



A.C.D. A SECA

**PROTOCOLO DE ACTUACIÓN
FRENTE AL COVID-19 PARA LA
VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS.**



PROTOCOLO DE ACTUACIÓN FRENTE AL COVID-19 EN ENTRENAMIENTOS DE LOS EQUIPOS DE FUTBOL DE A.C.D. A SECA.



Dando cumplimiento a lo establecido en **RESOLUCIÓN de 12 de junio de 2020, de la Secretaría General Técnica de la Consellería de Sanidad**, por la que se da publicidad del Acuerdo del Consello de la Xunta, de 12 de junio de 2020, sobre medidas de prevención necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, una vez superada la fase III del Plan para la transición hacia una nueva normalidad, y sus subsiguientes modificaciones; **Protocolo FISICOVID-DXTGALEGO de vuelta a la actividad deportiva de la Federación Galega de Fútbol**, así como al **Protocolo básico de actuación para el uso de las instalaciones deportivas del Concello de Pontevedra**, con las bases y recomendaciones generales para la prevención y mitigación de los contagios del COVID-19 durante las actividades deportivas, adjuntamos una serie de medidas para el comienzo de los entrenamientos, las cuales deberán ser cumplidas con absoluta rigurosidad y responsabilidad por todos los jugadores, familiares e integrantes del club a la hora de acudir a los entrenamientos, sean estos en espacios fuera de las instalaciones deportivas municipales, o bien en su interior, una vez que estas instalaciones sean abiertas por el Concello de Pontevedra.

Este Protocolo también será de aplicación a cualquier entrenamiento realizado por el Club en cualquier instalación deportiva, sea ésta de titularidad pública o privada.

A.C.D. A SECA designa a 2 responsables del protocolo COVID-19 con el fin de que todas las personas de cumplimiento a dicho protocolo.

Los responsables del Protocolo COVID-19 de A.C.D. A SECA son:

- *Daniel Fontenla Rodríguez: Presidente de A.C.D. A SECA*
- *Ignacio Sánchez Sánchez: Tesorero de la Junta Directiva de A.C.D. A SECA*

CONSIDERACIONES GENERALES

Para el comienzo de los entrenamientos, todos los jugadores deberán haber firmado previamente la Declaración Responsable frente al Covid-19 de la Federación Gallega de Fútbol. Este documento debe ser firmado por el padre/madre o tutor de cada jugador. El Club facilitará el documento a quien lo pudiera necesitar.

De igual forma, es condición necesaria para poder participar en los entrenamientos, que el jugador disponga de Ficha en la Federación Galega de Fútbol correspondiente a la temporada 2020-2021

Cada participante se compromete a realizarse un autocontrol previo al inicio de las sesiones, tomándose la temperatura antes de salir de casa. Los jugadores/padres/tutores deberán informar a los responsables del Protocolo COVID-19 del Club, si presentan algún síntoma de la enfermedad como fiebre, dificultad respiratoria, tos seca, etc.

¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?



Los síntomas más comunes de la COVID-19 incluyen:

Fiebre



Tos



Sensación de falta de aire



Otros síntomas pueden ser: disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos, entre otros.



PROTOCOLO DE ACTUACIÓN FRENTE AL COVID-19 EN ENTRENAMIENTOS DE LOS EQUIPOS DE FUTBOL DE A.C.D. A SECA.



Se debe tener en cuenta que, en tanto y cuanto no se permita el acceso a vestuarios, no existirá zona habilitada para dejar mochilas u otros efectos personales.

Los entrenamientos se celebrarán con la única presencia de jugadores, equipo técnico y, en su caso, personal del Club, quedando prohibida la asistencia a los mismos de amigos y/o familiares.

LLEGADA Y SALIDA DE JUGADORES:

Para todos los entrenamientos a celebrar en la ciudad de Pontevedra, los puntos de encuentro serán las puertas principales de acceso a los campos 1 y 2 de Fútbol 11 de las instalaciones deportivas de A Xunqueira, según la indicación que realice el Club. Cada equipo deberá asistir de acuerdo con el horario indicado por el Club para cada grupo. Se tiene que respetar el horario y sólo se podrá acceder 10 minutos antes del comienzo del entrenamiento.

