PROTOCOLO RELATIVO A LA PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD FRENTE A COVID-19 EN ENTRENAMIENTO Y/O COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN ANDALUZA DE VELA

Versión V – 7 de julio de 2020. Modificado siguiendo las recomendaciones de la Consejería de Salud y Familias, tras su aprobación con fecha de 29 de junio de 2020.

1. INFORMACIÓN RELATIVA A LA VELA

Con el presente protocolo se pretende ofrecer a todos los regatistas, trabajadores y usuarios de las instalaciones deportivas, clubes y escuelas que practican la vela como deporte federado, criterios de actuación que ayuden a prevenir el contagio del coronavirus o a identificar sus síntomas durante la práctica de la Vela Ligera, Windsurfing, kiteboarding y Vela de Crucero en entrenamientos y competiciones federadas en Andalucía.

- La modalidad de Vela Ligera la componen embarcaciones quilladas en vela individual y en vela doble, dividido en categorías Infantil Masculino y Femenino, Juvenil Masculino y Femenino, Senior Masculino y Femenino, Máster y Veteranos. Dentro de las clases de Vela Ligera destacamos Optimist, Laser 4.7, 420 juvenil, Laser Radial, Laser Estándar, 470, Snipe, Patín, Catamaranes F18, Catamaranes Clase A, Europa y FINN.

- La modalidad de Vela Adaptada la componen embarcaciones quilladas individuales y dobles en las categorías Juvenil masculino y femenino y Senior masculino y femenino. Dentro las clases destacamos 2.4mr y Hansa303

- La modalidad de Windsurfing la componen tablas a vela de modalidad individual en categorías Infantil Masculino y Femenino, Juvenil Masculino y Femenino, Senior Masculino y Femenino, Máster y Veteranos en las clases Techno293 Sub15, Techno293 sub17, RS:X Juvenil, Raceboard, RS:X, Fórmula Windsurfing, Ifoil y Funboard Slalom y Funboard Olas,

- La modalidad de Kiteboarding la componen cometas individuales en las categorías Juvenil masculino y femenino y Senior masculino y femenino en las clases Cometas con Foil, Strapless, Freestyle y Slalom.

- La modalidad de Vela de Cruceros son embarcaciones grupales con hasta 12 tripulantes en categoría Absoluta en clase ORC 0, ORC 1, ORC 2, ORC 3 Y ORC 4.

El deporte de la Vela es una actividad física que se practica en el mar al aire libre, sin contacto físico entre los deportistas, de carácter no profesional con un número de participantes en sus competiciones inferior a 300 deportistas y sin espectadores, lo que le hace contar con un bajo factor de riesgo.

2. OBJETIVOS

Tanto en los entrenamientos, como en las competiciones, como en los Clubs o instalaciones donde éstos se desarrollen, deberá existir un protocolo claro e informado a los usuarios sobre las pautas a seguir en caso de iniciar la presentación de síntomas compatibles con la COVID19. Este protocolo debe diferenciar esta situación entre trabajadores y en los deportistas.

Prevención y mitigación de los contagios de la COVID-19 durante el desarrollo de los entrenamientos y/o competiciones en el deporte de la Vela desarrollado por la Federación Andaluza de Vela.
Se realiza un análisis continuo de la información disponible, de la evolución del coronavirus para identificar riesgos y plantear medidas de actuación básicamente en:

1. **Las personas que no podrán acudir a entrenar, competir, o realizar cualquier actividad, si son sintomáticos, se encuentran en cuarentena, confinadas o en contacto estrecho con personas confinadas.**
2. **Mitigar riesgos de salud y evitar contagios de regatistas, trabajadores y usuarios, minimizando su impacto.**
3. **Identificar posibles impactos en las actividades.**
4. **Establecer criterios para la gestión de la relación con terceros y con el entorno.**
5. **Analizar e incorporar a las actividades habituales, las medidas implantadas por las distintas autoridades**

competentes para contener la diseminación del virus.

6. Una gestión de residuos lo más eficiente posible.

3. PROMOTORES DEL PROTOCOLO

- En BOJA Extraordinaria nº 39; Decreto-Ley 17/2020, de 19 de junio, por el que se modifica, con carácter extraordinario y urgente, la vigencia de determinadas medidas aprobadas con motivo de la situación generada por el coronavirus (COVID-19), ante la finalización del estado de alarma; y en su capítulo X establece procedimientos generales para la actividad física y el deporte federado, promovido este protocolo por la Consejería de Educación y Deporte de la Junta de Andalucía y la Federación Andaluza de Vela.

Responsables del cumplimiento del protocolo en el ámbito general federativo

Coordinador cumplimiento protocolo y responsable Técnico: Nicolás Mariño Pérez, Director Técnico FAV (info@fav.es, teléfono 629 564 312)

Responsable de protocolo en los clubes:

En cada club se designará un responsable del cumplimiento y seguimiento de este protocolo. En las competiciones, puede coincidir con el coordinador de seguridad de la regata. El coordinador del club estará en constante contacto con el responsable federativo, Nicolás Mariño.

4. RECOMENDACIONES

4.1 RECOMENDACIONES GENERALES

Deben reforzarse las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de la actividad física y el trabajo, frente a cualquier escenario de exposición en los centros y clubes. Se recomienda:

- Llevar las uñas cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.
- Recoger el cabello largo en una coleta o moño bajo.
- Evitar el uso de lentillas. Si deben seguir usándose, antes de ponerlas y quitarlas se procederá al lavado de manos como se especifica más adelante.
- Retirar el maquillaje u otros productos cosméticos que puedan ser fuente de exposición prolongada en caso de resultar contaminados.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión.
- Evitar los saludos con contacto físico (dar la mano, abrazos o besos).
- Evitar prestar objetos de uso personal como el teléfono móvil y otros dispositivos u objetos/materiales de oficina de uso individual (lápices, bolígrafos, auriculares…)
- Se recomienda ventilar salas, vestuarios, pañoles y espacios comunes. Limpiar con frecuencia las superficies y objetos de uso común con productos de limpieza que contengan lejía (ropa, vajilla, encimeras, baño, pomos, teléfonos).

La entidad implantará procesos de limpieza adecuados en zonas comunes utilizadas por muchas personanas: pañoles, oficinas, gimnasio, sala fisioterapia, servicio y vestuarios, aulas de formación, salas de espera, etc.

Con relación a los aseos, vestuarios, gimnasios y ascensores, habrá de contemplarse, además de lo

indicado en el protocolo remitido, lo indicado en la Orden de 19 de junio de 2020, por la que se adoptan medidas preventivas de salud pública en la Comunidad Autónoma de Andalucía para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el coronavirus (COVID-19), una vez superado el estado de alarma. Referido a los aforos y realización de la actividad en los gimnasios. Se establecerá la necesidad de conseguir la mayor ventilación en estos locales, intentando una mayor renovación de aire de forma continua y en todo caso con ventilaciones superiores a 10 minutos cada cierto tiempo. A su entrada deberán disponerse de geles hidroalcohólicos.

4.1.1 Lavado de manos (ver anexos 2 y 3)

La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Se debe realizar de forma frecuente a lo largo del día. SIEMPRE se deben lavar las manos:

- Tras estornudar, toser o sonarse la nariz
- Después del contacto con alguien que estornuda o tose
- Después de utilizar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias
- Antes de comer

4.1.2 Etiqueta respiratoria

- Si tiene síntomas respiratorios debe cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo en un contenedor de basura.
- Si no se tiene pañuelo de papel debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos.
- Si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Toda persona con síntomas respiratorios debe lavarse frecuentemente las manos porque accidentalmente puede tener contacto con secreciones o superficies contaminadas con secreciones.
- Lavarse las manos con agua y jabón, o con solución a base de alcohol, protege de igual forma y debe realizarse después de estar en contacto con secreciones respiratorias y objetos o materiales contaminados.

