



PROTOCOLO PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR COVID-19 EN ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIONES DEL CLUB BALONCESTO ARROYOMOLINOS TEMPORADA 20/21

La situación generada por la pandemia del COVID19 ha determinado que los diferentes sectores de actividad hayan de adoptar medidas para la prevención y protección de las personas que intervienen en el mismo con el fin primordial de evitar que se produzcan contagios y la propagación del virus. Para ello las autoridades sanitarias estatales, en un primer momento durante el Estado de Alarma y las Fases de Desescalada, y las autonómicas, a partir de la entrada en la denominada fase de "nueva normalidad", han venido estableciendo las normas y las pautas de conducta y comportamiento que han de regir las relaciones interpersonales y la forma y manera de llevar a cabo la actividad en los distintos ámbitos. El Deporte no ha sido ajeno a esta regulación normativa la cual ha ido estableciendo, de forma paulatina y progresiva, la forma y manera de desarrollar la actividad física de los deportistas, tanto de manera individual como colectiva.

En este contexto deportivo, el área más importante en cuanto a número de participantes, lo configura el Deporte Federado No Profesional, en el que se integran, a través de los Clubes y Entidades Deportivas, miles de niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos para la práctica de su deporte, entrenando y compitiendo en los distintos Torneos y Competiciones que se organizan y promueven por las Federaciones Deportivas. Resulta evidente que la pandemia hace necesario que hayan de adoptarse una serie de medidas para intentar minimizar y reducir los riesgos de contagio entre los participantes en las actividades deportivas, siendo conscientes que, lamentablemente a la fecha, el "riesgo cero" no existe en cuanto no se halle vacuna o medicamento que consiga atajar los devastadores efectos del virus. Sin embargo, todos los participantes en las actividades deportivas sí pueden poner mucho de su parte para conseguir que el virus no se propague, siendo ellos, con su compromiso y cumplimiento de obligaciones que se impongan, los máximos valedores en detener la propagación del COVID19.

Ha de dejarse debidamente clarificado desde el inicio, que nos encontramos ante un gran reto no exento de numerosas dificultades, por cuanto el baloncesto es una actividad deportiva, que se practica mayoritariamente en un espacio cerrado (pabellón), de forma colectiva y en la que existe contacto físico entre los deportistas. Por ello este Protocolo deberá ser aplicado siempre bajo las directrices y mandatos de las actividades y comportamientos permitidos y autorizados por las autoridades sanitarias y deportivas correspondientes, entendiendo a éste como una concreción del modo y manera de aplicar las normas genéricas dictadas para el Deporte al ámbito específico de nuestro deporte.

Evidentemente el Club tiene como gran anhelo recuperar la normalidad absoluta, y somos conscientes que ese día llegará, pero para alcanzar esa meta, hay que dar muchos y firmes, pasos. Lo primero y más importante es la salud de todos y todas las participantes y ello prima sobre cualquier interés particular o colectivo.



El presente Protocolo regula pues el modo y manera de realizar los entrenamientos del club, de organizar la competición y los torneos, de fijar los derechos y obligaciones de los y las participantes. Pero todo ello solo se puede conseguir con una cosa que se repetirá en el este Protocolo: el compromiso personal y la responsabilidad individual en atender a todas y cada una de las medidas que se impongan. Sin ello el presente Protocolo quedará sólo en un conjunto de pautas sin contenido. Precisamos que TODOS y TODAS cumplamos las normas; que nos esforcemos para ellos; que seamos conscientes de la importancia de su cumplimiento; que no nos relajemos; que seamos conscientes que la seguridad es cosa de todos.

Finalmente mandar de antemano nuestro más sincero agradecimiento a todos las personas que van a participar en los entrenamientos y competiciones de la FBM, deportistas, familiares, entrenadores/as, colaboradores, voluntarios/as, árbitros/as, en definitiva a toda la gran familia del CB Arroyomolinos.