La madre, padre o tutor/a acompañará al futbolista exclusivamente hasta el punto de control de acceso.

Al finalizar el entrenamiento los jugadores acudirán de nuevo al punto de encuentro, acompañados por los entrenadores que harán la entrega del jugador a su madre, padre o tutor/a.

En el caso de entrenamientos a realizar en cualquier otra localidad, el Club dará cumplida información de las condiciones de acceso, siempre de acuerdo a las indicaciones de los responsables de la instalación, sea ésta pública o privada, pero siempre cumpliendo las directrices básicas indicadas anteriormente.

CONTROL DE ACCESO:

En el Punto de Encuentro habrá una persona encargada del Club para la toma de temperatura y la dispensación de gel hidroalcohólico, así como de verificar que se dispone de mascarilla.

No estará permitido el acceso al entrenamiento si la temperatura es superior a 37,3º C. Si algún jugador u otra persona del Club, presentara una temperatura corporal igual o superior a 37,3º C, se le indicará que no puede acceder al entrenamiento, recomendándole que controle su estado de salud y esté alerta ante la posible aparición de otros síntomas compatibles con el COVID-19.

El uso de mascarilla será obligatorio en las entradas y salidas de la zona de entrenamiento y dado que éstos serán básicamente de carácter individual, los jugadores podrán abstenerse de su utilización durante la ejecución de cada ejercicio.

Los jugadores deberán acceder uniformados al entrenamiento, a excepción de las botas, las cuales se llevarán en un botero o mochila.

No habrá vestuarios ni zona habilitada para dejar mochilas u otros efectos personales y el uso de los vestuarios queda restringido, sólo se podrán usar como aseos y por causas de fuerza mayor.



PROTOCOLO DE ACTUACIÓN FRENTE AL COVID-19 EN ENTRENAMIENTOS DE LOS EQUIPOS DE FUTBOL DE A.C.D. A SECA.



El club tendrá actualizado un listado de las personas que deberán acceder a la instalación durante cada entrenamiento, con el fin de tener un control diario de las personas que puedan estar en contacto entre sí.

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Los entrenamientos se configuran sin contacto físico y en su mayor parte como entrenamientos individuales al aire libre, y estarán dirigidos y tutelados por los entrenadores del club. Es por ello que se formarán grupos de trabajo en los que podrán existir jugadores de distintos equipos, aunque de años similares. La adscripción a un grupo o a otro dependerá de la situación organizativa y se comunicará a los participantes con la suficiente antelación, procurando mantener los grupos con los mismos integrantes en todas las sesiones

Se evitará el contacto físico en estas primeras semanas de entrenamiento. Éste será preferentemente de carácter físico y táctico. En lo supuestos en los que no sea posible mantener en todo momento una distancia de seguridad de 1,5 m., se indicará a los jugadores que hagan uso de las mascarilla facial.

Queda prohibido el intercambio de petos, sudaderas u otras prendas

Aconsejamos que cada niño traiga su mochila donde dejará su mascarilla cuando no sea necesaria para la actividad, además, de su botella de agua, gel hidroalcohólico y una mascarilla adicional.

Se debe llevar puesta la mascarilla, si bien en los ejercicios individuales en los que se pueda mantener la distancia de seguridad (1,5 metros) se podrá evitar su uso, pero únicamente durante la práctica de los ejercicios

En caso de usarse algún medio auxiliar para la realización de un ejercicio, estará debidamente desinfectado por miembros del club, tanto antes de su uso como con posterioridad. Igualmente se desinfectará con productos adecuados si por alguna razón dicho material llegase a tener contacto directo con los participantes.

El club garantiza la presencia de elementos de higiene para su uso, promoviendo su empleo.

ACTUACIÓN ANTE LOS SINTOMAS DE UN JUGADOR Y/O MIEMBRO DEL EQUIPO TECNICO DURANTE EL TRANCURSO DE UN ENTRENAMIENTO

Si durante la actividad algún jugador o técnico presenta síntomas, el personal del Club aislará al afectado del resto del grupo, quien deberá ponerse de inmediato la mascarilla, y se informará al momento a los responsables del Protocolo COVID-19 del club.