4.1.3 Uso de mascarillas

- El uso de mascarillas en población general sirve como un medio de control de la fuente de infección al reducir la propagación en la comunidad ya que se reduce la excreción de gotas respiratorias de individuos infectados que aún no han desarrollado síntomas o que permanecen asintomáticos.
- Actualmente es obligatorio el uso de mascarillas en espacios públicos donde no sea posible garantizar la distancia social recomendada (1,5 mts), aulas de formación, habitaciones residencia, salas de reuniones, pañoles, patio de maniobras, etc.
- El uso de mascarillas en la comunidad debe considerarse solo como una medida complementaria y no como reemplazo de las medidas preventivas establecidas, por ejemplo: distanciamiento físico, etiqueta respiratoria, higiene de manos y evitar tocarse la cara, la nariz, los ojos y la boca.

4.1.4 Medidas generales de higiene personal

- Facilitar el lavado frecuente de manos con agua y jabón y el secado con toallitas de papel desechables.
- Usar guantes en caso de haber riesgo de entrar en contacto con la piel o mucosas de otra persona. Si se utilizan es importante cambiarlos con frecuencia, recordando la necesidad de lavar las manos antes de ponerlos y después de quitarlos
- Se recomienda que las uñas estén cortas.
- Se desaconseja el uso de anillos, pulseras, relojes u otros adornos que dificulten el lavado de manos y muñecas Utilizar la protección respiratoria (si se considera su uso oportuno).
- Evitar tocarse la cara y los ojos sin tener garantizada una correcta higiene de manos.
- Usar mascarilla siempre en tierra si no se puede asegurar el distanciamiento de 1,5 mtd, y en navegación para los cruceros.
- Recordar que hay que cubrirse la boca al toser o estornudar con un pañuelo de papel desechable, que habrá que tirar a la basura, la parte interior del codo o con la mano, en cuyo caso habrá que lavarse y mientras tanto evitar tocarse la cara, la nariz o los ojos
- En la medida de lo posible se dispondrá de soluciones hidroalcohólicas o similares para el uso público.
- Utilizar guantes o geles a la hora de manipular elementos comunes del vestuario, extremar las medidas de seguridad y la frecuencia del lavado de manos.
- Asimismo, se recordará al personal: No compartir comida, objetos y utensilios sin limpiarlos previamente.

4.1.5 Medidas de higiene personal en sala fisioterapia

- Disponer de áreas de descontaminación con soluciones desinfectantes. Mantener aprovisionamiento adecuado de jabón, solución hidroalcohólica y pañuelos desechables.
- Lavarse las manos antes y después de tratar con cada cliente.
- Usar guantes en caso requerir el contacto con la piel o mucosas del paciente.
- Facilitar el lavado frecuente de manos con agua y jabón y el secado con toallitas de papel desechables. Siempre al comenzar y terminar la jornada y al realizar cualquier tarea que pueda implicar el contacto con piel o mucosas del paciente.
- Estricta higiene respiratoria. Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser o estornudar, desecharlo en una papelera con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos, emplear la parte interna del codo para evitar contaminar las manos. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Se recomienda el uso de mascarilla en ejercicios suaves.
- Se recomienda que las uñas estén cortas, así como evitar el uso de anillos, pulseras, relojes u otros adornos que dificulten el lavado de manos y muñecas.
- No intercambiar objetos personales (por ejemplo, teléfonos móviles), utensilios de comida (platos, vasos, recipientes, etc.) o similares sin haberlos limpiado y desinfectado previamente.

4.1.6 Realización de sesiones de fisioterapia

- Se seguirán en todo momento las recomendaciones dictadas por las autoridades competentes restringiendo este servicio en las primeras fases a deportistas que lo requieran con el fin de prevenir lesiones.

- Accederán las personas convocadas de uno en uno, y se dirigirán directamente a la zona donde van a ser atendidos.
- No se permitirá que nadie espere a ser atendido en el interior de la sala.
- Los deportistas serán convocados para una hora concreta y en caso de que deban esperar, lo harán en el exterior de la sala, guardando entre sí las distancias de seguridad establecidas (2 metros).
- Se evitará compartir objetos tales como bolígrafos, carpetas, etc. Si fuese necesario manipular equipos con los que han estado en contacto otras personas, se emplearán guantes desechables (y se procederá a su posterior limpieza si procede).
- Ventilar periódicamente los espacios de trabajo para garantizar una adecuada renovación del aire, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos. Asegurar condiciones adecuadas de temperatura y humedad.
- La sala dispondrá de dispensadores de gel hidroalcohólicos, pañuelos desechables y toallitas alcohólicas, a la entrada de la sala
- La sala se dispondrá de contenedores de residuos con tapa de apertura con pedal. Los EPI's desechables se recogerán en una bolsa que se cerrará adecuadamente y se introducirá en la bolsa de basura con el resto de los residuos comunes.
- Únicamente se realizarán a aquellos deportistas que se encuentren asintomáticos (no tienen fiebre y superan el cuestionario de estado de salud).

  Durante la realización de las sesiones, se seguirán las siguientes pautas:
- Todas las sesiones se realizarán empleando guantes de protección. El utilizar guantes no exime de realizar la correcta higiene de manos tras su retirada.
- Los guantes deben ser cambiados siempre con cada paciente y se ha de realizar higiene de manos tras su retirada y antes de colocarse unos nuevos.
- Al finalizar cada sesión, se llevará a cabo una limpieza con alcohol o desinfectante de todas las superficies en contacto con la persona atendida: camilla, mesas, equipos, etc.
- Valorar la instalación de medios de protección colectiva como mamparas o pantallas de plástico o similar, rígido o semirrígido, de fácil limpieza y desinfección de forma que una vez instalada quede protegida la zona de trabajo y evite la cercanía entre personas.
- Ante la imposibilidad de garantizar la distancia de seguridad con el paciente en algunos tratamientos, se recomienda el uso de protección respiratoria y ocular del trabajador y el suministro de mascarilla desechable a los pacientes.
- Utilizar siempre guantes al realizar los tratamientos fisioterápicos. Lavar las manos antes y después de cada uso y desecharlos con cada paciente.
- Para la aplicación de masaje, en la medida de lo posible, se colocará al lado del paciente y le indicará que gire la cabeza hacia el otro lado.
- Reforzar tareas de limpieza con desinfectante del material utilizado tras cada manipulación de cada paciente, (camillas, recipientes de cremas, cabezales de máquinas utilizados en el tratamiento, pelotas, gomas, etc.), así como de todas las superficies del mobiliario, los pomos de las puertas de acceso, interruptores, pulsadores, y todos los aparatos de uso.

  Durante la realización de tratamientos con contacto fisco, el fisioterapeuta deberá emplear los siguientes equipos de protección individual:

  - Protección respiratoria
    Mascarilla autofiltrante FFP2 o FFP3 o Media máscara (mascarilla) + filtro contra partículas P2 o P3 (código de color blanco)
  - Guantes de protección
    Los guantes de protección deben cumplir con la norma UNE−EN ISO 374.5:2016, con marcado

- Protección ocular
  Se usarán gafas integrales certificadas en base a la norma UNE−EN 166:2002 para la protección frente a líquidos (campo de uso 3).

- Ropa de trabajo: Bata

4.1.7 Vestuarios

- Desde la Federación recomendamos no utilizarlos ahora en verano, y que el regatista se endulce a la vez que el barco.
- Los cuartos de baño se desinfectarán diariamente y, a ser posible, 2 o 3 veces al día en función del número de regatistas y el tamaño de los mismos.
- En caso de utilizar los vestuarios, se controlará su aforo y el cumplimiento de las directrices en los mismos establecidos en el siguiente punto.

