

PROTOCOLO DE PROTECCIÓN + PREVENCIÓN ANTE EL COVID-19 TEMPORADA 2020-2021



Desde el Club de Rugby Complutense Cisneros, nuestro compromiso es cumplir con toda la normativa emitida por las Autoridades en materia sanitaria y deportiva, para poder realizar una práctica deportiva lo más segura posible, dentro del marco del desarrollo científico actual respecto al conocimiento de la pandemia por el virus SARS-CoV-2.

Debemos ser conscientes de que no se puede garantizar un entorno de total desinfección en la práctica deportiva, por lo que nuestro objetivo será la disminución del riesgo de contagio.

Todas las responsabilidades descritas en este protocolo están dirigidas tanto a jugadores como a staff técnico, como a todo aquel que vaya a estar presente en los entrenamientos del equipo.

REQUISITOS PREVIOS (jugadores y staff técnico)

1. Haber realizado con éxito el curso ofrecido por World Rugby “COVID-19: Test de Conocimientos para el Retorno al Juego para Entrenadores y Jugadores” y enviar el certificado de aptitud a la Coordinadora COVID del Club (Laura Martín).
2. Firmar la declaración de ausencia de enfermedad activa facilitada por el Club y enviarla a la Coordinadora COVID.
3. Firmar la declaración responsable para el reinicio de la actividad deportiva solicitada por la FRM, y enviarla a la Coordinadora COVID.

RESPONSABILIDADES INDIVIDUALES

a) A nivel familiar y social:

- Cumplir con el distanciamiento social.
- Evitar muestras de afecto y cariño que impliquen contacto físico con terceros ajenos al ámbito de convivencia habitual susceptibles de pertenecer a un grupo de riesgo.
- Reducir el número de contactos al círculo habitual y disminuir el número de personas en reuniones sociales (recomendable menos de 10 personas)
- Uso de la mascarilla individual obligatoria en todo momento.
- Mantener una exquisita higiene de manos con lavados frecuentes con agua y jabón de manera correcta.
- Uso de soluciones hidroalcohólicas si el lavado de manos con agua y jabón no es posible.
- Evitar tocarse con las manos los ojos, nariz y boca.
- Si sufriera de estornudos, o tos, apartarse de cualquier persona y taparse con el brazo aun llevando mascarilla o usar pañuelos desechables, con lavado de manos posterior.
- Sustituir la mascarilla si está humedecida.
- Extremar la prudencia en lugares públicos concurridos, guardando la distancia de 1,5-2 metros.
- Evitar, en tanto en cuanto no mejore la situación sanitaria, locales públicos donde el cumplimiento de las medidas preventivas puede resultar más difícil de cumplir.

PROTOCOLO DE PROTECCIÓN + PREVENCIÓN ANTE EL COVID-19 TEMPORADA 2020-2021



- Mantener una comunicación fluida con convivientes y contactos estrechos por si surgiera algún contagio no deseado.

b) A nivel de entrenamientos:

Todo lo anterior de la esfera individual y, además:

- Mantener un flujo unidireccional que evite el cruce con otras personas.
- Guardar la distancia mínima (1,5-2m) en el vestuario o espacio habilitado para tal fin.
- Cambiar, y si no fuera posible limpiar, el calzado de calle con el que se accede a las instalaciones deportivas.
- No utilizar nunca el mismo calzado utilizado en la calle para disputar la competición y/o entrenamientos. Obligatorio el cambio de calzado.
- Mantener la higiene de manos al ir a cambiarse.
- Colocar la ropa de calle en una bolsa y tocarla exclusivamente por el interesado. No dejar la ropa de calle colgada en el vestuario o espacio habilitado. Guardarla toda ella dentro de una bolsa.
- Usar en cada sesión de entrenamiento o competición ropa limpia, recogiéndola y lavando toda la usada.
- Es recomendable el lavado individual de la ropa de uso deportivo.
- Colaborar en la limpieza y desinfección de todo el material utilizado para el desarrollo de la actividad deportiva.
- En situaciones de ejercicio físico la distancia aconsejada cuando existen momentos de hiperventilación (respirar mayor número de veces y con una mayor intensidad) sería de 5-6 metros con los compañeros.
- Después de finalizar los entrenamientos se debe evitar coincidir con otros participantes, estableciendo un margen de tiempo suficiente para realizar las tareas de limpieza o desinfección.
- No compartir bebidas, ni botellas de agua, así como todos aquellos utensilios de uso personal (móvil, tablets, bolsas de deporte, etc.).
- Ser muy cuidadosos con los tratamientos médicos y fisioterapéuticos a aplicar los deportistas. Los sanitarios del club atenderán en todo momento con los equipos de máxima protección individual disponibles.
- Mantener un estricto control médico de cada deportista.

