



**ADHESION AL PROTOCOLO DE LA FBM PARA LA PREVENCION DEL CONTAGIO  
POR COVID 19 PARA ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIONES  
CENTRO DEPORTIVO VALLECAS TEMPORADA 2020-2021**

**INTRODUCCION AL PROTOCOLO APROBADO**

Con este documento, el club se adhiere al protocolo elaborado por la FBM el 15 de agosto de 2020 en cumplimiento de la Orden 997/2020 del 7 de agosto de la Consejería de Salud, presentado y aceptado por la Consejería de Deportes de la Comunidad de Madrid el 25 de agosto de 2020.

En este documento se explican los principales aspectos y medidas que se adoptarán en los entrenamientos y competiciones de la FBM con el propósito de detectar y prevenir los contagios por COVID-19. Se considera texto completo publicado en la WEB de la FBM para la correcta aplicación e interpretación de la norma.

**OBJETIVOS Y APLICACIÓN DEL PROTOCOLO/ RESPONSABLE DEL PROTOCOLO**

1. Configurar pautas de comportamiento y normas de aplicación en las instalaciones deportivas de baloncesto del club tanto para entrenamientos como para competiciones, con el fin de prevenir y reducir el riesgo de contagio por COVID-19.
2. Implementar hábitos de higiene y disciplina de obligado cumplimiento para todos los deportistas y entrenadores que participen en entrenamientos y competiciones.
3. Establecer los derechos y obligaciones exigidos para todas las personas intervinientes en el desarrollo de la actividad deportiva
4. Determinar un mecanismo que de control del cumplimiento de las medidas establecidas por las Autoridades Sanitarias y Deportivas frente a la COVID-19.

**Aplicación del protocolo**

Este protocolo va dirigido a todos los participantes en las actividades deportivas de la sección de baloncesto del CDV:

1. A los jugadores, jugadoras, entrenadores, entrenadoras y asistentes de equipo.
2. A los delegados de equipo, de campo y cualquier otra persona que participe en entrenos y partidos.
3. A los padres y madres, familiares de los jugadores menores de edad, que asumen en su nombre la responsabilidad y obligaciones.
- 4.- Al público asistente, en general, a las competiciones.

**Responsable COVID**



El club designará un responsable del protocolo para implantar las medidas de seguridad establecidas.

#### *Obligaciones del responsable*

Serán obligaciones del responsable:

- *Garantizar que la información sobre la prevención llegue a todos los participantes.*
- *Aplicar y ejecutar las medidas establecidas.*
- *Comprobar que todo el material de higiene y protección esté disponible en los entrenos y competiciones.*
- *Recoger y custodiar todos los cuestionarios y documentación relativa a la participación en entrenos y competiciones.*
- *Comunicar cualquier incidencia a las autoridades sanitarias y deportivas, así como actuar de enlace entre el Club y la FBM.*

### **PUNTOS GENERALES Y EVALUACION DE RIESGOS**

Con el fin de entrenar y competir con seguridad, se establecen los principios generales que deben ayudarnos a conseguir el restablecimiento de la actividad dentro de la situación actual:

1. Compromiso personal y sentido común.
2. Entrega de información a todos los participantes.
3. Distanciamiento social.
4. Cumplimiento de todas las medidas de higiene y protección individual.
5. Implantación de puntos de higiene en las instalaciones.
6. Limpieza y desinfección del material.
7. Organización de turnos de entrenos.
8. Medidas de control de síntomas y seguimiento.

Dentro de la Evaluación de Riesgos generales, se destacan las principales características y formas de contagio:

#### 1. Síntomas principales:

- Fiebre, tos seca y dificultades respiratorias.

Como síntomas secundarios encontramos casos con problemas digestivos y pérdida de olfato y gusto, dolor de garganta, dolores musculares.

#### 2. Forma de Contagio:



- Al toser o estornudar se dispersa en pequeñas gotas que pueden llegar a depositarse en la cara de otras personas.
- Al tocar una superficie contaminada.
- Mediante el contacto físico de manos y al tocarse la cara con las manos contaminadas.

### 3. Riesgos de la actividad de Baloncesto:

- **No existencia de riesgo cero**, por lo que todas las medidas que figuran en este protocolo son preventivas.
- El baloncesto es un deporte colectivo con contacto físico por lo que es imposible garantizar la distancia interpersonal.
- La práctica de baloncesto se realiza en instalaciones al aire libre y cubiertas donde el riesgo de contagio es mayor.
- La asistencia de público puede incrementar el riesgo de contagio.

### 4. Objetivos de las medidas:

- Cumplir con las medidas de prevención y protección que establezca cada instalación deportiva.
- Establecer controles que detecten síntomas compatibles para que podamos detectar posibles contagios.
- Concienciar a todo el colectivo que solo con el compromiso personal es posible combatir la propagación de la COVID-19.
- Exigir el cumplimiento de las normas a todos los participantes.
- Establecer las pautas de actuación en caso de detección de algún participante con síntomas compatibles con el virus.