4.1.8 Normas de utilización de los vestuarios

- Estos lugares requieren una atención especial para evitar el riesgo de contagio, por la mayor probabilidad de entrar en contacto con superficies y objetos contaminados y de contacto directo entre personas.
- Establecer zonas de entrada y salida diferenciadas para evitar la aglomeración de personal y garantizar las distancias de seguridad. En todo caso reducir el aforo de los vestuarios en un 50%, para facilitar una distancia mínima entre personas de 1,5 metros.
- Estudiar la posibilidad de la instalación de mamparas de plástico o similar, rígido o semirrígido, de fácil limpieza y desinfección de forma que una vez instalada quede delimitado cada espacio individual o la delimitación mediante señalización horizontal de cada área ocupada por cada usuario.
- Establecer entradas por turnos y flexibilizar horarios.
- En el caso de las duchas, alternar duchas con distancias mínimas de 1,5 metros. Se recomienda a los usuarios evitar ducharse en la instalación a no ser que sea considerado necesario
- Es obligatorio llevarse cada día el material personal, dejando libres y limpias las taquillas y zonas comunes. La ropa no se dejará al aire en zonas comunes, se meterá en bolsas individuales, para su posterior lavado en condiciones de seguridad (agua caliente a mas de 60ºC.)
- No está permitido andar descalzo por duchas y vestuarios. Se hará obligatoriamente con chanclas de uso personal
- Reforzar las tareas de limpieza en vestuarios y duchas, con especial incidencia en superficies, especialmente aquellas que se tocan con más frecuencia como grifos, taquillas, bancos, perchas, pomos de puertas, interruptores, etc.
- Ventilar periódicamente la sala para garantizar una adecuada renovación del aire, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos.

4.1.9 Normas de utilización gimnasio

- Accederán sólo las personas convocadas, y en todo caso se manteniendo una distancia de 1,5 metros aproximadamente con otros deportistas. Preferiblemente se hará un uso individualizado o por clases.
- No se permitirá que nadie espere su turno en el interior de la sala.
- Los deportistas serán convocados para una hora concreta y en caso de que deban esperar, lo harán

en el exterior de la sala, guardando entre sí las distancias de seguridad establecidas (1,5 metros).

- Se evitará compartir objetos tales como toallas, pañuelos, vasos, etc. Si fuese necesario manipular equipos con los que han estado en contacto otras personas, se emplearán guantes desechables (y se procederá a su posterior limpieza una vez utilizados).
- Se hace obligatorio el uso de toalla tanto en las máquinas como en accesorios, dirigidas para protegerse tanto a sí mismos como al equipamiento y las colchonetas.
- Ventilar periódicamente la sala para garantizar una adecuada renovación del aire, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos. Asegurar condiciones adecuadas de temperatura y humedad.
- La sala dispondrá de dispensadores de gel hidroalcohólicos, pañuelos desechables y toallitas alcohólicas, a la entrada de la sala.
- Únicamente tendrán acceso aquellos deportistas que se encuentren asintomáticos (no tienen fiebre y superan el cuestionario de estado de salud).
- Al finalizar cada sesión, se llevará a cabo una limpieza con alcohol o desinfectante de todas las superficies en contacto con la persona atendida: camilla, mesas, equipos, etc.
- Reforzar tareas de limpieza con desinfectante del material, máquinas o aparatos utilizados durante cada sesión, así como de todas las superficies del mobiliario, los pomos de las puertas de acceso, interruptores, pulsadores, y todos los aparatos en uso.

4.1.10 Aulas de formación

En general cualquier actividad de formación que requiera ser realizada de forma presencial se priorizará su realización al aire libre, intentando que no se compartan materiales por parte de los participantes a la misma. Igual norma debe regir para las reuniones con los deportistas en las competiciones.

Se extremarán las medidas de prevención en todas las formaciones en modalidad presencial:

- Realizar una higiene de manos frecuente, lavado con agua y jabón. Las aulas deben disponer de solución hidroacóholica para que tanto el docente como los alumnos se limpien las manos al entrar y salir del aula.
- La entrada y salida del aula se realizará de forma escalonada para evitar aglomeraciones.
- Se limpiará con solución desinfectante o alcohol al inicio y a la finalización de la sesión formativa la mesa, los apoyabrazos de las sillas, el ordenador portátil, proyector, ratón y demás elementos de uso común empleados por el docente.
- La documentación que el alumno deba firmar o cubrir, así como el bolígrafo a emplear para ello, se encontrará situada en la silla donde deba sentarse y deberá dejarla en la misma silla una vez finalizada la formación (el docente que la recoja deberá lavarse las manos con agua y jabón al finalizar). Las hojas de asistencia serán individuales para cada alumno, para evitar que tengan que intercambiarlas entre ellos.
- Evitar tocarse con la mano la boca, los ojos o la nariz.
- Mantener una distancia de 1,5 metros con otras personas (los deportistas se ubicarán manteniendo una distancia de 1,5 metros entre ellos.

- Se recomienda el uso de mascarilla entre los asistentes, aunque se mantengan distancias de seguridad suficientes.

- Suprimir saludos mediante besos o apretones de manos.

- Evitar prestar objetos de uso personal como el teléfono móvil y otros dispositivos y objetos/materiales de oficia de uso individual (lápices, bolígrafos, auriculares, …)

- Ventilar el aula cada hora aproximadamente para la renovación de aire (abriendo ventanas siempre que sea posible o, si no es el caso, haciendo uso del sistema de climatización y ventilación)
- Una vez finalizada la formación, se dejará abierta la puerta del aula para asegurar la renovación de aire.
- En caso de que sea necesario impartir varias sesiones formativas en el mismo día, se dejará entre ellas un tiempo mínimo de 30 minutos para ventilar el aula y se limpiarán con solución desinfectante los apoyabrazos y las palas de las sillas utilizadas por los alumnos.
- Siempre que sea posible, se optará por formación telepresencial (videoconferencia) y/o teleformación.

4.1.11 Medidas preventivas en oficinas y despachos

- Mantener entre personas una distancia de 1,5 m.
- Utilizar siempre la mascarilla.
- Limitar el aforo de las oficinas a una persona atendida y una en espera.
- Se recomienda la instalación de mamparas de plástico o similar, rígido o semirrígido, de fácil limpieza y desinfección de forma que una vez instalada quede protegida la zona mas próxima a clientes en general
- Hay que asegurar que la distancia interpersonal está garantizada en las zonas comunes y, en cualquier caso, deben evitarse aglomeraciones de personal en estos puntos.
- La reanudación de la actividad debe guiarse por el principio de minimización del riesgo. Por tanto, la reincorporación a la normalidad de aquellas actividades que comporten riesgo de aglomeración debe producirse en último lugar. En todo caso, se debe evitar la realización de actividades que impliquen aglomeraciones de personas.
- Se debe organizar la entrada al trabajo de forma escalonada para evitar aglomeraciones en el transporte público y en la entrada a los centros de trabajo.
- En aquellos establecimientos abiertos al público, deberán implementarse medidas para minimizar el contacto entre las personas trabajadoras y los clientes o público.
- En los establecimientos abiertos al público se atenderá a las siguientes consideraciones:

  - El aforo máximo deberá permitir cumplir con el requisito de distancia interpersonal.

  - Cuando sea posible, se habilitarán mecanismos de control de acceso en las entradas.

  - Todo el público, incluido el que espera, debe guardar la distancia interpersonal.

  - La empresa deberá facilitar equipos de protección individual cuando los riesgos no puedan evitarse o no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o

mediante medidas o procedimientos de organización del trabajo.

- Los equipos de protección individual serán adecuados a las actividades y trabajos a desarrollar.

- Es imprescindible usar mascarilla durante la jornada laboral , así como la pantalla individual de protección para el personal administrativo que atiende al público.

4.1.12 Desplazamientos

En los viajes en autobús, metro o tren, guardar la distancia interpersonal con los compañeros de viaje y **es obligatorio usar una mascarilla.**

En los desplazamientos de furgoneta de clubes se usará **siempre** mascarillas y se desinfectará bien la furgoneta antes del viaje y después de cada uso por parte de los deportistas.

4.1.13 Tratamiento de residuos

Después de la retirada, las mascarillas desechables deben colocarse en los contenedores adecuados de desecho y ser tratadas como residuos según lo establecido por el Ministerio de Sanidad (Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS−CoV−2).