En el caso de menores, se avisará a sus padres o persona autorizada, y en caso de mayores de edad a quién indique el jugador para que se contacte en el menor plazo posible con el Servicio Público de Salud.

El responsable del Protocolo COVID-19 del club realizará un seguimiento de la evolución del caso, por si procediera adoptar algún tipo de medidas cautelares, y siempre en colaboración con las indicaciones sanitarias del Servicio Gallego de Salud (SERGAS).

Las medidas indicadas en este Protocolo podrán cambiar dependiendo de las instrucciones que se reciban desde la Xunta de Galicia, Federación Gallega de Fútbol o desde el Concello de Pontevedra.



PROTOCOLO DE ACTUACIÓN FRENTE AL COVID-19 EN ENTRENAMIENTOS DE LOS EQUIPOS DE FUTBOL DE A.C.D. A SECA.



RECOMENDACIONES HIGIÉNICAS GENERALES

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 con posibilidad de estar contaminados.

Es imprescindible reforzar las medidas de higiene personal por parte de todos los jugadores, equipo técnico y personal del Club y frente a cualquier escenario de exposición. En ese sentido se hacen las siguientes recomendaciones:

1. La higiene de manos es la medida principal de prevención y control de la infección. Si las manos están visiblemente limpias la higiene de manos se hará con productos de base alcohólica teniendo en cuenta la inflamabilidad del producto, pues una vez impregnadas las manos se tendrá especial cuidado con fuentes de ignición próximas y electricidad estática que pueden hacer arder el alcohol.; si estuvieran sucias o manchadas con fluidos se hará con agua y jabón antiséptico. También deberán lavarse antes de comer, beber o fumar.



2. Las uñas deben llevarse cortas y cuidadas, evitando el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros adornos.
3. Recoger el cabello largo.
4. Evitar el uso de lentillas.
5. Se recomienda retirar el maquillaje en el caso de mujeres, u otros productos cosméticos que puedan ser fuente de exposición prolongada en caso de resultar contaminados.
6. Realizar una adecuada reposición de las mascarillas utilizadas, teniendo en cuenta que las no reutilizables” tienen una vida útil de entre 4 y 8 horas.
7. Seguir las normas de seguridad marcadas por el Club.



PROTOCOLO DE ACTUACIÓN FRENTE AL COVID-19 EN ENTRENAMIENTOS DE LOS EQUIPOS DE FUTBOL DE A.C.D. A SECA.



8. Al salir de la zona de entrenamiento, el personal técnico y los jugadores, deberán quitarse la vestimenta utilizada para proceder a su lavado a una temperatura en torno a los 60 °. No se debe poner esta ropa en contacto con otra vestimenta limpia, en tanto y cuanto no se haya procedido a su lavado y limpieza.
9. Las mascarillas no reutilizables se deben recoger en contenedores o bolsas adecuadas, y las que sean reutilizables deben descontaminarse usando el método indicado por el fabricante (ver folleto informativo del EPI en cuestión) antes de guardarlos.

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.

AL LLEGAR A CASA DESPUES DE LOS ENTRENAMIENTOS

- Quítate los **zapatos** y déjalos cerca de la puerta
- **Lávate las manos** con agua y jabón
- Deja los **objetos que no necesites** en casa (llaves o cartera) cerca de la puerta
- Limpia los **otros objetos que hayas usado fuera** (móvil o gafas), usa pañuelos desechables y solución alcohólica, o agua y jabón
- **No sacudas la ropa** y cuando la laves, hazlo con agua caliente si es posible



Cuatro claves para protegerte de la COVID-19



1

Lávate las manos con frecuencia

Utiliza mascarilla

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca. Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo



2

Mantén al menos 1,5 metros de distancia entre personas

3

Prioriza los espacios al aire libre

Ventila de forma frecuente los espacios cerrados



4

Quédate en casa si presentas síntomas o si estás haciendo aislamiento o cuarentena

RECUERDA:

TELÉFONOS DE ATENCIÓN
POR EL CORONAVIRUS
EN GALICIA



INFORMACIÓN
900 400 116



SOLO EN CASO DE URGENCIA SANITARIA 112