

**CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL
RUGBY CLUB COLMENAR VIEJO**



PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19
PARA ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN
DEL
CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL
RUGBY CLUB COLMENAR VIEJO

CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL RUGBY CLUB COLMENAR VIEJO



La Federación de Rugby De Madrid ha publicado un PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID -19 PARA ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN DE RUGBY DE MADRID, que el Club Deportivo Elemental RUGBY CLUB COLMENAR VIEJO adopta como propio.

No obstante se ha desarrollado el presente protocolo específico que complementa aquel, centrado fundamentalmente en la realización de las prácticas, y teniendo en cuenta que deberá supeditarse al protocolo de uso de las instalaciones deportivas del Ayuntamiento de Colmenar Viejo, y en ningún caso tendrá precedencia sobre este.

MEDIDAS DE PROTECCION PERSONAL

La forma óptima de prevenir la transmisión es usar una combinación de todas las medidas preventivas, no solo Equipos de Protección Individual (EPI).

La aplicación de una combinación de medidas de control puede proporcionar un grado adicional de protección.

Se deben definir los aforos de las distintas instalaciones y determinar cómo se va a asegurar el cumplimiento de las medidas preventivas y de higiene.

Deportistas, cuerpo técnico, directivos y otro personal

Sólo podrán comenzar los entrenamientos y la actividad física, los deportistas y miembros del Staff o cualquier otro personal de apoyo que:

- No hayan tenido ningún síntoma (temperatura alta o fiebre, tos o disnea) relacionada con el COVID -19 en los 7 días anteriores.
- No hayan estado en contacto con un caso confirmado o sospechoso de COVID-19 en los 14 días anteriores.
- Con anterioridad y posterioridad a cada entrenamiento se debe:
- Asegurar la realización de toda la higiene de manos y protección respiratoria (mascarilla quirúrgica) al salir de casa, durante el viaje, al entrar, permanecer y salir de las instalaciones y al regresar a casa.
- Registrar la temperatura corporal.
- Cumplir con todas las instrucciones del Club y del Coordinador COVID-19 con respecto a test y asistencia a instalaciones.
- Utilizar toallas, botellas para la hidratación y otros materiales de forma personalizada.

Recomendaciones generales de Seguridad

El objeto de estas recomendaciones es asegurar la salud de conjunto de los deportistas, staff y todo el personal cercano a ellos y evitar posibles contagios. El entrenamiento y actividades deben iniciarse sin patologías asociadas para que los deportistas puedan expresar su máximo rendimiento cuando sea requerido. Hay que señalar que dichas recomendaciones tendrán

CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL RUGBY CLUB COLMENAR VIEJO



necesariamente que ser adaptadas a la información sobre el COVID-19 de las investigaciones científicas en curso.

- 1) Lavado frecuente de manos y posterior desinfección con preparados hidroalcohólicos. El lavado de manos debe ser exhaustivo (20-30") y se puede realizar con agua y jabón o con soluciones hidroalcohólicas. El uso de guantes no debe substituir el lavado de manos: en caso de tocar una superficie sucia con guantes, éstos se deberán substituir o lavar.
- 2) Desinfección del material deportivo siempre que sea posible. Agua jabonosa, lejía diluida.
- 3) No compartir material deportivo ni ropa.
- 4) Los deportistas no podrán compartir alimentos, bebidas o similares.
- 5) No deberemos compartir material deportivo, toallas para secar el sudor, botellines de agua.
- 6) Seguir las instrucciones respecto a vestuarios, duchas, etc.
- 7) Mantener las distancias y evitar el contacto siempre que sea posible.
- 8) Fuera del ámbito deportivo seguir cumpliendo las normas: mascarillas, reuniones, terrazas... Recordar que el uso de mascarilla ES obligatorio durante la práctica deportiva, así como durante el resto de las actividades del día a día.
- 9) No bajar la guardia. Nuestra seguridad es cosa de todos.
- 10) Responsabilidad Seguir en todos los casos las recomendaciones de las autoridades sanitarias. No realizar actividades no recomendadas o prohibidas. Evitar utilizar instalaciones compartidas (duchas, salas de reuniones) fuera de las ratios recomendados
- 11) Solidaridad Evitaremos realizar actividad deportiva al aire libre o con otros deportistas si presentamos síntomas o tenemos contactos directos con síntomas de COVID-19.
- 12) Contar con una información clara e inteligible, y formación específica y actualizada sobre las medidas específicas que se implanten. Evitar el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano, tanto al resto de personal como a otros usuarios. Se debe respetar la distancia de seguridad siempre que sea posible.
- 13) Tirar cualquier desecho de higiene personal –especialmente, los pañuelos desechables-, así como los EPI de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados y con accionamiento no manual.
- 14) No compartir equipos o dispositivos de otros entrenadores. En caso de que exista alternancia en el uso de determinados equipos o dispositivos, se deben establecer pautas de limpieza y desinfección entre uso y uso para la reducción del riesgo de contagio.
- 15) Llevar diariamente la ropa limpia (obligatorio) Utilizar ropa y calzado exclusivamente para entrenar y que haya sido desinfectado o lavado a más de 60 grados.

CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL RUGBY CLUB COLMENAR VIEJO



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Todos/as los/as deportistas, personal técnico y staff deberán firmar la **DECLARACION RESPONSABLE PARA EL REINICIO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA** como compromiso de cumplimiento de las normas y reconocimiento de los riesgos y requisitos antes de reincorporarse a los entrenamientos.

Todos los menores de edad, deberán facilitar una autorización expresa de sus padres y/o tutores, antes de reincorporarse a los entrenamientos.

Todos/as los/as deportistas, personal técnico y staff deberán firmar el **Formulario de Exención de Responsabilidad** como compromiso de cumplimiento de las normas y reconocimiento de los riesgos y requisitos antes de reincorporarse a los entrenamientos.

Inicio de los Entrenamientos

El acceso a la instalación se realizará de modo escalonado, respetando la distancia de seguridad, eliminando los controles táctiles si los hubiera y sometiéndose a las medidas de desinfección.

El público y/o acompañantes no podrán acceder a los vestuarios, campos o zonas comunes, salvo los acompañantes de menores de 10 años o discapacitados.

Solo en el caso de menores de 10 años o personas con alguna discapacidad se permitirá el acceso de un acompañante que deberá llevar mascarilla en todo momento, pasar por el control de temperatura y desinfección.

- A la llegada de los deportistas al recinto se les tomará la temperatura. En ningún caso, bajo ninguna circunstancia, se permitirá el acceso al recinto de ningún deportista con una temperatura superior a la estipulada por las autoridades .
- Los deportistas llegarán adecuadamente equipados a la instalación deportiva, con excepción del calzado, y se dirigirán de inmediato a sus correspondientes zonas de práctica, que le serán indicadas por el personal del club a su llegada.
- Los deportistas permanecerán todo el tiempo del entrenamiento con su grupo asignado en la zona indicada, y utilizando el material que se designe para su grupo.
- Si el Ayuntamiento de Colmenar Viejo, responsable de las instalaciones, lo permite, los padres o tutores de los deportistas podrán permanecer en las gradas, manteniendo la adecuada distancia de seguridad. No obstante el club recomienda la no permanencia en las instalaciones.

CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL RUGBY CLUB COLMENAR VIEJO



Desarrollo de las prácticas

Desde la Federación de Rugby de Madrid nos proponen y desde el CDE RCCV aceptamos y proponemos distintos PASOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN de las distintas medidas que garanticen la vuelta a la actividad deportiva habitual en el menor tiempo posible y con todas las garantías para los/as deportistas.