Si no se puede evitar el uso de mascarillas reutilizables, estos se deben recoger en contenedores o bolsas adecuadas y descontaminarse usando el método indicado por el fabricante antes de guardarlos.

4.2 RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA LA VELA

4.2.1 Acciones previas a la apertura de la instalación deportiva

- Desinfección de la instalación por personal del club como mínimo 2 veces al día.
- Compra de material sanitario: mascarillas FPP2, guantes, caretas protectoras, geles hidroalcohólicos, felpudos desinfectantes, libro de registro de entrada para sustituir huella dactilar, papeleras sin tapa, dispensadores de geles, pegatinas para mantener distancia de seguridad, termómetro láser, cámaras con circuito de grabación.
- Distribución del presente protocolo entre los regatistas, trabajadores y usuarios: nadie podrá acceder a las instalaciones para realizar actividades sin entregar el Formulario de Localización Personal (FLP, ver Anexo 1), y comprometiéndose cumplir las medidas sanitarias vigentes.
- Cartelería informativa: se ha procedido a pegar carteles informativos por todo el centro para el cumplimiento de las normas sanitarias
- Mantenimiento de teletrabajo de todos aquellos empleados que puedan ejercer su actividad profesional de manera no presencial (departamentos de administración y comunicación).
- Comunicación e inscripción telemática todas las gestiones relacionadas con las inscripciones y reservas se realizarán a través de las plataformas telemáticas y los pagos con tarjeta o transferencias.

- Registro de participantes en competiciones, entrenamientos, alumnos de escuela de Vela, socios participantes en actividades de clubes, etc.

4.2.2 Acceso a las instalaciones del club y escuela de vela

La entrada al Centro se realizará por un único punto de acceso, donde hay que desinfectar el calzado en la alfombra impregnada en líquido desinfectante. El Centro dispone de un circuito de grabación cerrado para el control de la entrada y salida de la misma. Todos los trabajadores del club, regatistas, usuarios y personal externo que acudan al centro deberán ir provistos de mascarilla. Si deben permanecer por cualquier razón durante un tiempo prolongado en la instalación, serán sometidos a un control de temperatura realizado con un termómetro láser. En caso de presentar una temperatura superior a 37,5° se repetirá la toma y si se mantiene o aumenta no se podrá tener acceso al Centro y se contactará inmediatamente con el responsable del mismo.

- Si se detecta que alguien presenta fiebre, se le indicará que debe volver a su domicilio y realizar un seguimiento continuado de su estado de salud con el fin de valorar la aparición de otros síntomas que requieran la comunicación con los servicios de salud pública. Se comunicará esta incidencia al departamento de RRHH para que dé inicio al procedimiento de seguimiento si es trabajador del Centro.
- Si se detecta alguna persona con fiebre, se le informará que no puede realizar la actividad que tenía prevista y se le recomendará la consulta con los correspondientes servicios de salud.
  Con el fin de evitar contagios, se dispondrá de soluciones hidroalcohólicas y pañuelos desechables en estas zonas y el personal tendrá que limpiarse las manos con ella antes de acceder a cada área de las instalaciones.

Se limitará el aforo máximo de cualquier espacio cerrado, de forma que se cumpla con las medidas extraordinarias dictadas por las autoridades sanitarias y deportivas, concretamente con el requisito de distancias de seguridad (mínimo 1,5 metros) y el aforo máximo de las instalaciones deportivas establecido en la orden de la Junta de Andalucía.

Se limitará la presencia simultánea en oficinas. Se colocarán los asientos de la sala de espera de las oficinas de forma separada a fin de respetar la distancia entre deportistas aconsejada. En caso de no poder separarlos a tal fin, se colocarán señales de "no sentarse" o similares en los que sean precisos para ello.

El material de oficina compartido con clientes, como bolígrafos o similares, se limpiarán tras su uso y antes de ser facilitados a otra persona. La persona que realice la limpieza deberá utilizar guantes de seguridad. Preferiblemente se ofrecerán guantes previos al uso de dicho material.

Hay que mantener un aprovisionamiento suficiente del material de limpieza para poder acometer las tareas de higienización reforzada a diario. Entre ellos lejía y productos autorizados por el Ministerio de Sanidad para desinfectar.

Es necesario contar con aprovisionamiento suficiente de material de protección, especialmente guantes y mascarillas, para el personal y, muy concretamente, el más expuesto.

El acceso a planta superior se realizará haciendo uso de las escaleras, limitándose el uso del ascensor solo en caso de necesidad. Se realizará una limpieza frecuente de las superficies que más frecuentemente entran en contacto con las manos como pasamanos, pomos, etc.

El personal laboral del centro tiene que haber superado el curso de Prevención de Riesgos Laborales con el COVID-19 para poder incorporarse.

4.2.3 La rampa

- Se establecerán turnos de entrada y salida para evitar las aglomeraciones en la misma.
- Se contará con más rampas y zonas de salida al mar, y se tendrá bien limpia la superficie de las mismas.
- Se establecerán dispositivos de apoyo a las botaduras y varada con marineros y voluntarios.
- En competiciones de más de 20 embarcaciones, un marinero se encargará de mantener la fluidez en la rampa.
- Los mangos del carrito se desinfectarán antes y después de cada movimiento.

4.2.4 Patio de maniobra

Se marcarán con pintura y pegatinas en el patio de maniobras las zonas de arbolado y desarbolado, con una distancia de 4 metros entre ellos, para las embarcaciones de vela ligera. Para montar y desmontar el aparejo de las tablas se han habilitado unas superficies de goma cuadrada o césped artificial que, igualmente, están separadas cada 4 metros. La manguera para endulzar el material se usará también para endulzar la ropa después de navegar, utilizando los mismos espacios asignados a cada regatista.

Se establecerán órdenes de salida al mar. En competiciones con muchos barcos se separarán las salidas por clases y grupos, y, de ser posible, en horas diferentes. Cuando se use la playa, adaptaremos la zona de maniobra a los espacios y aumentaremos la distancia entre barco, tabla o kite, a ser posible a 4mts. Se establecerá un dispositivo de recogida y estiba de carritos de varada con apoyo de marinería o voluntarios. Se desinfectarán los mangos de los carritos.

4.2.5 Información relativa a las medidas sanitarias con respecto al acceso de deportistas, uso de la instalación y práctica deportiva:

a. Puntos de acceso y flujo de personal para evitar aglomeraciones en las entradas y salidas a las instalaciones del centro deportivo. En estas entradas se establecerán el distanciamiento físico mediante señalética y en competiciones con más de 20 deportistas se habilitará un control con marinería.
b. Se establecerá un registro de entrada y salida de deportistas a las instalaciones, y durante las regatas se controlará también a todo el personal de apoyo (entrenadores, monitores, marinería, etc.)
c. Se proveerá de geles hidroalcohólicos en todos los accesos a la instalación.
d. Señalética adecuada a cada actividad con el distanciamiento físico y las medidas de autoprotección.
e. Se establecerá el aforo en cada una de las dependencias de la instalación y en competiciones se controlará el acceso de personal de apoyo o usuarios a la misma para evitar aglomeraciones y superar el aforo permitido.
f. Para arbolar las embarcaciones y tablas se establecerá la señalética horizontal para intentar mantener un espacio entre punto y punto de 4 metros, cumpliendo así con las medidas de distanciamiento físico.
g. Para el kiteboarding, estas medidas se ampliarán en función de las líneas de la cometa.
h. En el patio de maniobras, se establecerán los aforos necesarios tanto de embarcaciones como de deportistas. Si se superaran estos, se establecerán turnos en los entrenamientos. En competición, se podrá espaciar las pruebas por clase o modalidad para no coincidir todas a la vez en el patio de maniobras.
i. Rampa de varada: se establecerán turnos para botar las embarcaciones durante los entrenamientos. En competición se tendrán que habilitar un mayor número de rampas o

ampliar las mismas para tener un tránsito fluido de embarcaciones. Se extremará la limpieza de las rampas para evitar accidentes indeseados.

j. En el mar, se mantendrá la distancia de 10 metros para la vela ligera y 15 para el windsurf y kiteboarding en los entrenamientos.

