

PROTOCOLO ESQUEMATIZADO PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR COVID-19 EN LOS ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIONES





**Club Deportivo
Distrito Carabanchel**

ETIQUETA RESPIRATORIA



**CUBRETE LA NARIZ Y BOCA CON EL PAÑUELO AL TOSER Y ESTORNUDAR
Y TÍRALO A UN CUBO DE BASURA CON TAPA Y PEDAL,
NO ESCUPAS NI EXPULSES SECRECIONES NASALES AL SUELO**



**SI NO TIENES PAÑUELOS, TOSE O ESTORNUDA EN EL ANGULO INTERNO
DEL CODO, EVITANDO CONTAMINAR LAS MANOS**



**EVITA TOCARTE LOS OJOS, LA NARIZ O LA BOCA,
SIN HACER UN LAVADO PREVIO DE MANOS,
ESPECIALMENTE SI HAS TOSIDO O ESTORNUDADO EN ELLAS**



**SI TIENES SÍNTOMAS DE TOS O ESTORNUDOS POR CAUSAS
DISTINTAS AL COVID19, EVITA EL CONTACTO CON LAS PERSONAS
HASTA ESTAR TOTALMENTE RECUPERADO,
SI PERSISTE, ACUDE A TU CENTRO MÉDICO**



CDE_DISTRICTOCARABANCHEL



**CLUB DEPORTIVO
DISTRICTO CARABANCHEL**



CD_CARABANCHEL



Club Deportivo
Distrito Carabanchel

MATERIAL BÁSICO
ENTRENAMIENTOS

OBLIGATORIO



2 MASCARILLAS



BOTELLA DE AGUA
ETIQUETADA CON NOMBRE
DE AL MENOS 1 LITRO



CADA JUGADOR/A
TRAERÁ SU PROPIO
BALÓN

OPCIONAL



SE RECOMIENDA

TOALLA



SE RECOMIENDA

CAMBIO
DE
CALZADO

PARA EVITAR
EL CONTACTO
CON LA CARA Y OJOS

GAFAS
DEPORTIVAS

FELPAS
PARA EL PELO

MUÑEQUERAS

ESTE MATERIAL NO SE PODRÁ COMPARTIR
EL BALÓN SERÁ DESINFECTADO ANTES DE INICIAR EL ENTRENAMIENTO
SI SE REALIZA UN CAMBIO DE CALZADO SE DESINFECTARÁ