PROTOCOLOS DE HIGIENE Y REPORTE DE SÍNTOMAS:

1. Higiene de manos:

- Lavado frecuente y exhaustivo de manos (al menos 30 segundos) con:
 - o agua y jabón. Secado con pañuelos desechables.
 - o O aplicación de solución hidroalcohólica desinfectante (entre 70%-90% etanol)
- Llevar las uñas cortas.
- Evitar uso de reloj, anillos y pulseras.

2. Higiene respiratoria:

- Al toser y estornudar, hacerlo en la flexura del codo.
- Uso de pañuelos desechables.

PROTOCOLO DE PROTECCIÓN + PREVENCIÓN ANTE EL COVID-19 TEMPORADA 2020-2021



- Uso de mascarilla higiénica en todo entorno que esté fuera del domicilio.
- Cada individuo es responsable de acudir a los entrenamientos con mascarilla, y de que dicha mascarilla cumpla con las condiciones óptimas para su eficacia (que no exceda sus horas de uso recomendadas, que no esté deteriorada ni sucia, que cumpla con la normativa vigente para protección de COVID-19)

3. Higiene personal:

- Evitar tocarse la cara, nariz, boca y ojos si no se puede asegurar la higiene de manos inmediatamente anterior a dicho gesto.
- Si se tiene el cabello largo, llevarlo permanentemente recogido.
- Si se utilizan lentes de contacto, evitar su uso. Si su uso es imprescindible, llevarlas puestas desde casa y no manipularlas sin haber realizado una higiene de manos correcta.
- Lavado y desinfección exhaustiva de la ropa y calzado de entrenamiento después de CADA ENTRENAMIENTO.
- Acudir al entrenamiento con la ropa de entrenar ya puesta. Al finalizar el entrenamiento ir directamente a casa sin cambiar la ropa, y una vez allí: ducha, cambio de ropa y lavado de ropa de entrenamiento. También se puede cambiar la ropa húmeda tras el entrenamiento, en las gradas, **respetando la distancia de seguridad de 2m**, y al llegar a casa lavar toda la ropa que se haya utilizado en ese periodo de tiempo.
- No compartir comida ni bebida. Cada jugador debe llevar su propia botella a los entrenamientos.

4. Reporte de síntomas:

- Todos los jugadores y staff deben contestar diariamente un cuestionario sobre los síntomas compatibles con COVID-19 y contacto directo con personas contagiadas, cuyos resultados serán controlados por la Coordinadora COVID del Club. La no cumplimentación de dicho cuestionario supondrá la cancelación de la convocatoria de dicho jugador al entrenamiento.
- Si se experimentan síntomas compatibles con COVID-19 o se tiene conocimiento de contacto directo con una persona contagiada, se debe:
 - a) No realizar actividad deportiva.
 - b) Realizar periodo de cuarentena o aislamiento domiciliario durante, mínimo, 14 días (seguir las indicaciones de los SS. Sanitarios de Atención Primaria)
 - c) Contactar con los SS. De Atención Primaria o en el teléfono de Atención COVID-19 (900 102 112 ó 112. También en www.comunidad.madrid/servicios/salud/2019-nuevo-coronavirus).
 - d) Informar a la Coordinadora COVID del Club de la situación de forma directa.

SÍNTOMAS + COMUNES COVID-19

Fiebre
Tos
Sensación de falta de aire
Dolor al tragar
Dolor torácico
Cansancio excesivo
Disminución de olfato y gusto
Diarrea
Nauseas y/o vómitos
Lesiones en la piel
Congestión nasal
Mialgia
Cefalea

ENTRENAMIENTOS

1. Los entrenamientos se realizarán en el Paraninfo de ciudad universitaria, pertenecientes a la Universidad Complutense de Madrid.
2. Sólo podrán acudir a los entrenamientos aquellos deportistas y staff técnico que hayan sido convocados previamente, quedando excluido del acceso todo aquel visitante o acompañante ajeno a dicho grupo.
3. **Todos los participantes en los entrenamientos**, deportistas (de todas las edades: escuela, academia y senior regional) y staff técnico deben usar **mascarilla** y mantener una **distancia física de seguridad** de 2 metros con otras personas en todo momento.
4. El acceso y salida de las instalaciones deportivas deberá realizarse exclusivamente por los sitios habilitados para ello: ENTRADA por la Avda Complutense, junto a la facultad de Derecho. SALIDA por la Avda Complutense, junto a la facultad de Físicas.
5. A la llegada al entrenamiento los jugadores deberán acceder por turnos y de forma individual a las instalaciones, y en ese momento se les realizará una toma de temperatura. Si la temperatura es mayor de 37,5°C El jugador será enviado a casa y tratado como contagio hasta que se realicen las pruebas oportunas.
6. A la llegada y salida los jugadores deberán lavarse las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica, como mínimo (si las circunstancias lo indican podrían necesitar repetir la higiene de manos más veces durante el entrenamiento).
7. Durante los entrenamientos habrá un espacio definido para dejar los efectos personales, y éstos no deben estar en contacto con los de otro compañero, hasta que se autorice el uso de los vestuarios de las instalaciones.
8. En la etapa de retorno a la actividad deportiva en que nos encontramos, y mientras no se indique lo contrario por las circunstancias de la pandemia, los entrenamientos que se realicen serán SIN CONTACTO.
9. El material de uso compartido durante los entrenamientos (balones, escudos, conos, etc) debe ser desinfectado adecuadamente siempre antes, durante su uso en los entrenamientos (cada 20 minutos) después de cada entrenamiento. La desinfección se realizará con una solución aprobada para este motivo por el Ministerio de Sanidad de España (lejía 1:50).
10. Evitar celebraciones y contactos voluntarios innecesarios durante los entrenamientos.
11. Evitar escupir voluntariamente.