1º FASE: REANUDAR ENTRENAMIENTO SIN CONTACTO:

- Establecer estaciones de limpieza y desinfección en todas las entradas y salidas de la instalación, así como en los vestuarios.
- Convocatoria de entrenamientos presenciales en los campos con limitación de aforo (en función del espacio disponible, para poder respetar la distancia social de 1'5 m entre deportistas).
- Previo al inicio del entrenamiento: control de temperatura a todos los participantes y desinfección de manos, balones y cualquier material deportivo.
- Limitación y normas estrictas de la utilización de vestuarios y duchas colectivas. Reducción del aforo para poder respetar la distancia de seguridad entre los usuarios y/o clausura de los mismos si no se puede garantizar estas medidas de seguridad e higiene.
- Se habilitarán espacios para dejar las mochilas y enseres personales durante las actividades y se desinfectarán los mismos después de cada turno.
- Se podrán realizar ejercicios físicos respetando la distancia de seguridad, ejercicios de técnica individual (pateo y pases de balón) y ejercicios de táctica de juego desplegado.
- Placaje individual con sacos y escudos de placaje.
- Se realizará una desinfección de todo el material deportivo después de cada turno.
- Subdividir a los deportistas en pequeños Subgrupos de trabajo (se recomienda el menor número de personas posible, entre 8 ó 10 deportistas y en ningún caso más de 20 personas).

Estos subgrupos deberán estar formados por los mismos miembros en todos los entrenamientos y evitar el contacto con otros subgrupos ni compartan material ni coincidir en entrada y salida ni en vestuarios, etc., Así en caso de que se produjera un contagio siempre estaría más controlado, habría que aislar solo al subgrupo y de tal forma que sería más fácil evitar la propagación.

- Clases teóricas en aula (respetando la distancia de 1'5 m entre participantes).
- Uso obligatorio de mascarilla siempre que no se pueda respetar la distancia de 1'5m.
- Todo el personal: delegados, entrenadores, fisios, etc. deberán firmar el anexo I y cumplir igualmente con todas las medidas del protocolo.

CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL RUGBY CLUB COLMENAR VIEJO



- El Club nombrará y comunicará al Ayuntamiento de Colmenar Viejo y a la Federación de Rugby de Madrid, un “responsable de seguridad Covid” que se encargará de poner en marcha y supervisar todas las medidas del protocolo y hacer de enlace con la federación para comunicar cualquier incidente o cambio en el protocolo.

2º FASE: INCREMENTO PROGRESIVO DEL CONTACTO.

Mantener las medidas:

- Uso obligatorio de mascarilla cuando no se pueda respetar la distancia de 1'5m.
- Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados.
- Higiene exhaustiva de manos y material deportivo con geles hidroalcohólicos.
- Ir ampliando los grupos de trabajo paulatinamente hasta un máximo de 20 personas, e ir incorporando acciones de contacto: placajes, saque de lateral, etc.

3º FASE: REANUDAR ENTRENAMIENTOS HABITUALES E INICIO DE LA COMPETICIÓN

Una vez que se hayan podido retomar totalmente los entrenamientos colectivos SIN MASCARILLA NI NECESIDAD DE MANTENER DISTANCIA DE SEGURIDAD sin riesgo para los deportistas y pasados no menos de 15 días, se podrá volver a la competición, respetando siempre las medidas de higiene que determinen las autoridades.

Finalización del entrenamiento

Una vez terminado cada entrenamiento, se llevarán a cabo las siguientes tareas:

- Salida ordenada y escalonada de los deportistas del área de entrenamiento
- Recogida, por parte de los responsables de cada grupo, del material utilizado: escudos, balones y conos, etc.
- Desinfección del material deportivo utilizado con geles hidroalcohólicos.
- Almacenamiento del mismo perfectamente identificado para cada grupo con objeto de utilizar el mismo material en la siguiente sesión

CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL RUGBY CLUB COLMENAR VIEJO



PROCEDIMIENTO EN CASO DE DETECCION DE UN CASO DE CORONAVIRUS

En el caso de una confirmación de un caso de COVID-19 en algún deportista de un equipo o dentro del Staff del equipo, el club informará inmediatamente a la Dirección de la instalación y a la Federación de Rugby de Madrid, que inmediatamente tomará las medidas necesarias para suspender los encuentros que tenga que disfrutar el club en los siguientes 14 días, hasta verificar que todos los jugadores y técnicos puedan estar libres del virus.

En Colmenar Viejo a 12 de septiembre de 2020