A. MEDIDAS ORGANIZATIVAS PARA LOS ENTRENAMIENTOS

1. Información y Documentación para poder desarrollar los entrenamientos.

- 1.1. Información previa y formación de entrenadores y deportistas. Se procederá por parte del Club que organicen los entrenamientos a remitir de forma previa a los deportistas, o sus progenitores en caso de menores de edad: o Información de las medidas adoptadas para los entrenamientos a fin de que puedan conocer con antelación cómo se van a desarrollar. Cartelerías informativas. O cualquier otro mecanismo.
- 1.2. Hojas de Aceptación Condiciones de participación y de Compromiso Personal (Anexos III y IV). Los deportistas, o sus progenitores en caso de ser menores de edad, deberán suscribir la HOJA DE COMPROMISO en el cumplimiento de las medidas preventivas y de protección frente al COVID19 que se implementen en el Club o entidad deportiva para los entrenamientos y competiciones oficiales.
- 1.3. Cuestionarios de autoevaluación del COVID19 y Localización Personal (Anexo V y VI). Antes de inicio de cada entrenamiento deberá rellenarse el cuestionario de autoevaluación, ya sea por escrito o telemático en caso de que habilite App o servicio a través de la web del Club o de la FBM. Esa información debe de archivar y conservarse un mínimo de 21 días.
- 1.4. "Formación y Educación" continuada en Compromiso Personal. El/la deportista que acuda al entrenamiento ha de ser consciente de la gran responsabilidad que asume en materia de prevención y protección. Por ello es importante que desde el Club o entidad deportiva, ANTES DEL INICIO DE LOS ENTRENAMIENTOS, se les "forme y eduque" en el papel que van a desarrollar y la importancia de que adquieran hábitos de higiene y protección, y que no relajen el cumplimiento de las medidas, porque en sus manos, está la continuidad de la competición.
- 1.5. El/la deportista debe de ser consciente de su importancia en el mantenimiento de los entrenamientos y de la competición, y extender en lo posible, todas las medidas preventivas y de protección en todos los aspectos de su vida personal y/o profesional. Una omisión en otros ámbitos ajenos al deporte puede tener consecuencias para todos. Por ello debe de imperar la responsabilidad y el cumplimiento de todos los valores que inspiran al baloncesto.

2. Planificación del entrenamiento.

2.1. Delimitar turnos y horarios de entrenamiento de cada equipo: el Club deberá realizar un cuadrante de horarios y llevar control riguroso del mismo, a fin de posibilitar no sólo el rastreo de los grupos participantes en cada instalación, sino además la limpieza y desinfección tras cada turno. El cuadrante estará publicado y a disposición de las autoridades y de la propia FBM.

2.2. Planificar entrenamientos según actividades deportivas permitidas a desarrollar, tomando en consideración las fechas planteadas por la FBM para la temporada:

2.2.1. Entrenamientos tipo medio (actividades sin contacto físico): tendrá una duración entre 1 y 2 semanas y se realizará trabajo técnico-táctico de nivel medio, individual sin contacto físico y respetando en todo caso las medidas de distanciamiento personal y los aforos que puedan estar vigentes en cada momento. Se hará principalmente un trabajo de readaptación progresivo.

2.2.2. Entrenamientos de precompetición o (actividades con contacto físico): tendrá una duración entre 3 y 5 semanas antes del inicio de la competición y siempre condicionado a la aprobación de las autoridades deportivas del Protocolo. En ellos:

- Límite máximo de deportistas participantes (aforamiento): 20 participantes por grupo.
- Se iniciará intensificando el nivel de entrenamientos, comenzando por trabajo colectivo en grupos reducidos sin oposición, mediante juego cooperativo sin oposición: Trabajos 2 contra 0, 3 contra 0, 4 contra 0.
- Se irá incrementando progresivamente la participación colectiva mediante grupos reducidos, aumentando el nivel de intensidad e introduciendo juego cooperativo con oposición: 1 contra 1, 2 contra 1, 2 contra 2 y siempre dentro del mismo grupo de trabajo.

2.2.3. Entrenamiento Total o de Competición (Actividades con contacto físico):

- Límite máximo de deportistas participantes (aforamiento): 25 participantes por grupo.
- Participación en los entrenamientos con la totalidad del grupo, con trabajos de alta intensidad y trabajo técnico-táctico exhaustivo y absoluto. Debe de planificarse descansos y paradas con mayor frecuencia por el uso de las mascarillas obligatorias.