4.2.6 Información relativa a las medidas sanitarias con respecto al entrenamiento de los deportistas:

a. Se recomienda controles médicos a los deportistas, orientados particularmente a identificar signos, síntomas o secuelas de la COVID-19. De ser posible, se podrían desarrollar pruebas de detección en los departamentos médicos de los clubes.
b. Controles médicos a deportistas orientándolos particularmente hacia la identificación de signos, síntomas, efectos o secuelas de la enfermedad COVID-19. Registrar la información de los asistentes a los entrenamientos y tenerlos disponibles al menos durante 14 días para las autoridades sanitarias.
c. Disponer de información de asistentes a los entrenamientos disponibles durante 14 días para su uso por parte de las Autoridades Sanitarias en caso de necesidad.
d. Seguimiento de las indicaciones de la autoridad sanitaria competente.
e. Medidas de prevención adoptadas de acuerdo con este protocolo en materia de uso de mascarillas en tierra y en el agua para embarcaciones de más de 3 tripulantes (se recomienda en ese caso que la mascarilla sea de tela o lycra)
f. Respeto de las normas de las instalaciones.
g. Respetar las zonas de arbolado con la separación de 4mts y las indicaciones establecidas en el decálogo incluido en el anexo.
h. En el mar, instalaciones y espacios compartidos, incluido el gimnasio si lo hubiera, uso de material, desinfección del material y todas aquellas medidas que se estimen oportunas por la peculiaridad de la vela.

4.2.7 Información relativa a las medidas sanitarias con a la vuelta a la competición, plan específico de la organización:

a. El número de participantes en nuestras competiciones no supera los 300 deportistas.
b. La competición se realiza en el mar, al aire libre.
c. El grado de contacto durante la competición es muy bajo.

Medidas de prevención adoptadas al respecto:

1. Uso obligatorio de mascarillas en el patio de maniobras y en las instalaciones en tierra en el club.
2. Uso obligatorio de mascarillas en la vela de cruceros durante los entrenamientos y la competición y en embarcaciones de 3 o más tripulantes.
3. Desinfección periódica de las instalaciones del club. Se recomienda, al menos, dos al día.
4. Cumplimentar el Formulario de Localización Personal (FLP) por parte de todos los deportistas, entrenadores, oficiales de regata, jueces, personal sanitario, marinería y personal de apoyo.
5. Se tomará la temperatura previamente al inicio de la competición en el control de acceso del club. Se tendrán en cuenta las medidas de distanciamiento adoptadas en el patio de maniobras, así como los flujos de embarcaciones en la rampa.
6. El personal de apoyo, marinería, oficiales de regata, etc., usarán la mascarilla al igual que los deportistas. El personal profesional tendrá que realizar un curso de Prevención de Riesgos Laborales ante la COVID-19.

7. Actos sociales y ceremonias de entregas de premios: Se recomienda no celebrar actos sociales ni comidas marineras. Las entregas de trofeos se realizarán únicamente con los premiados, los representantes del club, las autoridades y prensa, utilizando Photocall o Podium, manteniendo en todo momento la distancia de seguridad.
8. Las reuniones técnicas, así como el uso de las oficinas de regata se realizarán con las medidas de distanciamiento social. En caso de no poder mantener la distancia de seguridad, será obligatorio el uso de mascarilla. Se recomienda que todas las reuniones que se puedan realizar por videoconferencia se hagan de este modo.
9. Las inscripciones y procesos previos a la competición se realizarán de forma telemática a través de las plataformas establecidas para ello. Los pagos se realizarán a través del datáfono virtual y, en caso de error, mediante transferencia bancaria o por teléfono con TPV físico.
10. Las actividades de restauración que puedan estar asociadas a la organización de las competiciones o que existan en los clubs deben cumplir con lo indicado para ellas en la Orden de 19 junio de la Junta de Andalucía.
11. Dada que cada instalación deportiva debe contar con su propio protocolo, éste deberá ser conocido por la organización de las competiciones, e incardinarlo con el que la organización elabore. En cualquier caso las medidas preventivas deben ser conocidas por los competidores y el personal de la organización antes del inicio de las mismas. En el caso de los competidores se recogerán en las “Instrucciones de Regata” y “Anuncios de Regata”.
12. Para los carros usados en las rampas así como las mangueras de las zonas de varada o arbolado, cuando no sean de uso exclusivo del competidor, deberá disponerse de guantes para su uso o en su caso la posibilidad de desinfecciones de manos de forma previa. En caso de que no se manipulen por los competidores, sino por marineros de las instalaciones, éstos usarán guantes en estas operaciones.
13. Los espacios habilitados para las mochilas evitarán la aglomeración de personas y se priorizará su instalación en espacios abiertos.
14. De cada competición y de cada entrenamiento deberá de disponerse de la lista de participantes, así como de los entrenadores, jueces o personal de apoyo, en la medida posible, de éstos, sería conveniente conocer la actividad que desarrollaron durante los mismos. (por ejemplo si compartieron embarcación durante su desarrollo o mesa de jurado etc..). Esta información debe conservarse, al menos durante 15 días tras la celebración de aquellos. Todos los usuarios tienen la obligación el Formulario de Localización Personal (FLP).
15. La distancia de seguridad actual, normativamente establecida es de 1,5 metros, pero en este protocolo se aconseja guardar 2 metros o más de ser posible.
16. Se recomienda contar con una ambulancia asistida, como mínimo, con conductor y auxiliar de clínica o enfermera.
17. El tablón de anuncios será virtual, utilizándose la plataforma Sailti o la página web del club. Se distribuirán códigos “QR” por la instalación para acceder a la plataforma. Se recomienda establecer un grupo de Whatsapp entre los entrenadores, o una lista de difusión.

5 PROTOCOLO DE CONTINGENCIA ANTE LAS PERSONAS CON SÍNTOMAS

5.1 Autodetección de síntomas

Observa tu propio estado de salud ante la posible aparición de alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre o sensación de fiebre
- Tos
- Dificultad respiratoria, sensación de falta de aire
- Pérdida de olfato o gusto

Si desarrollas los síntomas indicados y/o has tenido contacto estrecho con una persona que sea un caso confirmado:

- Permanece en tu residencia habitual y evita contacto con otras personas manteniendo una distancia superior a 2 metros.
- Contacta telefónicamente con el centro de salud o el teléfono de Salud Responde 955 545 060 y sigue las instrucciones y protocolos de actuación que te comuniquen.

Informa lo antes posible a tu responsable en el centro para que se adopten las medidas necesarias.

5.2 Deportistas y trabajadores especialmente vulnerables

Si perteneces a alguno de los siguientes colectivos:

- personal con diabetes
- personal con enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión
- personal con enfermedad pulmonar crónica
- personal con inmunodeficiencia
- personal con cáncer en fase de tratamiento activo
- Embarazadas
- personal mayor de 60 años

Ponte en contacto con tu médico de referencia para que puedan valorar tu estado y determinar si es necesaria la adopción de medidas adicionales.

5.3 Procedimiento de actuación ante casos confirmados o en sospecha

Declaración de un caso confirmado o sospechoso

Cuando se conozca la existencia de un caso:

- Confirmado de infección, mediante análisis específico
- sospechoso de padecerla, esto es una persona que manifieste:
  - fiebre superior a 37,5º
  - síntomas respiratorios del tipo de tos, dificultad respiratoria
  - pérdida de olfato y/o gusto

Los casos confirmados serán controlados por el Servicio Andaluz de Salud (SAS) y los casos sospechosos o probables, deben aislarse en su domicilio y contactar telefónicamente con el Servicio Andaluz de Salud, en el

teléfono habilitado por la Junta de Andalucía (900 400 061), en Salud Responde (955 545 060) o con su centro de salud, para informar de su estado y que quedarán en cuarentena en su domicilio, en espera de la realización de pruebas confirmatorias, según los protocolos establecidos por el Servicio Andaluz de Salud. Es muy recomendable que descarguen la aplicación de Salud Responde en su dispositivo móvil.

