

# CLUB DE PATINAJE L´HORTA SUD DE CATARROJA

## Protocolo medidas preventivas COVID-19

Debido a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, así como del Gobierno de España y del Ministerio de Sanidad, se elabora este protocolo sobre medidas preventivas a tomar en el presente club deportivo para minimizar el riesgo de transmisión en ejercicio de las actividades deportivas y uso de las instalaciones del ayuntamiento de Catarroja. Este protocolo se irá actualizando de acuerdo con las nuevas directrices del Gobierno de España adaptado a la realidad del Club de Patinaje L´Horta Sud de Catarroja.

### ¿Qué es el Covid-19?

El COVID-19 es un coronavirus. Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

### ¿Cuáles son sus síntomas?

Los síntomas más comunes incluyen **fiebre, tos, y sensación de falta de aire**. En algunos casos también puede haber síntomas digestivos como diarrea y dolor abdominal. **La mayoría de los casos presentan síntomas leves.**

En casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte. Los casos más graves generalmente ocurren en personas de edad avanzada o que padecen alguna enfermedad crónica, como enfermedades del corazón, del pulmón o problemas de inmunidad. **Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.**

### ¿Cómo se propaga?

Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose o exhala. Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro (3 pies) de distancia de una persona que se encuentre enferma.

Según todo lo expuesto anteriormente, se detallan a continuación las medidas preventivas a implantar en el Club de Patinaje L'Horta Sud de Catarroja:

Medidas preventivas que deben realizar los monitores del Club de Patinaje L'Horta Sud de Catarroja:

**1. Buena higiene de las manos.** Esto incluye lavarse regularmente las manos mientras se imparten las clases deportivas, lavarse las manos antes y después de ir al baño, lavarse las manos antes y después de entrenar, lavarse las manos tras estornudar o toser. Lavarse las manos puede ser mediante la utilización de agua y jabón y siguiendo las instrucciones de los carteles colocados según las indicaciones del Gobierno de España y secándose las manos con papel, o bien mediante el uso de gel desinfectante en cantidad suficiente y esperando a que se seque completamente. Como medida adicional, mientras se lleva a cabo el entrenamiento, deben lavarse las manos con gel hidroalcohólico todas las veces que sea necesario.

**2. Utilización de mascarillas por parte de los monitores.** Los monitores, deberán utilizar de forma obligatoria las mascarillas durante todo el entrenamiento.

**3. Registro de la temperatura diaria.** Los monitores deberán tomarse la temperatura antes y después de trabajar y enviar a la persona responsable para su registro.

**4. Evitar el contacto.** No se debe saludar a las personas con las manos o con dos besos. Se debe mantener una distancia de seguridad de 2 metros.

**5. Disponer de pañuelos de papel** para que en caso estornudar o toser, se pueda realizar de forma segura sobre el mismo y desechándolo a la papelera inmediatamente sin tocarla. Se recuerda que tras toser o estornudar sobre un pañuelo de papel, se deben lavar las manos nuevamente. En caso de llevar los guantes puestos, se debe proceder al cambio de estos inmediatamente.

**6. Correcta eliminación de material potencialmente contaminado.** pañuelos de papel utilizados, deben desecharse en bolsa de basura que será cerra y tirada al contenedor tras terminar los entrenamientos.

**7. Una vez en casa, la ropa de trabajo** debe ser lavada de forma diaria en la lavadora y a una temperatura no inferior a 60oC.

**9. Evitar el contacto con ojos, nariz y boca.** Para ello se informará a los monitores y alumnos de que eviten tocarse la cara, ya que ello facilita la transmisión del virus.

Medidas preventivas a implementar en las instalaciones:

**1. Buena higiene de las superficies** en las que hay mayor movimiento de alumnos haya durante el entrenamiento. Desinfectar bien con lejía rebajada al 2% con agua todas las superficies que están

regularmente en contacto con los alumnos durante el entrenamiento. Para las superficies sensibles a la lejía (metales en general) utilizar producto con base alcohólica.

**2. Desinfección del material.** Tras cada entrenamiento todo el material fungible utilizado para las clases deberá ser limpiado.

**3. Grupos de entrenamiento estancos.** Se establecerá calendarización de los monitores y grupos que va a entrenar cada monitor para minimizar el riesgo de contagios creando grupos estancos.

#### Medidas preventivas durante el entrenamiento:

1. **Acceso a las instalaciones:** solo podrá acceder el alumno a las instalaciones. En caso de ser menores que necesitan acompañamiento hasta el recinto, solo podrá acceder para dejar con el monitor un padre o tutor. Una vez comenzado el entrenamiento los acompañantes deberán esperar fuera de las instalaciones hasta que termine el entrenamiento.