PROTOCOLO DE PROTECCIÓN + PREVENCIÓN ANTE EL COVID-19 TEMPORADA 2020-2021



OTRAS RECOMENDACIONES

1. Se recomienda el uso de transporte individual para acudir a los entrenamientos (y para desplazarse a cualquier parte, en general), pero no se debe compartir vehículo, salvo que los ocupantes sean convivientes.

ORGANIZACIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS

1. El Club ha designado a una Coordinadora COVID, que es la Sra Laura Martin, de profesión fisioterapeuta (nº col: 9.092. Mail: laury.martin@gmail.com) quien: controlará el cumplimiento de los requisitos previos, llevará un registro de los jugadores-staff que acuden a los entrenamientos, control de cuestionario de síntomas diarios por parte de jugadores-staff, controlará la notificación al servicio sanitario en caso de un caso de sospecha por parte del jugador-staff.
2. El Club planificará los entrenamientos de forma de habrá espaciamiento entre las actividades, evitando así las aglomeraciones y contacto entre los participantes; así como facilitando el cumplimiento de los protocolos de higiene de entrada y salida de las instalaciones deportivas.
3. Se establecerán subgrupos de 6 jugadores invariables para los entrenamientos, es decir, sin posibilidad de añadir o sustituir jugadores de una jornada para otra.
4. Se controlará la asistencia de los jugadores a los entrenamientos, dando aviso de las ausencias para averiguar su causa (y en caso de enfermedad, actuar en consecuencia).

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN CASO DE CONTAGIO

Si durante los entrenamientos se cumple el protocolo correctamente, y por tanto no hay contacto y se respeta la distancia de seguridad, así como el uso de mascarillas, no sería necesario considerar al resto de deportistas compañeros de entrenamiento como contactos estrechos. Una vez aclarado esto:

1. Caso-sospecha
En caso de que un jugador o personal del staff técnico presente síntomas compatibles con COVID-19 o haya estado en contacto con un caso confirmado, el **sujeto con posible contagio** debe seguir los pasos indicados en el apartado de “Reporte de Síntomas”:
 - a) No realizar actividad deportiva.
 - b) Realizar periodo de cuarentena o aislamiento domiciliario durante, mínimo, 14 días (seguir las indicaciones de los SS. Sanitarios de Atención Primaria)
 - c) Contactar con los SS. De Atención Primaria o en el teléfono de Atención COVID-19 (900 102 112 o 112. También en www.comunidad.madrid/servicios/salud/2019-nuevo-coronavirus).
 - d) Informar a la Coordinadora COVID del Club de la situación de forma directa.

Para el resto de su **grupo de entrenamiento**:

- a) Suspensión de los entrenamientos a la espera de los resultados de las pruebas del caso sospechoso.

PROTOCOLO DE PROTECCIÓN + PREVENCIÓN ANTE EL COVID-19
TEMPORADA 2020-2021



- b) Limitar el contacto social a la espera de los resultados de las pruebas del caso sospechoso.

2. Caso-confirmado

En caso de que un jugador o personal de staff técnico presente síntomas compatibles con COVID-19 o haya estado en contacto con un caso confirmado, y se confirme mediante pruebas diagnósticas su contagio, el **sujeto confirmado** debe:

- a) Seguir los protocolos y tratamiento que le indiquen desde los SS de Atención Primaria / Especializada.
- b) Informar a la Coordinadora COVID del Club de su evolución.

Para el resto de su **grupo de entrenamiento**:

- a) Suspensión de los entrenamientos hasta que se resuelva el caso.
- b) Contactar con los SS. De Atención Primaria o en el teléfono de Atención COVID-19 (900 102 112 o 112. También en www.comunidad.madrid/servicios/salud/2019-nuevo-coronavirus) y seguir sus indicaciones, tanto en caso de que el PCR sea positivo como negativo, o que se desarrollen síntomas o no.
- c) Informar a la Coordinadora COVID del Club de su evolución.