### 5. Compromiso para entrenar y competir con seguridad.

Se establecen las siguientes **pautas de obligado cumplimiento** y que deberemos asumir como COMPROMISO PERSONAL:

- Si se tiene algún síntoma compatible no se debe acudir al entrenamiento o partido.
- Si se tiene fiebre igual o superior a 37.5 grados no se debe acudir al entrenamiento o partido.
- Uso obligatorio de mascarilla para los entrenamientos y partidos.
- Debe realizarse la higiene de manos con regularidad, así como la desinfección del calzado.
- Debe cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar.
- No tocarse la cara si se ha tosido o estornudado.



- No escupir ni expulsar secreciones al suelo.
- Se deben firmar los documentos de *Aceptación y Cumplimiento de las medidas de prevención* antes de la realización de la práctica de la actividad de baloncesto. Sin estos documentos firmados no será posible entrenar.
- Cumplimentar las autoevaluaciones de síntomas y entregarlas antes de comenzar la actividad. En el caso de que los síntomas cambien se deberá comunicar al club y al responsable COVID para emitir una nueva autoevaluación y, en su caso, derivar al jugador a un centro sanitario.
- Por último, se debe pensar siempre en el colectivo dando ejemplo individual tanto entrenadores, padres, madres y familiares como jugadores.

#### **NORMAS ESPECIFICAS PARA ENTRENAMIENTOS**

- Los entrenadores, jugadores y familiares recibirán información previa de las normas y medidas reflejadas en este protocolo.
- Toda la información se publicará en los medios sociales del club.
- Los cuestionarios de autoevaluación, formularios de localización y la aceptación de condiciones deberán ser entregados antes del inicio de la actividad deportiva. Todo jugador que no entregue la documentación **NO podrá comenzar los entrenamientos**. La documentación será custodiada por el responsable COVID garantizando la protección de datos de los deportistas.

#### **MATERIAL NECESARIO PARA ENTRENAR**

- 2 MASCARILLAS QUIRÚRGICAS O DE TELA HOMOLOGADAS y un paquete de pañuelos de uso individual.
- Gel hidroalcohólico para la higiene de manos, aunque el club pondrá a disposición de todos los participantes este material en los puntos de limpieza establecidos.
- Doble calzado, uno para la calle y otro específico de baloncesto para la cancha.
- Se recomienda el uso de camisetas reversibles o doble camiseta dado que no se utilizarán petos en los entrenamientos.
- Botella individual de agua. Se recomienda traer llena ya que algunas instalaciones tendrán las fuentes de agua clausuradas.

Nota: No se podrán usar los vestuarios por lo que los jugadores tendrán que venir cambiados de casa.

#### **MEDIDAS OBLIGATORIAS**

- **Uso obligatorio de mascarillas** en todo momento dentro del recinto deportivo, conforme a la Orden 997/2020 del 7 de agosto. No obstante, se estudiarán las excepciones en



aquellos participantes que presenten dificultades respiratorias que se puedan ver agravadas por el uso de la mascarilla. Será necesario acreditarlo previamente.

- Se evitarán aglomeraciones en los accesos a las instalaciones por lo que se establecerán turnos de entrada y salida al recinto deportivo. Es importante la puntualidad para que los jugadores accedan en grupo a la instalación. **No se permitirá el acceso a aquellos que lleguen tarde.**
- El punto de acceso a la instalación lo marcará la propia instalación. Los entrenadores informarán a los jugadores de este punto de acceso cuando tengamos la información.
- **No está permitido el acceso de acompañantes** ni se podrá permanecer en las zonas comunes. **Una vez que termine la actividad los jugadores tendrán que abandonar la instalación lo antes posible**, de manera ordenada y en grupo.

#### **OBLIGACIONES DE LOS TECNICOS/ENTRENADORES:**

- Antes de iniciar la actividad se llevará a cabo la evaluación personal y el control de asistencia. Los entrenadores tendrán que recoger los cuestionarios previos y entregarlos al responsable COVID. Si el jugador presenta los cuestionarios podrá entrenar siempre que no presente síntomas. Si por el contrario presenta algún síntoma o no tiene los cuestionarios **NO podrá acceder al entrenamiento.**
- Los entrenadores tomarán la temperatura mediante termómetro. Si esta es de 37.5º o mayor no se le permitirá acceder al entrenamiento.
- Se procederá a la desinfección del calzado mediante pulverizador desinfectante y alfombrillas de secado. Este material se encontrará dentro del acceso a la instalación deportiva.
- Desinfección de manos con gel hidroalcohólico en el momento de la entrada y salida del entrenamiento. Los entrenadores velarán porque todos los deportistas se desinfectan las manos.
- Se acompañará al deportista a un punto de control individual, marcado aproximadamente a una distancia de 2 metros cada uno, allí dejarán sus pertenencias, mochila, agua, etc., se cambiarán de calzado y se prepararán para el inicio del entrenamiento.
- Durante la realización de la sesión, siempre que se comparta el balón se realizará un parón para desinfección de los balones. Este parón servirá, a su vez, para que los jugadores se hidraten.
- Una vez terminada la sesión, el entrenador será responsable de limpiar el material para dejarlo desinfectado para que otro grupo de deportistas haga uso del mismo.