CDE_DISTRICTOCARABANCHEL



CLUB DEPORTIVO
DISTRICTO CARABANCHEL



CD_CARABANCHEL



Club Deportivo
Distrito Carabanchel

TIPOS DE ENTRENAMIENTOS



CDE_DISTRICTOCARABANCHEL



CLUB DEPORTIVO
DISTRICTO CARABANCHEL

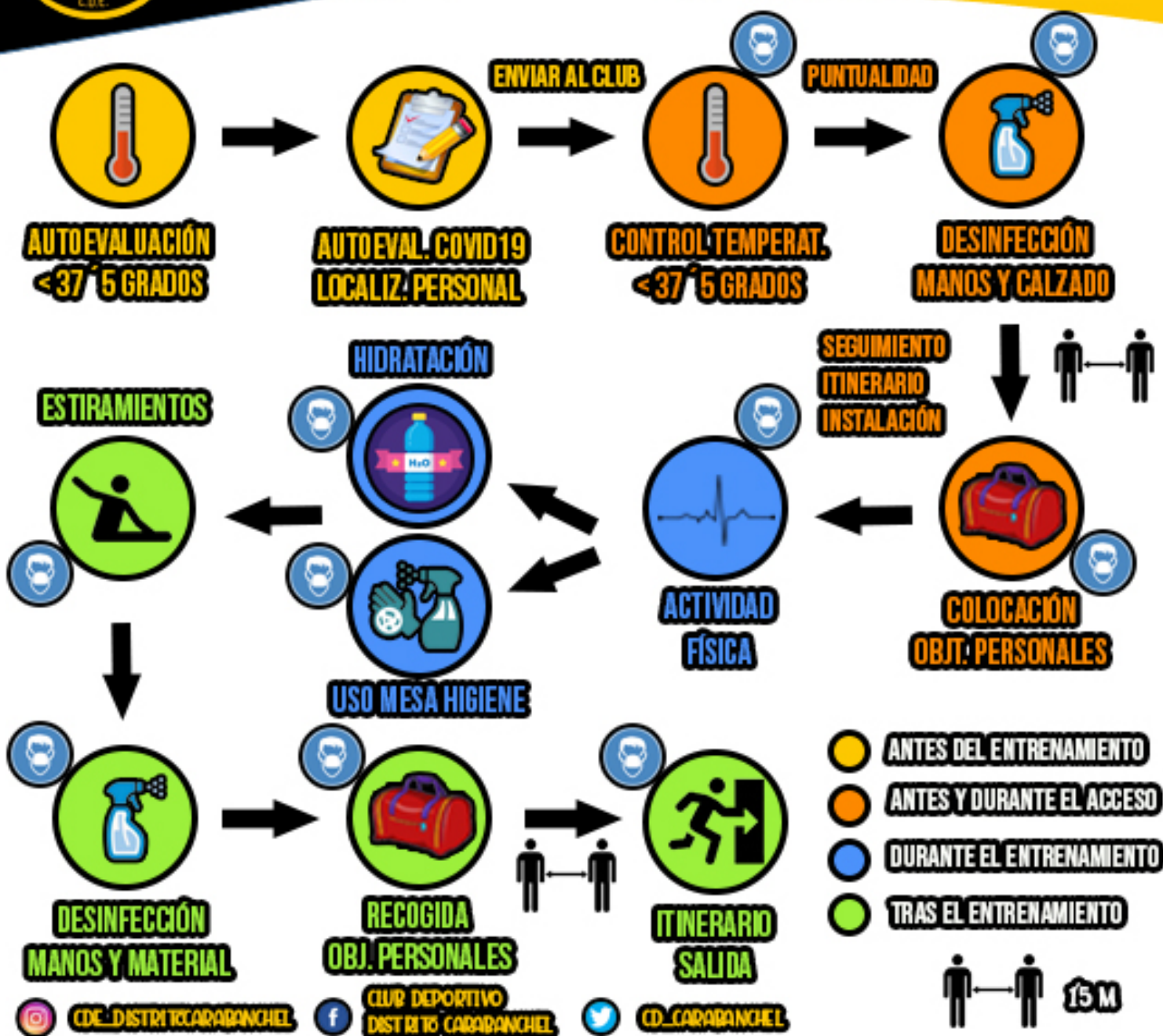


CD_CARABANCHEL



Club Deportivo
Distrito Carabanchel

PROTOCOLO ENTRENAMIENTOS





Club Deportivo
Distrito Carabanchel

PROTOCOLO SINTOMATOLOGÍA 1/2

FASE DE DIAGNÓSTICO

1

SINTOMATOLOGÍA COVID 19

FIEBRE >37'5 GRADOS

TOS SECA - DOLOR GARGANTA

FALTA DE AIRE

DOLOR MUSCULAR

PÉRDIDA DE

OLFATO Y GUSTO

CONTACTO CON POSITIVO
O POSIBLE POSITIVO

3

AISLAMIENTO

NO ASISTIR A ENTRENAMIENTOS
Y/O COMPETICIONES

SINTOMATOLOGÍA
DURANTE LA ACTIVIDAD

2

DIAGNÓSTICO PREVIO

AUTOEVAL. COVID19 APP/WEB

EN CASO DE EMPEORAR

LLAMAR 900 102 112

AISLAMIENTO
INSTALACIÓN



EN CASO DE MENORES
AVISAR TUTOR LEGAL

4

COMUNICACIÓN
AL ENTRENADOR/A

INFORMA

AL RESTO DE INTEGRANTES
AL COORDINADOR

TRASLADA

COMUNICA

FBM

RESPONSABLE CLUB

PERSONA AFECTADA
ACUDE AL CENTRO
DE SALUD MAS CERCANO
PARA VALORACION

5

VALORACIÓN
CENTRO MÉDICO

CUADRO CLÍNICO
NO COMPATIBLE

NO TEST

VUELTA ENTRENAMIENTOS

CUADRO CLÍNICO
COMPATIBLE

TEST

NEGATIVO
AISLAMIENTO 15 DÍAS

POSITIVO
FASE ESTUDIO CONTACTOS

SUSPENSIÓN ACTIVIDAD
HASTA DIAGNÓSTICO

CDE_DISTRICTOCARABANCHEL

CLUB DEPORTIVO
DISTRICTO CARABANCHEL

CD_CARABANCHEL



Club Deportivo
Distrito Carabanchel

PROTOCOLO
SINTOMATOLOGÍA 2/2

ESTUDIO DE CONTACTOS

- 1 SUSPENSIÓN ACTIVIDAD EQUIPO**
AISLAMIENTO PROVISIONAL → **JUGADORES/AS DEL EQUIPO**
CUERPO TÉCNICO DEL EQUIPO
PERSONAS CON CONTACTO HABITUAL
- 2 INTEGRANTE POSITIVO INFORMARÁ AL RESPONSABLE DEL CLUB** → **TRASLADA** → **AL RESPONSABLE PROTOCOLO FBM**
- 3 REALIZACIÓN DE TEST** → **INTEGRANTES DEL EQUIPO**
→ **PERSONAS CON CONTACTO HABITUAL**
REINCORPORACIÓN ACTIVIDAD → **RESULTADO NEGATIVO Y CERTIFICADO MÉDICO**
AISLAMIENTO 15 DÍAS → **SI NO ES POSIBLE LA REALIZACIÓN DEL TEST**
→ **RESULTADO POSITIVO**
- 4 REGRESO ENTRENAMIENTOS** → **PRIMERA SEMANA SIN CONTACTO**