Durante todo el proceso, se controlarán la evolución de la salud de los deportistas con los sistemas de autoevaluación del COVID19, control de temperaturas y de salud, y cumplimiento de las medidas que se adopten en las instalaciones de protección y prevención, todo ello con el compromiso personal y obligado de todos los participantes.

En ningún caso se descuidarán las medidas de higiene, protección y prevención establecidas (higiene de manos, calzado y etiqueta respiratoria) ni de uso de mascarilla mientras su uso sea obligatorio.



En caso de retroceso a fases del estado de alarma, se desarrollarán sólo las actividades que se pudieran permitir en cada caso.

Creación de grupos/equipos cerrados de entrenamiento: el grupo/equipo de entrenamiento quedará cerrado desde el inicio, sin que se puedan realizar cambios de deportistas de un grupo de entrenamiento/equipo a otro. Se mantendrá el mismo grupo en los entrenamientos de grado medio, precompetición o competición, a los efectos de poder mejorar el rastreo y aislamiento en caso de contagio.

Colocación de la Estación o Punto de Higiene en la cancha (recordatorio). Se deberá ubicar en un lugar de fácil acceso para todos los participantes una o varias estaciones/es o mesas de higiene para que los deportistas puedan en cualquier momento realizar la limpieza de manos y cumplir las normas de etiqueta respiratoria. Dispondrá de:

- Hidrogel o solución hidroalcohólica.
- Caja de Pañuelos desechables.
- Dispositivo pulverizador de solución hidroalcohólica (proporción 70% alcohol - 30% agua), y paño limpio para la desinfección del balón.
- Papelera con tapa y pedal.

Acceso de acompañantes: delimitación zona de espera. En el caso de menores y personas con discapacidad se permitirá el acceso de un/a acompañante por deportista, para lo cual el Club deberá delimitar una zona para que puedan permanecer garantizando siempre la distancia de seguridad interpersonal de 1'5 metros.

3. Antes del entrenamiento.

Evaluación personal del deportista antes de dirigirse al entrenamiento. El/la deportista, antes de dirigirse al entrenamiento deberá evaluar su estado general de salud y comprobar que su temperatura no supera los 37'5º centígrados, y que no tiene síntoma alguno del COVID19. Deberá rellenar el Cuestionario de Autoevaluación y el Formulario de Localización Personal. En caso de tener dicha temperatura o algún síntoma compatible no acudirá al entrenamiento e informará en todo caso a su Club o entidad deportiva, actuando conforme se establece en este Protocolo.

Recomendar que no se usen los vestuarios: los deportistas vendrán vestidos con la ropa deportiva a los entrenamientos. En su caso habilitar únicamente ZONA PARA CAMBIO DE ZAPATILLAS, que deberá de ser desinfectado después de cada uso. RECORDATORIO: en caso de cambio de calzado, habrá que desinfectar la suela del calzado que viene de casa.

Puntualidad: se recomienda la máxima puntualidad y asistencia a la hora fijada para el turno del entrenamiento, por la importancia de las medidas a adoptar desde el inicio del entrenamiento.

Control de asistencia. El Club llevará el control de asistencia de todos los entrenamientos, para el caso que hubiera que proceder a la localización o rastreo en una concreta fecha.



Toma de temperatura. Antes del inicio del entrenamiento, y si no se hubiera realizado en el acceso a la instalación, se procederá por parte de la persona responsable a la toma de temperatura de todos los/las deportistas del entrenamiento. En caso de que alguno de ellos tuviera una temperatura superior a 37'5 , se procederá conforme se establece en el Protocolo para detección de contagio .

Medidas de Higiene personal antes de acceder al entrenamiento. Se observará en todo caso, al acceder a la cancha o pista de entrenamiento, las medidas de: o Higiene y limpieza de manos, o Desinfección de calzado, o Cumplimiento de normas de etiqueta respiratoria.

Uso de mascarillas. Todos los participantes en los entrenamientos deberán usar la mascarilla mientras se mantenga la obligación establecida por la Orden 997/2020 de 7 de agosto de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

Colocación de mochilas, botellas agua u objetos personales. Los/las deportistas, al acceder a la instalación, procederán ordenadamente a depositar sus mochilas, botellas de agua (de al menos 1 litro y con su nombre) o toallas, en la zona habilitada, la cual estará numerada y con la debida separación, a fin de que cada deportista sepa su lugar y número. Al colocar o retirar la mochila se hará siempre de forma ordenada y manteniendo la distancia interpersonal de al menos, 1'5 metros.