#### **MEDIDAS ORGANIZATIVAS**

- Se establecerán grupos cerrados de entrenamiento, con el fin de evitar riesgos y facilitar el rastreo en caso de producirse algún contagio. **Por este motivo, no se permitirá que deportistas de un grupo puedan realizar entrenamientos con otros grupos.**



- Se planificarán los entrenamientos por turnos y horarios para evitar aglomeraciones y cumplir con los aforos permitidos por las instalaciones. Se priorizará el uso de instalaciones al aire libre.
- La preparación física se desarrollará al aire libre, de manera progresiva y con una carga de entrenamiento leve-moderada para permitir que los jugadores se acostumbren al uso de la mascarilla.
- Los entrenamientos de pretemporada serán de tipo individual, fomentando la técnica individual y sin contacto físico. En las dos primeras semanas únicamente están permitidos ejercicios de 1x0, cada deportista trabajará con un mismo balón.
- El material deportivo solo será manipulado por el entrenador.
- Al terminar la sesión deberá desinfectar el material utilizado.
- Al terminar la actividad el jugador se retirará a su punto de control individual para estirar y recoger sus pertenencias.
- La salida de la instalación se realizará de forma ordenada por las zonas indicadas (los entrenadores informarán a los jugadores una vez se confirmen estos puntos de entrada y salida).
- No están permitidas reuniones ni charlas dentro de la instalación. Si se podrán efectuar fuera del recinto y manteniendo las distancias de seguridad interpersonal y la normativa actual en cuanto a número de personas.

En cuanto a las medidas para la competición y celebración de partidos, estas quedan pendientes de ser recogidas en este documento hasta conocer su inicio. No obstante, nos remitimos al protocolo de la FBM.



## PROTOCOLO COVID BALONCESTO CDV – RECUERDA: NO HAY RIESGO CERO-

### ANTES DEL ENTRENAMIENTO

**PREPARA EL MATERIAL NECESARIO, CONOCE EL PUNTO DE ACCESO DE LA INSTALACIÓN Y SÉ PUNTUAL**

Mochila, botella de agua individual, camiseta reversible o doble camiseta una clara y otra oscura, paquete de pañuelos, bote pequeño de gel hidroalcohólico y **dos mascarillas**.

#### AUTOEVALUACIÓN

Revisa tus síntomas:  
Toma tu temperatura. <37,5 grados.  
Tos, fiebre, malestar, ...

#### SI TIENES SÍNTOMAS...

... debes comunicarlo de manera inmediata a tu entrenador y al responsable COVID.  
**...NO VAYAS AL ENTRENAMIENTO.**

#### ENTREGA LA DOCUMENTACIÓN FIRMADA A LOS ENTRENADORES

(Deberás entregar 4 documentos anexos de la FBM)

#### SIN LA DOCUMENTACIÓN NO PODRÁS PARTICIPAR DE LA ACTIVIDAD.

Debe ir firmada por tus padres/tutores. En caso de ser mayor de edad podrás firmarla tu mismo.

Cada instalación tendrá un punto de entrada y salida. No están permitidas las aglomeraciones. Si llegas tarde **NO PODRÁS ACCEDER AL ENTRENAMIENTO**. La entrada es en grupo.

#### CONTROL DE TEMPERATURA Y DESINFECCIÓN DE MANOS Y CALZADO.

Mientras esperas respeta la distancia interpersonal.  
**NO OLVIDES LLEVAR TU MASCARILLA**

#### COLOCACIÓN DE UTENSILIOS ALLÍ DONDE EL ENTRENADOR TE INDIQUE

En ese punto de colocación de utensilios deberás estirar, hidrartarte y cambiarte.

### DURANTE EL ENTRENAMIENTO

**MANTEN LA MASCARILLA PUESTA Y RESPECTA LAS DISTANCIAS SIEMPRE QUE SEA POSIBLE. LIMPIA TUS MANOS**

**LA MASCARILLA ES IMPRESCINDIBLE** durante la actividad física. Adaptarte a ella es uno de los primeros objetivos de la pretemporada.

### DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

**VE AL PUNTO DE COLOCACIÓN DE UTENSILIOS**, cambia tus zapatillas, estira y limpia tus manos

Mantén la distancia de seguridad en todo momento.  
**NO HAGAS CORRILLOS** para hablar dentro de los espacios cerrados.

Dirígete al punto de salida. **LA SALIDA DEL ENTRENAMIENTO SERÁ ORDENADA Y EN GRUPO**

La salida de la instalación será en grupo y ordenada.  
**NO ES POSIBLE QUEDARSE EN LA INSTALACIÓN HABLANDO.**