2. **Control de temperatura:** se tomará la temperatura a todos los alumnos al inicio de cada entrenamiento.

3.- **Limpieza de manos:** cada alumno se deberá lavar las manos con gel hidroalcohólico antes de comenzar, durante y después del entrenamiento.

4.- **Uso de mascarillas:** todos los alumnos deberán utilizar mascarilla durante todo el entrenamiento. En caso de no llevar mascarilla no podrán realizar el entrenamiento.

5. **Registro de entrenamientos:** se creará una base de datos donde conste el monitor y los alumnos que han entrenado cada día (lugar, fecha y hora).

6. **Instalaciones cerradas al público:** las instalaciones se encuentran cerrado al público y solo podrán permanecer en ella los alumnos y el monitor que vaya a dar la clase.

7. **Distanciamiento social:** durante los entrenamientos se mantendrá una distancia de dos metros entre alumnos y monitor.

8. Disponer de **pañuelos de papel** para que en caso de que necesiten estornudar o toser, lo puedan realizar de forma segura sobre el mismo y desechándolo a la papelera inmediatamente sin tocarla. Se recuerda que tras toser o estornudar sobre un pañuelo de papel, se deben desinfectar las manos nuevamente.

9. **Entrega de información y medidas:** se informará tanto a los alumnos como a los padres/tutores de todas las medidas preventivas que ha adoptado el club para minimizar el riesgo de contagio y de obligado cumplimiento. **En caso de que algún alumno de positivo a coronavirus, debe comunicarlo inmediatamente club para poder tomar las medidas oportunas.**

#### 10. Evitar el contacto con ojos, nariz y boca.

11.- **Ropa deportiva:** se tendrá que usar una indumentaria deportiva para entrenar. Se deberá acudir a los entrenamientos con la indumentaria limpia cada día y puesta antes del entrenamiento (en vestuarios o en el domicilio en caso de que las instalaciones no cuenten con vestuarios).

12.- **Botella de agua:** cada alumno deberá usar su propia botella de agua. En ningún momento se podrán compartir.

#### Criterios de prudencia y sentido común

Si un monitor o alumno esta con síntomas no puede acudir al entrenamiento y debe comunicarlo de inmediato a la persona responsable del club. Y debe ponerse en contacto con su Medico de atención Primaria.

Si un monitor o alumno ha tenido contacto estrecho con un caso confirmado, no puede acudir al entrenamiento y debe comunicarlo de inmediato a la persona responsable del club.

#### Medidas de actuación ante la “sospecha o activación” de un posible caso:

En la situación actual, se seguirán dando nuevos casos probables de COVID-19, para lo que deberemos de seguir aplicando una serie de medidas, además de las indicadas con anterioridad.

- Cada monitor y alumno debe observar su propio estado de salud ante la posible aparición de alguno de los siguientes síntomas: **fiebre, tos, sensación de fiebre alta, dificultad respiratoria, sensación de falta de aire**. En caso de que presente alguno de estos síntomas, comunicarlo a su inmediato superior y posible no acudirá al entrenamiento.

Cuando aparezca síntomas sospechosos durante el entrenamiento tales como fiebre (superior a 37,7), tos o dificultad respiratoria, principalmente, las medidas a aplicar serán las siguientes:

1.- Cancelación inmediata del entrenamiento, ir a un área de las instalaciones aislada y poder realizar todas las gestiones pertinentes para la recogida de los alumnos menores de edad y desplazarse a su domicilio.

2.- Una vez adoptadas medidas anteriores, se procederá a contactar con la autoridad sanitaria a través del 112 / 061 / teléfonos COVID-19 de las Comunidades Autónomas, según lo establecido por cada Comunidad Autónoma (**900 300 555**).

**3.- Medias de limpieza:** Una vez evacuada la persona sospechosa de estar infectada, se procederá a la limpieza de la zona de trabajo en la que estuviera entrenando, especialmente las superficies de trabajo y

las herramientas, materiales o dispositivos con los que estuviera trabajando en ese momento. Dicha limpieza se realizará con una solución de agua con lejía o con paños de limpieza con solución hidroalcohólica según los casos y tipo de dispositivo.

4.- Notificación de posible caso de Covid-19 internamente el Club: se informará al responsable del club inmediatamente para que realice las gestiones oportunas.

**- Medidas de seguimiento y control:**

La autoridad sanitaria, una vez analizada la información sobre la incidencia, determinará las medidas de actuación en cada caso, siendo la primera de ellas una medida de aislamiento que, según las características de la situación, se acompañara o no de otras acciones específicas que determinarán.