5.4 Contactos estrechos con estos casos confirmados, probables o sospechosos

Se debe informar de la existencia de uno de estos casos a las personas que hayan estado en el mismo lugar que el caso confirmado mientras el caso presentaba síntomas, a una distancia menor de 2 metros durante más de 15 minutos, manteniendo la confidencialidad de los datos personales del caso confirmado. Se debe informar así mismo al responsable del Centro.

Contactos esporádicos, cruzarse por el pasillo o trabajar en otras estancias de la empresa, no es motivo de alarma.

Se deben realizar tareas de limpieza de las superficies del puesto de trabajo con productos de limpieza con desinfectantes o lejía comercial diluida en agua, de todas las superficies de la sala donde trabaja el caso confirmado, mesas, teléfonos, grapadoras, ordenadores, mesas, sillas, puertas, pomos de puertas y ventanas, etc.

Se debe comunicar al Servicio de Prevención en caso de ser un trabajador de la instalación, en el caso de ser un deportista o usuario se comunicará directamente al Servicio Andaluz de Salud (SAS).

5.5 Local de aislamiento

Deberá contemplar la existencia en las instalaciones de un espacio o local, adecuadamente ventilado, al que esta persona será trasladada hasta se proceda a su evaluación y en su caso abandone las instalaciones. En estos casos la persona con síntomas y aquella persona que lo acompañen deberán estar provistas, al menos de mascarilla quirúrgica. Habrá de prever la limpieza, desinfección y ventilación posterior de estos locales/espacios. En caso de no existir dicho espacio, se podría utilizar la ambulancia para evacuarlo al centro de salud.

6 PLAN ESPECÍFICO DE LA INSTALACIÓN DEPORTIVA

6.1 Lista de verificación

Se desarrollará por parte del Responsable del Plan Específico del Club o la Competición un chequeo de todos los aspectos de este protocolo. La lista de verificación contemplará:

1. Gestión de EPIS
2. Limpieza y desinfección
3. Formación de los trabajadores
4. Protocolo ante una persona con síntomas
5. Control de la cumplimentación de los Formularios de Localización Personal
6. Verificación de la señalética

La lista de verificación tiene que cumplir con todas las recomendaciones del protocolo, y poder ser elaborada de forma esquemática para facilitar su comprobación. Se adjunta una propuesta para los clubes en el **Anexo 9.**

ANEXOS

ANEXO 1 – FORMULARIO DE LOCALIZACIÓN PERSONAL (FLP)

A ser completado por todos los participantes del evento.

Nombre tal como aparecen en el Pasaporte u otro Documento de Identidad

…….

Dirección durante la competición (calle/apartamento/ciudad/número postal/país):

……

……

……

Número de teléfono:

……

Correo electrónico:

……

Países/CCAA que visitaste o donde estuviste en los últimos 14 días:

……

En los últimos 14 días

	PREGUNTAS	SI	NO
1	¿Tuvo contacto cercano con alguien diagnosticado con la enfermedad COVID-19?		
2	¿Proporcionó atención directa a pacientes de COVID-19?		
3	¿Visitó o permaneció en un ambiente cerrado con algún paciente con la enfermedad COVID-19?		
4	¿Trabajó/estudió de forma cercana o compartiendo el mismo ambiente laboral o de clase con pacientes de COVID-19?		
5	¿Ha viajado con un paciente COVID-19 en cualquier medio de transporte?		
6	¿Ha vivido en la misma casa que un paciente COVID-19?		

Esta información se podrá compartir con las autoridades locales de Salud Pública para permitir un rápido rastreo de contactos si un participante en el evento sufre la enfermedad COVID-19 o llegó en contacto con un caso confirmado.

Fdo . El DEPORTISTA O TUTOR

En ..... a ..... de ..... de 20.....

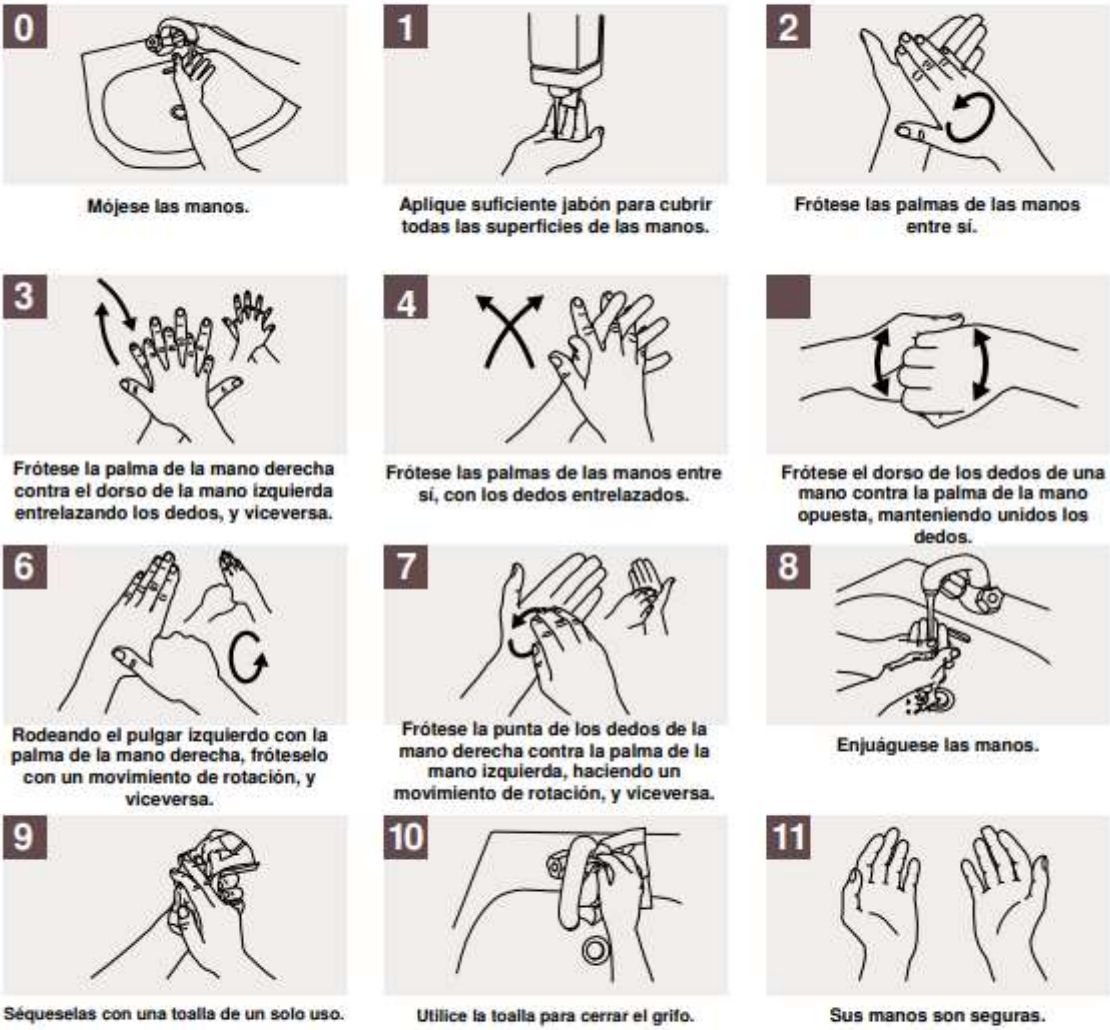
ANEXO 2: LAVADO DE MANOS

¿Cómo lavarse las manos?

¡LÁVESE LAS MANOS SI ESTÁN VISIBLEMENTE SUCIAS!