4. Durante el entrenamiento.

Antes de iniciarlo se recordarán las medidas de protección y prevención. La práctica y la reiteración convertirán en hábito todas estas conductas con lo que es muy importante seguir el Protocolo en las fases iniciales para crear una cultura de cumplimiento. Se insistirá en el compromiso personal. Equipamiento deportivo del deportistas y entrenadores:

Mascarillas deportivas: obligatorias para todos los participantes. No podrán participar en el entrenamiento quien no porte y use debidamente su mascarilla.

Felpas para pelo y muñequeras: para el sudor y evitar tocarse la cara con las manos. o Gafas deportivas protectoras: para evitar contacto por los ojos.

Botella de agua personal (de al menos 1 litro y con su nombre) y toallas: no podrán compartirse en ningún caso.

5. Desarrollo del entrenamiento.

En entrenamientos tipo medio (sin contacto físico), se cumplirán estrictamente las medidas de distanciamiento e indicaciones de los entrenadores. Se desarrollarán trabajos de técnica y táctica individual con un grado de intensidad bajo-medio. Se usarán balones y materiales de forma individual sin compartir el balón.

En entrenamientos precompetición o entrenamiento total - competición (con contacto físico), en caso de aprobación del Protocolo por las autoridades, se cumplirán obligatoriamente las medidas de higiene de manos, uso de mascarillas y cumplimiento de normas de etiqueta respiratoria, así como todas las medidas de observación, autoevaluación, tomas de temperaturas y compromiso personal de los participantes a fin de detectar posibles casos y actuar con prontitud y eficacia.



Observación de los/las entrenadores de posibles síntomas. Es vital la observación de los/as entrenadores/as en la actividad física desarrolladas por los/las participantes.

Si observan infracciones de las normas de etiqueta respiratoria (mucosidad excesiva, tos continuada, cansancio o fatiga impropia de la actividad desarrollada) o posibles síntomas compatibles con el COVID19, deben apartar al deportista del entrenamiento y activar el protocolo de seguridad (entrenamiento separado, cuarentena y apartar al jugador hasta obtener resultado concluyente).

Si observan que un/a deportista ha faltado a los entrenamientos semanales por alguna enfermedad respiratoria, aunque no sea COVID19 (resfriado, gripe, ...), se deberá apartar al deportista y por supuesto, no convocarlo/a a los partidos de competición, hasta su completa recuperación y previo período de cuarentena.

Paradas para hidratación y limpieza: durante los entrenamientos se programarán paradas para proceder a la limpieza de manos y en su caso, limpieza y desinfección de los balones de juego u otros materiales. Se aumentará su frecuencia durante el tiempo que persista la obligación de uso de la mascarilla.

Uso de la estación o mesa de higiene. En caso de que un/a participante, deportista o entrenador/a, precise realizar un lavado de manos o utilizar un pañuelo, acudirá a la mesa de higiene. El material utilizado será desechado en la papelera con tapa o pedal. Los cuerpos técnicos deberán de permitir siempre y en todo caso que los/las deportistas acudan a las mesas de higiene las veces que sea necesario.

Prohibición de escupir o expulsar secreciones nasales. Está terminantemente prohibido escupir o expulsar secreciones nasales en la cancha o fuera de ella. El/la entrenador que lo observe, deberá proceder a la inmediata comunicación al responsable del Protocolo para adoptar las medidas disciplinarias oportunas.

6. Al finalizar el entrenamiento.

Estiramientos: se mantendrá siempre y en todo caso la distancia interpersonal, sin formar grupos ni corrillos, aun cuando se encuentren en fases de contacto físico.

Retirada ordenada de la cancha para recoger mochilas y botellas. Se hará ordenadamente manteniendo la distancia interpersonal.

Salida por zona habilitada manteniendo distancia interpersonal y sin formar grupos ni corrillos. Se saldrá inmediatamente de la instalación, salvo uso de vestuarios y duchas si estuviera permitido.

