberán contar con papelera con tapa y, a ser posible, pedal.
- La Resolución de 19 de junio de 2020 de la Consejería de Salud por la que se establecen medidas urgentes de prevención, contención y coordinación necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria de la COVID-19 tras la expiración de la vigencia del estado de alarma, establece el uso obligatorio de mascarilla en aseos y vestuarios.
- La ventilación de las instalaciones será preferiblemente y, a ser posible, natural y se mantendrán las ventanas abiertas el mayor tiempo posible. No se debe utilizar la función de recirculación de aire interior siguiendo las Recomendaciones del Ministerio de Sanidad.



3.4. GESTIÓN DE CASOS

Ante una persona que comienza a desarrollar síntomas compatibles con COVID-19 (**fiebre, tos, dificultad respiratoria, malestar general...**) en el Club o instalación seguirá el siguiente protocolo de actuación:

- Se llevará a un espacio separado de uso individual, se le colocará una mascarilla quirúrgica (tanto al que ha iniciado síntomas como a la persona que quede a su cuidado), y se contactará con la familia.
- Se debe llamar al centro de salud de Atención Primaria de referencia.
- En caso de presentar síntomas de gravedad o dificultad respiratoria se llamará al 112.
- Desde Salud Pública se establecerá un protocolo de actuación que indique las medidas de prevención y control necesarias en caso de brote, incluyendo la posibilidad de cierre transitorio de instalaciones en caso de brote o aumento de la transmisión comunitaria.
- La organización en **Grupos de Entrenamiento Estable** posibilita el rastreo de contactos de manera más rápida y sencilla en caso de que se diera algún brote.
- **La persona deberá irse a su domicilio donde se mantendrá aislada** hasta su valoración, siguiendo las indicaciones de Salud Pública.

Las medidas propuestas en este protocolo, son susceptibles de adaptación y/o modificación en función de los parámetros marcados por el Gobierno y las Autoridades Sanitarias dependiendo de la evolución de la nueva normalidad.



Casa del Deporte Avda. del Llano nº 69 - 33209 Gijón. Tfno: 692689818

www.luchaasturias.es - federacionasturianadelucha@gmail.com

DECLARACIÓN RESPONSABLE

D/Dª

con DNI....., como deportista/ entrenador/ entrenadora/ personal técnico

..... del club federado

Declara responsablemente que:

- Ha sido informado/a de las medidas higiénico-sanitarias que se tomarán para el entrenamiento de todas las actividades, especialidades y disciplinas que se desarrollen al amparo de la Federación de Luchas Olímpicas y D.A. del Principado de Asturias.
- Ha sido informado/a de los síntomas compatibles con COVID-19 comprometiéndose a no acudir al entrenamiento en caso de presentar síntomas o dudas de tenerlos, estar en aislamiento o cuarentena e informar a la Federación si esto sucediera.
- En caso de ser persona vulnerable al COVID-19, o convivir con una persona vulnerable, acude libremente conociendo y aceptando los riesgos potencialmente graves (incluso mortales) derivados de una posible infección.

Así mismo, se **compromete** al estricto cumplimiento del **PROTOCOLO DE SEGURIDAD ANTE LA POSIBILIDAD DE CONTAGIO POR COVID-19** de la **FEDERACIÓN DE LUCHAS OLÍMPICAS Y D.A. DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS**.

En caso contrario, asume toda responsabilidad derivada de dicho incumplimiento.

Y para que conste a los efectos oportunos

En a de de 20.....

Fdo.....



Casa del Deporte Avda. del Llano nº 69 - 33209 Gijón. Tfno: 692689818

www.luchaasturias.es - federacionasturianadelucha@gmail.com

DECLARACIÓN RESPONSABLE

D/Dª

con DNI....., actuando como padre/ madre/ tutor/ tutora

del deportista

del club federado

Declara responsablemente que:

- Ha sido informado/a de las medidas higiénico-sanitarias que se tomarán para el entrenamiento de todas las actividades, especialidades y disciplinas que se desarrollen al amparo de la Federación de Luchas Olímpicas y D.A. del Principado de Asturias.
- Ha sido informado/a de los síntomas compatibles con COVID-19 comprometiéndose a no llevar al entrenamiento al deportista en caso de presentar síntomas o dudas de tenerlos, estar en aislamiento o cuarentena e informar a la Federación si esto sucediera.
- En caso de ser persona vulnerable al COVID-19, o convivir con una persona vulnerable, acude libremente conociendo y aceptando los riesgos potencialmente graves (incluso mortales) derivados de una posible infección.

Así mismo, se **compromete** al estricto cumplimiento del **PROTOCOLO DE SEGURIDAD ANTE LA POSIBILIDAD DE CONTAGIO POR COVID-19** de la **FEDERACIÓN DE LUCHAS OLÍMPICAS Y D.A. DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS**.

En caso contrario, asume toda responsabilidad derivada de dicho incumplimiento.

Y para que conste a los efectos oportunos

En a de de 20.....

Fdo.....