DE LO CONTRARIO, USE UN PRODUCTO DESINFECTANTE DE LAS MANOS

Duración del lavado: entre 40 y 60 segundos



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del paciente
Alianza mundial en pro de una atención de salud más segura

SALVE VIDAS
Límpiese las manos

Todo tipo de precauciones posibles han sido tomadas por la Organización Mundial de la Salud para verificar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuido sin ninguna responsabilidad ya sea literal o implícita. La responsabilidad por la interpretación y el uso de este material es del lector. En ningún caso, la Organización Mundial de la Salud es responsable por daños relacionados a su uso.

La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra, en especial a los miembros del Programa de Control de Infecciones, por su activa participación en el desarrollo de este material.

ANEXO 3: DESINFECCIÓN DE MANOS

Se ubicará este cartel en todas las zonas donde se disponga de dispensadores de gel desinfectante.

ANEXO 4: USO CORRECTO DE LAS MASCARILLAS

- Antes del uso o manipulación de la mascarilla, LIMPIEZA O HIGIENIZACIÓN DE MANOS.
- La mascarilla debe estar SIEMPRE en su posición correcta. No se retira para hablar, toser, etc.
- La mascarilla debe cubrir NARIZ Y BOCA siempre.
- La mascarilla NO SE TOCA y nunca se deben meter los dedos por dentro.
- Para retirar la mascarilla, se hará por detrás, tirando las gomas o cintas, EVITANDO TOCAR EL TEJIDO.
- La mascarilla tiene que ser usada SIEMPRE DEL MISMO LADO.

Fuente: OSALAN

DURACIÓN DE LAS MASCARILLAS

La duración o posibilidad de reutilización de las mascarillas viene definida por el fabricante de las mismas. Dicha información puede consultarse en la caja, en el folleto informativo o en la impresión de la propia mascarilla.

DESCONTAMINACIÓN DE LAS MASCARILLAS

Las mascarillas autofiltrantes son, en su mayoría, desechables y no reutilizables. Se identifican con una "R" de reutilizable o "NR" no reutilizable en su embalaje o en la impresión de la propia mascarilla.

Sin embargo, en la situación actual, se están emitiendo recomendaciones para descontaminar las mascarillas con el fin de aumentar su tiempo de utilización (Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS−CoV−2 publicado por el Ministerio de Sanidad). Se debe tener en cuenta que:

- Las recomendaciones están basadas en la escasa evidencia disponible y deben ser valoradas con cautela y entenderse como medidas excepcionales ante la situación actual de pandemia de COVID−19
- Tras el proceso de descontaminación, se deben evaluar las propiedades de las mascarillas con el objetivo de verificar que mantienen las propiedades de ajuste y que no se encuentran degradadas o rotas.

- Es muy importante que las mascarillas a descontaminar estén limpias, si se encuentran sucias, debe descartarse completamente su reutilización.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

A continuación, se identifican los diferentes métodos de desinfección recogidos en la publicación del INSST: Prevención de riesgos laborales vs. COVID−19.

> ⚠ **Los métodos que a continuación se indican se analizan desde la perspectiva de su influencia sobre la eficacia de filtración de las mascarillas y no sobre su eficacia en la inactivación del virus. Los estudios son limitados y, en su mayoría, se centran sobre modelos de mascarillas concretos, por lo que deben tomarse con la debida precaución. Este campo de investigación está en continuo desarrollo y puede haber nuevos estudios y conclusiones no reflejadas.**

Desinfección a altas temperaturas: Todos los equipos de protección respiratoria (EPR) frente a partículas, ya sean filtros o mascarillas, certificados de acuerdo a la Reglamentación Europea por aplicación de las normas armonizadas correspondientes, mantienen su eficacia de filtración después de llevar a cabo una desinfección a 70ºC durante 30 minutos. Para ello, podría introducirse la mascarilla en el horno 30 minutos (si es posible, con ventilador para que la temperatura sea uniforme en todos los puntos).

También existen estudios sobre desinfección con aire caliente (secador) realizados sobre mascarillas quirúrgicas, (Journal of Microbes and Infections, February 25, 2020). Después de usar la mascarilla, se puede introducir en una bolsa de congelar y aplicar calor durante 30 minutos con un secador de pelo.

Los equipos de protección respiratoria que en el proceso de certificación no hayan sido ensayados bajo condiciones de acondicionamiento a esta temperatura, deberían estudiarse previamente a la recomendación de este método de desinfección.

Por deformar o disminuir la capacidad de filtración de la máscara, los siguientes métodos no son recomendables:

- Desinfección con vapor de peróxido de hidrógeno: La desinfección una y dos veces con un ciclo corto no ha mostrado deformación de la mascarilla ni alteración del ajuste con la cara, con un tercer ciclo de desinfección se observó deformación.
- Desinfección por radiación ultravioleta germicida: el virus es sensible a rayos UV y, en principio a dosis bajas, no afectaría la eficacia de filtración. Estudios realizados con dosis más altas, a pesar de su mayor eficacia, muestran un aumento de la penetración y deterioro del material.
- Desinfección con alcohol pulverizado: Puede inactivar la retención electrostática de las fibras y originar una disminución de la eficacia de filtración por debajo del 95%.
- Desinfección con uso de vapor a 134ºC: Diversos estudios muestran que puede dar lugar a una disminución de la eficacia de filtración, así como producir la deformación de la mascarilla de tal forma que afecta al ajuste con la cara.
- Lavado con agua o soluciones jabonosas: Puede causar deformación de la mascarilla y afectar al ajuste con la cara, además el material filtrante de polipropileno puede perder su capa hidrófuga.

- Desinfección con microondas: No se tienen datos concluyentes sobre la influencia de este método. Sería necesario hacer pruebas para comprobar si la eficacia de filtración del material no se ve afectada.

En todos los casos se recomienda que los PROCESOS DE DESINFECCIÓN se lleven a cabo SOBRE MASCARILLAS INDIVIDUALMENTE.

La REUTILIZACIÓN DE LAS MASCARILLAS se realizará SIEMPRE POR parte de LA MISMA PERSONA.

ALMACENAJE Y MANTENIMIENTO DE MASCARILLA

Las mascarillas deben ser almacenadas adecuadamente, siguiendo las instrucciones dadas por el fabricante, de manera que se evite un daño accidental de las mismas o su contaminación.

ANEXO 5: USO DE GUANTES

CONDICIONES PARA EL USO ADECUADO DE LOS GUANTES

- Tener las manos limpias, secas y sin cremas.
- Mantener las uñas cortas y sin esmalte.
- No trabajar con anillos, relojes, etc.: pueden romper los guantes, obstaculizar una buena limpieza, fijar a la piel las partículas que se desprendan del guante y favorecer la retención de material potencialmente infeccioso.

Es importante recordar que, aunque se hayan utilizado guantes, es necesario lavarse las manos antes y después de cada trabajador atendido.

RETIRADA DE GUANTES (FUENTE: OSALAN)

Pellizcar por el exterior del primer guante

Retirar sin tocar la parte interior del guante

Retirar el guante en su totalidad

Recoger el primer guante con la otra mano

Retirar el segundo guante introduciendo los dedos por el interior

Retirar el guante sin tocar la parte externa del mismo

Retirar los dos guantes en el contenedor adecuado

ANEXO 6: LIMPIEZA

Instalaciones:

La limpieza de todas las superficies y espacios debe considerarse como una de las principales medidas preventivas para evitar la expansión del coronavirus COVID−19. En atención a ello, desde la Federación Andaluza de Vela, se ha establecido una rutina de limpieza específica del centro.

Se mantendrá la periodicidad establecida para la limpieza de las instalaciones: diaria y se hará especial hincapié en la limpieza de los siguientes espacios:

- Despachos y dependencias.
- Recepción.
- Aulas de formación.
- Salas de espera.
- Salas de reuniones.
- Baños.
- Pañoles.
- Vestuarios.