Uso individual del material. En tanto en cuanto no se disponga otra cosa, cada participante deberá tener asignado el material que vaya a utilizar, especialmente si requiere manipulación, tales como balones, cintas elásticas o de resistencia.

Material solo manipulado por entrenadores y técnicos:

No se permitirá la manipulación por parte de los deportistas de los materiales de entrenamientos, tales como conos, bases, picas, aros de suelo, materiales para circuitos, recoge balones, cestos de balones, canastas desmontables, bastones de subida/bajada canastas,



Limpieza tras finalización del turno. Finalizado el entrenamiento se procederá a la limpieza y desinfección, con los EPIs y medidas de precaución necesarias en el manejo de los productos de limpieza y desinfección.

B. OBLIGACIONES DE LOS PARTICIPANTES

Todos los participantes en los entrenamientos y competiciones tendrán que cumplir las siguientes obligaciones:

- a) Cumplir con las normas y pautas de higiene y prevención de los contagios por COVID19 que se establezcan por la FBM y por el Club para el desarrollo de los entrenamientos y competiciones, especialmente la referida al uso de la mascarilla mientras sea obligatorio su uso.
- b) No acudir a los entrenamientos o partidos de competición en caso de tener síntomas compatibles con el COVID19 o cualquier enfermedad que presente una sintomatología similar.
- c) Informar a los responsables del Club y a las autoridades de cuantas incidencias se produzcan en relación a su salud. En el caso de los menores, esta obligación corresponderá a sus progenitores, tutores o representantes legales.
- d) Rellenar verazmente los cuestionarios de evaluación por COVID19 y responder a cuantas cuestiones sean planteadas en relación al mismo, en protección de la salud pública y general de todos.
- e) Facilitar sus datos de contactos y lugares de estancias en los 21 días anteriores a cualquier entrenamiento o partido, para facilitar las tareas de rastreo y localización, al primar la seguridad y el orden público por encima de otras cuestiones.
- f) Someterse a las pruebas que se puedan establecer por las autoridades sanitarias o deportivas en los casos que así se disponga.
- g) Cumplir las cuarentenas o medidas que se puedan establecer en caso de sospechase o producirse un contagio por COVID19.
- h) Acatar y observar estrictamente las normas de uso de las instalaciones, siguiendo siempre las indicaciones del titular y llevando a cabo las actuaciones de higiene y prevención que se establecen o que se puedan establecer en cada momento.
- i) Atender y cumplir a las instrucciones e indicaciones de los/as entrenadores, monitores/as o responsables en los entrenamientos y competiciones.
- j) Respetar las normas de uso y manipulación de los materiales que se empleen en los entrenamientos y competiciones.
- k) Actuar siempre de forma diligente a fin de evitar actitudes y actuaciones que puedan ocasionar contagios
- l) Cualquier otra que pueda derivar del presente Protocolo o de lo dispuesto por las autoridades que tenga incidencia en los entrenamientos y competiciones.



C. MEDIDAS ORGANIZATIVAS Y DE HIGIENE DE LA INSTALACIÓN

Deberán adoptarse las siguientes medidas:

- a) La instalación deberá tener publicado el aforo máximo permitido en cada momento.
- b) Se adoptará un sistema para controlar el aforo que accede a la instalación.
- c) Se abstendrá de acudir como público cualquier persona que presente fiebre o síntomas compatibles con el COVID19.
- d) Se solicitará en su caso los datos de la persona que accede y en su caso, deberá rellenar el cuestionario de autoevaluación, a fin de facilitar posibles tareas de rastreo.
- e) Se informará a los espectadores que accedan de las normas que regirán en la instalación. Para ello se dispondrá de cartelería con las normas y se informará, caso de disponer de megafonía, de las mismas.
- f) Para acceder habrá que proceder al lavado de manos con solución hidroalcohólica o hidrogel y desinfección del calzado con el compromiso de cumplir escrupulosamente las normas de higiene y limpieza de la instalación.
- g) Se deberá portar mascarilla en todo momento debidamente colocada tapando nariz y boca sin que se pueda retirar o bajar, salvo en los supuestos excepcionados que deberán de acreditarse documentalmente.
- h) Se cumplirán las normas de etiqueta respiratoria, estando totalmente prohibido escupir en el suelo o expulsar secreciones nasales.
- i) Se dispondrán papeleras con tapa y pedal para que se puedan desechar los pañuelos y similares.
- j) Se respetará la distancia de separación interpersonal, excepto en los casos de familiares que podrán sentarse juntos, si bien el grupo deberá mantener la distancia de seguridad con 1'5 metros con el resto de espectadores. Para ello se habilitarán zonas específicas para familias.
- k) Estará prohibido fumar, vapear o usar aparatos análogos (p.e. cigarrillos electrónicos) en la instalación.
- l) Finalizado el partido, se procederá a la limpieza y desinfección de la zona de gradas, asientos y lugares que haya habido circulación del público.

D. MEDIDAS RELATIVAS A LAS PERSONAS INTERVINIENTES

A. COMPROMISO PERSONAL: INEXISTENCIA DE RIESGO CERO.

Como ya se ha indicado en el presente Protocolo, desgraciadamente a la fecha no existe el riesgo cero de contagio por COVID19. Ello determina que los participantes en los entrenamientos y competiciones asumen la existencia del riesgo de contagio, para lo cual este Protocolo pretende establecer las medidas para reducir al mínimo el riesgo de contagio.



El compromiso se define como una "obligación asumida por una persona". Por tanto todos los participantes deben asumir su compromiso de cumplir las medidas y pautas establecidas no sólo en el presente Protocolo, sino de las normas y pautas que se han establecido por las autoridades, las cuales, y como se ha indicado, constituyen el marco en el que se encuadra este documento.

El compromiso individual es el que va a permitir la consecución del objetivo colectivo. Sin el, no hay fortaleza del grupo. El Club y la FBM pretende que todos juguemos juntos este partido, que todos los participantes pongan su "granito de arena" (su compromiso), su esfuerzo, su implicación, para obtener la victoria sobre tan indeseable enemigo. Y para ello hay que dejar a un lado actitudes de inobservancia, dejadez, desgana, apatía o pereza al cumplimiento de las normas. Las circunstancias han permitido que la FBM se pueda plantear la reanudación de los entrenamientos y la competición, gracias al esfuerzo de todos y todas. No se puede flaquear ahora, sino todo lo contrario: hay que ser más fuertes e insistentes que nunca.

Por tanto, todas las medidas que se establecen carecen de virtualidad y eficacia si no existe el COMPROMISO PERSONAL DE TODOS LOS/LAS PARTICIPANTES de cumplir las normas y pautas que se establecen. Por ello se solicitará por el Club la suscripción de una HOJA DE COMPROMISO para la participación en los entrenamientos y competiciones, para que juntos se selle esta alianza de lucha contra el COVID19 (Anexos III-IV).

B. DERECHOS DE LOS PARTICIPANTES

Todas las personas relacionadas en este Protocolo y que participen en los entrenamientos y partidos de la competición tendrán los siguientes derechos:

1. A decidir si desea participar en las actividades deportivas de la presente temporada, asumiendo la existencia de un riesgo de contagio, por no poder garantizarse el "riesgo cero"
2. A que el Club o entidad deportiva disponga de un Protocolo que regule la actividad a desarrollar en los entrenamientos y en la competición.
3. A que el Club adopte las medidas de limpieza, higiene, prevención y protección necesarias para la práctica deportiva.
4. A ser informados de las medidas de higiene y prevención de los contagios que se adoptarán en la instalación deportiva del Club, en los entrenamientos y en las competiciones en las que participe.
5. A ser informados de las incidencias que se produzcan en materia de salud en los entrenamientos y en la competición.
6. A no participar en un entrenamiento o partido si objetivamente no se puede garantizar su salud y seguridad, sin que sea sancionado por ello.
7. A recibir en cada caso, y según su grado de responsabilidad, formación en cuanto a las medidas y actuaciones que se llevan a cabo en las instalaciones, entrenamiento y competiciones.

El Protocolo se publicará, con sus sucesivas actualizaciones y modificaciones, en la página web del Club Baloncesto Arroyomolinos www.cbarroyomolinos.com