De igual modo, se reforzará la limpieza de las superficies de manipulación frecuente, tales como:

- Barandillas.
- Pomos.
- Teclados y ratones de ordenador.
- Mesas.
- Palas de sillas de formación.

Solución de hipoclorito sódico que contenga 1000 ppm de cloro activo (dilución 1:50 de una lejía con concentración 40−50 gr/litro preparada recientemente) o líquidos desinfectantes homologados por Sanidad.

En las superficies donde no sea posible el uso de lejía diluida, se emplearán detergentes y desinfectantes autorizados para tal fin (con efecto virucida) y la limpieza se realizará, preferentemente, con material textil desechable.

Las superficies deben quedar secas.

La limpieza general se hará siempre en húmedo.

El material utilizado que sea desechable se retirará diariamente.

Limpieza de ropa deportiva

- La ropa usada durante la navegación se endulzará junto con el material de la embarcación. Una vez endulzada dicha ropa, será depositada en bolsas de plástico para su trasporte, donde deberá de ser nuevamente lavadas en el hogar de cada regatista para mantener la higiene de la ropa personal después de la navegación. Se recomienda que el secado sea al sol.
- El chaleco salvavidas y neopreno se endulzará en agua con líquidos desinfectantes y se dejará secar al sol.

Estiba de pertenencias deportivas

El club habilitará un espacio ventilado para alojar las mochilas de los deportistas mientras realizan las actividades, evitando su amontonamiento y desorden

ANEXO 7: TELÉFONOS HABILITADOS POR LAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS

- Teléfono habilitado por la Comunidad de Andalucía: 900 400 061
- Salud Responde: 955 545 060 – APP Salud Responde.
- Centro de salud local
- 112 Andalucía
- Coordinador del Protocolo: 629 564 312
- Coordinador del club

ANEXO 8: DECÁLOGO DE LA FEDERACIÓN ANDALUZA DE VELA PARA LA PRÁCTICA DE LA VELA ANTE EL COVID-19

DECÁLOGO PARA LA PRÁCTICA DE LA VELA ANTE EL COVID-19

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE VELA "BAHÍA DE CÁDIZ"

FEDERACION ANDALUZA DE VELA

1. Si cualquier regatista tuviera síntomas sospechosos de la enfermedad del COVID-19, deberá de contactar con su centro de salud y no realizar ninguna actividad deportiva.
2. Utilizar mascarilla SIEMPRE cuando no se esté navegando.
3. En la zona del patio de maniobras, durante el arbolado y el desarbolado, se deberá mantener una separación de, al menos 4 metros. Se controlará el aforo y si se sobrepasara, se establecerán turnos.
4. Se intentará no arbolar ni montar a sotavento de otro deportista.
5. Nunca se debe salir al mar sin chaleco salvavidas (min. 50 Newton) y sin el conocimiento de otra persona en tierra.
6. En el mar, mantener la distancia para las embarcaciones de vela ligera de 10m, para el windsurf y kiteboarding la distancia será de 20m.
7. Después de la práctica deportiva, lavarse las manos o utilizar los geles hidroalcohólicos.
8. Para mantener comunicaciones en tierra, recordad situaros *"al través"* del viento y mantener los 2 metros de distanciamiento.
9. Las mascarillas y guantes deben depositarse en el contenedor gris para residuos y desechos, el resto al contenedor que corresponda.
10. Lavar bien la ropa deportiva y, si es posible, dejar que se seque al sol.

imprenta Bollullo

ANEXO 9: PROPUESTA DE LISTA DE VERIFICACIÓN

Lo que a continuación se presenta es un modelo de lista de verificación que debe ir incluido en el plan específico de cada centro o instalación deportiva así como en el plan específico de un evento deportivo.

Además de definir a los responsables de las medidas de prevención en cada apartado, se deberá elaborar una lista que se pueda verificar fácilmente y comprobar su correcto cumplimiento con los apartados que en cada caso correspondan.

Ejemplo de lista de verificación/comprobación:

	SI	NO	N.P
RECOMENDACIONES GENERALES			
- HIGIENE DE MANOS:			
• Dispensadores de gel distribuídos			
• Indicaciones para el lavado frecuente			
• Material de secado de un solo uso			
• Papeleras de pedal para desecho de material			
- DISTANCIAMIENTO SOCIAL			
• Señalizaciones de distancia mínima de 1,5m			
• Flujo de personas por las instalaciones			
- EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPIs)			
• Indicaciones de uso o no de mascarillas según necesidades			
• Disponibilidad de mascarillas			
• Disponibilidad de guantes			
• Disponibilidad de otros EPIs (batas…)			
- HIGIENE RESPIRATORIA:			
• Cartelería para recordar medidas de higiene respiratoria			
- No compartir objetos personales, herramientas o material deportivo, o desinfección de los mismos			
- Limitaciones al uso de aseos y vestuarios			
LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN			
• Recomendaciones de limpieza y desinfección (productos a utilizar)			
• Turnos de limpieza y desinfeccion			
• Pautas de ventilación antes, durante y después			
• Limpieza y desinfección de zonas comunes			
• Limpieza y desinfección de aulas/despachos			
• Limpieza y desinfección de gimnasio/zonas deportivas			
• Limpieza y desinfección de aseos			
• Limpieza y desinfección de vestuarios			
• Limpieza y desinfección de materiales deportivos			
• Limpieza y desinfección de zonas de restauración			
RESIDUOS			
• Papeleras de pedal			
• Gestión de residuos			
NORMATIVAS			
• Normativa de uso de instalaciones			
• Restricción al aforo			
• Cita previa			
MEDIDAS DE INFORMACIÓN			
• Cartelería informativa			
• Charlas informativas			
• Formación de personal			
RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS			
MEDIDAS SANITARIAS EN ACCESO Y USO DE LA INSTALACIÓN			

• Establecimiento de puntos de acceso			
• Control de flujo de personas			
• Registro diario de control de entrada			
• Registro de incidencias			
• Protocolo de acceso a la instalación visible			
• Provisión de material de desinfección			
• Carteleria indicativa de distanciamiento social distribuída por zonas			
• Turnos de desinfección de instalaciones			
• Limitaciones al aforo			
• Fomento del teletrabajo			
• Trámites telemáticos			
• Pagos telemáticos			
• Gestión de zona de residencia (si existe)			
• Medidas específicas para modalidades de deportistas con discapacidad			
MEDIDAS SANITARIAS EN ENTRENAMIENTOS			
• Controles médicos a deportistas respecto a COVID-19			
• Control de asistencia a entrenamientos			
• Indicación de uso o no de mascarilla en cada momento			
• Indicaciones para el uso de la instalación deportiva			
• Indicaciones para el uso de material			
• Otras medidas			
MEDIDAS SANITARIAS EN COMPETICION			
- VALORACIÓN DEL RIESGO:			
• Número de participantes previsto, incluyendo deportistas, técnicos y espectadores.			
• Aire libre o instalación			
• Grado de contacto			
- MEDIDAS DE PREVENCIÓN ADOPTADAS			
DEPORTISTAS E INSTALACIÓN			
• Obligatoriedad o no del uso de mascarillas			
• Normativa de uso compartido de material			
• Desinfección periódica de la instalación			
• Señalización en la instalación			
• Formulario de localización			
• Toma de temperatura del deportista previo a la competición			
• Medidas higiénicas en competición			
• Cumplimiento del distanciamiento en competición			
PERSONAL DE APOYO Y ESPECTADORES			
• Limitaciones al aforo			
• Valoración de personas de riesgo			
• Formación del personal de apoyo			
• Distanciamiento entre el público			
• Uso de mascarillas			
CEREMONIA DE APERTURA Y ENTREGA DE TROFEOS			
• Adopción de medidas de prevención			
REUNIONES TECNICAS			
• Medidas de distanciamiento			
• Celebración telemática			
DESIGNACION DE UN RESPONSABLE DEL PROTOCOLO			
EXISTENCIA DE UN PROTOCOLO DE CONTINGENCIA ANTE PERSONAS CON SINTOMAS			